

## Resiliensi Santri: Studi *Internet Addiction* pada Generasi Alpha

**Bambang Subahri<sup>1</sup>, Imam Ghazali Said<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>UIN Sunan Ampel Surabaya

e-mail: \*<sup>1</sup>bambang.subahri@gmail.com, <sup>2</sup>imamghazalisaid@uinsby.ac.id

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: December 2024

Revised: April 2025

Accepted: April 2025

**Abstract.** This research examines the academic resilience of Alpha generation students who experience internet addiction, with a focus on the impact of digital technology on their psychological development in the Islamic boarding school environment. In addition, this study also seeks to understand the mechanism of students' resilience in fighting the challenges of internet addiction, to support their personality development and achievement in the digital era. This study uses a qualitative case study approach to explore factors such as social support, coping skills, religiosity, and Islamic boarding school values that offer solutions based on Islamic psychology to strengthen the mental resilience of students in the digital era. The conclusion of this study states that *internet addiction* among students has a significant impact on their ability to adapt to more discipline and limited access to technology in Islamic boarding school life. Dependence on the internet causes students to feel isolated, anxious, and frustrated which hinders their resilience in facing academic and social challenges in a new environment. However, Islamic Boarding Schools address this problem with character-building programs that emphasize discipline and responsibility and provide Islamic guidance and counselling services that help identify and overcome *internet addiction*, as well as alternative facilities such as sports. Arts are also offered to distract students from excessive internet use, support the development of interests and talents, and strengthen their academic resilience.

**Keywords:** Alpha Generation, *Internet addiction*, Resilience, Santri

**Abstrak.** Penelitian ini mengkaji resiliensi akademik santri generasi Alpha yang mengalami kecanduan internet, dengan fokus pada dampak teknologi digital terhadap perkembangan psikologis mereka di lingkungan pondok pesantren. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memahami mekanisme resiliensi santri dalam menghadapi tantangan kecanduan internet, guna mendukung perkembangan kepribadian dan pencapaian prestasi mereka di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus untuk mengeksplorasi faktor-faktor seperti dukungan sosial, keterampilan *coping*, religiusitas dan nilai kepesantrenan yang menawarkan solusi berbasis psikologi islam untuk memperkuat ketahanan mental. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa kecanduan internet di kalangan santri, menunjukkan dampak signifikan terhadap kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan kehidupan pesantren yang lebih disiplin dan terbatas akses teknologi. Ketergantungan pada internet menyebabkan santri merasa terisolasi, cemas dan frustrasi yang menghambat resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial di lingkungan yang baru. Namun demikian, Pondok Pesantren mengatasi masalah ini dengan program pembinaan karakter yang menekankan disiplin dan tanggung jawab, serta menyediakan layanan bimbingan dan konseling islam yang membantu mengidentifikasi serta mengatasi kecanduan internet, juga fasilitas alternatif seperti olahraga dan seni juga diberikan untuk mengalihkan perhatian santri dari penggunaan internet berlebihan, mendukung pengembangan minat dan bakat, serta memperkuat resiliensi akademik mereka.

**Kata kunci:** Generasi Alpha, *Internet addiction*, Resiliensi, Santri

Generasi Alpha merupakan kelompok demografi yang datang setelah Generasi Z (Nasution, 2024). Generasi Alpha mencakup individu yang lahir mulai tahun 2010 hingga saat ini, sehingga pada tahun-tahun awal ini, usia mereka berkisar antara 12 hingga 15 tahun. Generasi Alpha yang tumbuh di era internet menghadapi berbagai peluang untuk berkembang, namun juga dihadapkan pada beragam tantangan yang mempengaruhi kehidupan mereka, terutama dalam hal keseimbangan antara kehidupan dunia nyata dan virtual (Atoum, 2024).

Generasi Alpha, yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, menunjukkan tingkat kecanduan internet yang signifikan (Oktaviasary, 2024). Akses mudah dan cepat ke berbagai platform digital membuat mereka semakin terikat dengan dunia maya, menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar. Kecanduan ini tidak hanya mempengaruhi pola interaksi sosial mereka, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan akademik. Banyak di antara mereka yang lebih memilih berinteraksi melalui media sosial atau bermain game online daripada terlibat dalam kegiatan sosial atau belajar secara langsung, yang mengakibatkan pengurangan kualitas hubungan interpersonal dan penurunan kemampuan untuk mengelola tantangan kehidupan nyata (Harahap & Sampurna, 2024). Fenomena ini semakin memperlihatkan betapa kuatnya pengaruh internet dalam membentuk perilaku dan pola pikir Generasi Alpha, yang membutuhkan perhatian khusus dari orang tua, pendidik, dan masyarakat secara keseluruhan.

Salah satu dampak negatif yang muncul dari penggunaan internet yang berlebihan adalah kecanduan internet (*Internet addiction*) (Yuan-Chien Pan, Yu-Chuan Chiu, 2020). Fenomena ini semakin banyak ditemukan pada Generasi Alpha, survei BPS 2024 menunjukkan 33,44% anak di Indonesia usia dini menggunakan *gadget*, 25,5% usia 0-4 tahun dan 52,76% usia 5-6 tahun, survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 71,3% anak sekolah memiliki *gadget* dan menggunakannya cukup lama setiap hari, sementara 79% boleh memainkannya di luar belajar. (Maulia, 2024), termasuk di kalangan santri yang notabene hidup di lingkungan pendidikan berbasis agama. Kecanduan internet dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental, hubungan sosial, dan terutama performa akademik (Bambang Subahri & Nuha, 2022).

Dalam konteks pendidikan, resiliensi menjadi salah satu faktor penting untuk memastikan santri mampu menghadapi tantangan, termasuk kecanduan internet. Resiliensi yang dimaksud dalam tulisan ini adalah resiliensi akademik yang merupakan kemampuan siswa untuk tetap berprestasi secara akademis meskipun menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan. Pada santri

Generasi Alpha yang rentan terhadap kecanduan internet, resiliensi akademik menjadi semakin penting untuk dikaji (Suprpto, 2020a).

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional memiliki lingkungan yang berbeda dengan sekolah umum (Motasim et al., 2024). Meskipun memiliki sistem pendidikan yang terstruktur dan lingkungan yang mendukung, keterbatasan teknologi dan akses internet di pesantren juga membawa tantangan baru. Santri dihadapkan kebiasaan baru tanpa internet di zaman yang serba digital, sehingga hal demikian justru dapat mengganggu konsentrasi belajar terhadap pendidikan agama (Santoso et al., 2024).

Fenomena *Internet addiction* di pesantren cenderung mengarah pada kecemasan secara psikologis karena jauh dari media teknologi dalam hal ini *smartphone*, fenomena ini disebut dengan *nomophobia* (Observasi, 01-09-2024). Hal ini tentu perlu menjadi perhatian serius bagi para pendidik di pesantren, karena tujuan utama pendidikan di pesantren adalah mencetak individu yang unggul secara akademis dan spiritual dengan syarat utama *kerasan* di pondok pesantren dengan tanpa kecemasan (*nomophobia*) (Wahyudi et al., 2021).

Resiliensi akademik dapat berperan sebagai faktor pelindung yang membantu santri beradaptasi dengan lingkungan baru juga untuk mengatasi dampak negatif kecanduan internet yang mereka alami. Santri yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu, mengendalikan diri, dan tetap fokus pada tujuan akademis mereka meskipun mengalami ragam kecemasan karena dampak *Internet addiction* (Yuan-Chien Pan, Yu-Chuan Chiu, 2020). Berdasarkan data wawancara tentang peran resiliensi akademik pada santri: “... *pemahaman pengurus pesantren tentang ketahanan santri baru tahun ajaran 2024-2025 menjadi kunci atas keberlangsungan pendidikan mereka.*” (Wawancara Informan 2: 30-08-2024).

Meskipun ada banyak penelitian tentang resiliensi akademik, studi yang fokus pada santri baru Generasi Alpha dalam konteks kecanduan internet masih terbatas. Hal ini mendorong perlunya penelitian yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi bagaimana kecanduan internet mempengaruhi resiliensi akademik santri dan strategi apa yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi tersebut sehingga santri dapat bertahan di pondok pesantren (Setyawan, 2021).

Penelitian ini berupaya memahami tingkat resiliensi santri dalam menghadapi tantangan kecanduan internet di kalangan generasi alpha, guna mendukung perkembangan kepribadian dan prestasi mereka di era digital. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi yang signifikan bagi pendidikan pesantren. Dengan memahami hubungan antara kecanduan internet dan resiliensi akademik, pengelola pesantren dapat mengembangkan program yang lebih efektif untuk meningkatkan resiliensi santri dan meminimalkan dampak negatif kecanduan internet pada santri baru khususnya (Suprpto, 2020b). Hal ini penting untuk memastikan bahwa santri tetap dapat mencapai prestasi akademik yang baik sambil menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi.

Akhirnya, penelitian ini juga memiliki relevansi dalam konteks global. Kecanduan internet bukan hanya masalah lokal, tetapi fenomena global yang mempengaruhi generasi muda di seluruh dunia (Beard & Wolf, 2021). Dengan memfokuskan penelitian ini pada santri baru sebagai Generasi Alpha di Indonesia, diharapkan dapat memberikan perspektif yang lebih luas tentang bagaimana resiliensi akademik berkembang dalam berbagai konteks budaya dan Pendidikan di pesantren.

Penelitian ini berupaya untuk mengisi celah pengetahuan mengenai hubungan antara kecanduan internet dan resiliensi akademik pada santri Generasi Alpha, serta memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan Islam. Adapun Batasan-batasan dalam penelitian ini adalah, *pertama*: resiliensi dalam penelitian ini berfokus secara khusus pada aspek resiliensi akademik, yang didefinisikan sebagai kemampuan santri untuk bertahan dan berhasil secara akademis meskipun menghadapi berbagai tantangan, seperti adaptasi dengan kurikulum pesantren, tekanan akademik, atau kesulitan dalam mengelola waktu belajar (Marsh, 2006). Penelitian ini tidak akan mengeksplorasi bentuk resiliensi lain, seperti resiliensi emosional atau sosial, tetapi akan memusatkan perhatian pada bagaimana santri mengatasi tantangan akademis untuk mencapai keberhasilan dalam studi mereka.

*Kedua*: santri, santri yang dimaksud dalam penelitian ini dibatasi pada santri baru yang telah berada di pondok pesantren kurang dari satu semester. Santri baru sering menghadapi tantangan adaptasi yang signifikan, baik dalam hal lingkungan belajar yang baru, peraturan, maupun sistem pendidikan yang berbeda dengan pengalaman sebelumnya (Dhofier, 2011). Dengan fokus pada santri baru, penelitian ini berupaya untuk memahami bagaimana mereka mengembangkan resiliensi akademik dalam periode awal adaptasi di pesantren. Santri yang telah berada di pesantren lebih dari satu semester tidak termasuk dalam penelitian ini, karena mereka mungkin sudah memiliki daya adaptasi yang berbeda dan resiliensi yang lebih berkembang.

*Ketiga*: penelitian ini berfokus pada Generasi Alpha, yaitu mereka yang lahir antara tahun 2010 hingga 2012 dan saat ini berada di Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang tumbuh dalam lingkungan digital sejak dini dan belum banyak menjadi objek kajian, khususnya di Indonesia. Selain itu, konteks pesantren sebagai lingkungan pendidikan berbasis agama yang memiliki nilai dan sistem unik dalam membentuk karakter santri belum banyak diteliti terkait kemampuannya dalam mendukung resiliensi terhadap *internet addiction*. Penelitian terdahulu cenderung menitikberatkan pada dampak negatif *internet addiction* tanpa mengeksplorasi secara mendalam faktor-faktor pelindung seperti resiliensi, khususnya dalam komunitas pesantren.

Penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan mengkaji secara mendalam bagaimana resiliensi terbentuk pada santri Generasi Alpha di lingkungan pesantren dalam menghadapi tantangan *internet addiction* (Harahap & Sampurna, 2024). Studi ini tidak hanya fokus pada aspek risiko, tetapi juga menggali potensi dan peran pesantren dalam membentuk strategi adaptif yang membantu santri menghadapi tantangan digital secara konstruktif. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan program pendidikan berbasis resiliensi di pesantren untuk menghadapi era digital.

Dengan demikian, rumusan masalah penelitian yang akan menjadi sub-topik dalam tulisan ini mencakup beberapa pertanyaan utama. *Pertama*, bagaimana tingkat kecanduan internet pada santri baru Generasi Alpha di pesantren serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kecanduan tersebut. *Kedua*, eksplorasi *internet addiction* pada santri baru Generasi Alpha di lingkungan pesantren serta strategi efektif yang dapat diterapkan untuk meningkatkan resiliensi akademik mereka dalam menghadapi tantangan tersebut. Rumusan ini menjadi panduan dalam mengeksplorasi hubungan antara internet, resiliensi akademik, dan pendekatan strategis di lingkungan pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang resiliensi santri Generasi Alpha dalam menghadapi tantangan kecanduan internet di lingkungan pesantren. Dengan menganalisis penggunaan internet yang berlebihan serta dampaknya terhadap resiliensi akademik, serta strategi yang dapat diterapkan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan pendekatan yang holistik dan kontekstual untuk mendukung pengembangan karakter dan prestasi santri di era digital.

## Metode

### ***Metode dan Pendekatan Penelitian***

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mendalami fenomena *internet addiction* pada Generasi Alpha di kalangan santri. Pendekatan ini sangat memungkinkan untuk dapat mengeksplorasi secara mendalam dan kompleks pada tema tersebut. Isu kecanduan internet dan resiliensi santri Generasi Alpha melibatkan interaksi individu, lingkungan pesantren, dan dinamika sosial-budaya yang memerlukan pemahaman menyeluruh. Pendekatan studi kasus dipilih karena fokus penelitian pada pesantren sebagai lingkungan unik yang memiliki nilai-nilai dan tradisi khas, memberikan kesempatan untuk menganalisis fenomena secara rinci melalui berbagai sumber data (Moleong, 2019).

Selain itu, pendekatan kualitatif memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk berinteraksi langsung dengan subjek penelitian, sehingga dapat mendalami pengalaman, persepsi, dan makna yang dirasakan oleh para santri (Creswell, 1997). Dengan memahami perspektif mereka secara mendalam, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga praktis. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang strategi kontekstual yang dapat digunakan oleh pimpinan dan pembina di pesantren dalam mengatasi tantangan kecanduan internet dan meningkatkan resiliensi santri, khususnya pada Generasi Alpha yang tumbuh dalam era digital.

### ***Lokasi Penelitian***

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu pondok pesantren yang mengintegrasikan keilmuan salaf dan modern di Kabupaten Lumajang, Jawa Timur. Pondok pesantren ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki lingkungan dan dinamika yang relevan dengan topik yang diangkat. *Pertama*: pesantren tersebut menerapkan regulasi ketat terkait penggunaan teknologi, khususnya *gadget* dan internet, sehingga menjadi tempat yang tepat untuk mengamati bagaimana santri menghadapi keterbatasan akses teknologi. *Kedua*: sistem pendidikan berbasis kedisiplinan yang diterapkan di pesantren tersebut juga menjadi faktor penting dalam memahami bagaimana santri mengembangkan resiliensi akademik di tengah keterbatasan akses internet. *Ketiga*: keberagaman latar belakang santri yang berasal dari berbagai daerah dengan pola penggunaan internet yang berbeda memberikan variasi dalam pola adaptasi terhadap lingkungan pesantren. *Keempat*: dinamika adaptasi santri baru setiap tahun memungkinkan penelitian ini untuk mengamati secara langsung bagaimana mereka menyesuaikan diri dalam lingkungan dengan keterbatasan teknologi.

### ***Subjek Penelitian***

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah tokoh-tokoh kunci di Pondok Pesantren (Sugiyono, 2012), yaitu Ketua Yayasan Pondok Pesantren sebagai Informan 1, *kedua*: tiga orang ustadz yang berperan penting dalam operasional dan pembinaan santri, yakni Informan 2, Informan 3 dan Informan 4. *Ketiga*: santri baru angkatan 2024-2025 yang menjadi subjek penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria kecanduan internet sebagaimana diidentifikasi melalui informasi dari sumber data kedua sebagai Informan 5 dan Informan 6. Kriteria kecanduan internet dalam penelitian ini mengacu pada indikator yang dikembangkan Young tahun 2017 dalam bukunya yang berjudul *Internet Addiction Test (IAT)*. Indikator tersebut mencakup beberapa aspek, di antaranya penggunaan internet yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, kesulitan mengontrol waktu penggunaan, munculnya perasaan cemas atau gelisah saat tidak dapat mengakses internet, serta dampak negatif terhadap interaksi sosial dan performa akademik. Selain itu, kriteria kecanduan juga dapat dikonfirmasi melalui pengakuan santri sendiri, observasi dari pengasuh pesantren, serta hasil wawancara dengan pengurus yang berinteraksi langsung dengan mereka (Young, 2017).

### ***Teknik Pengumpulan Data***

Dalam penelitian ini, data kualitatif dikumpulkan melalui beberapa teknik. *Pertama*, wawancara mendalam dilakukan dengan informan kunci, seperti ketua yayasan pondok pesantren, serta ustadz yang terlibat dalam pembinaan dan pembelajaran dan santri yang mengalami *internet addiction*. Teknik ini bertujuan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan strategi yang diterapkan dalam menghadapi kecanduan internet dan membangun resiliensi.

*Kedua*, observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati langsung pola perilaku santri dalam penggunaan internet, aktivitas keseharian, serta interaksi sosial dan akademik di lingkungan pesantren. *Ketiga*, studi dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan dokumen-dokumen yang relevan, seperti catatan pembelajaran, laporan kegiatan pesantren, kebijakan penggunaan internet, dan materi pembinaan santri.

Selain itu, dilakukan pula *Focus Group Discussion* atau FGD untuk memperoleh pandangan kolektif dari santri dan ustadz mengenai dampak kecanduan internet terhadap resiliensi akademik, serta masukan terkait strategi yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan triangulasi dari berbagai teknik ini, data yang diperoleh diharapkan mampu memberikan gambaran

yang komprehensif tentang hubungan antara kecanduan internet dan resiliensi santri Generasi Alpha di pesantren (Maxwell, 2013).

### ***Keabsahan Data Penelitian***

Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui teknik triangulasi, yaitu dengan membandingkan dan mengontraskan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber data. Triangulasi ini dilakukan untuk memastikan konsistensi dan validitas informasi, sehingga hasil penelitian dapat dipercaya dan diandalkan (Miles et al., 2014).

Dengan pendekatan dan metode yang digunakan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam memahami fenomena yang diteliti, khususnya dalam konteks kehidupan dan dinamika di resiliensi santri baru Generasi Alpha terkait kecanduan internet. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pengembangan strategi pembinaan santri di pesantren.

## **H a s i l**

### ***Internet addiction Santri Baru Generasi Alpha di Pondok Pesantren***

Santri Generasi Alpha di Pondok Pesantren di Lumajang, menunjukkan gejala kecanduan internet yang sangat signifikan, terutama di kalangan santri baru yang masih dalam tahap awal adaptasi terhadap kehidupan pesantren. Kecanduan ini ditandai dengan perilaku gelisah saat tidak mengakses internet serta keinginan kuat untuk mendapat dan menggunakan *handphone* secara diam-diam untuk mengakses media sosial dan konten hiburan. Eksplorasi terhadap tingkat kecanduan menunjukkan bahwa sebagian besar santri telah terbiasa dengan penggunaan internet secara intensif sebelum masuk pesantren, sehingga perubahan lingkungan yang membatasi akses digital memicu respons psikologis berupa kecemasan, kehilangan fokus belajar, dan kesulitan berinteraksi sosial. Fenomena ini menunjukkan pentingnya pemahaman mendalam terhadap pola penggunaan internet santri serta perlunya pendekatan edukatif yang adaptif untuk membentuk literasi digital yang sehat di lingkungan pesantren.

Hasil dari observasi, FGD, dan wawancara mendalam dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa *internet addiction* pada santri Generasi Alpha di pesantren memiliki dampak signifikan terhadap adaptasi mereka dalam lingkungan yang disiplin dan terbatas akses teknologi. Beberapa santri menunjukkan kesulitan untuk beradaptasi dengan pola kehidupan pesantren, Sebagaimana hasil wawancara dengan Ustad Andrian:

*“...kecanduan internet dapat membuat santri merasa tidak nyaman di pesantren, terutama karena mereka terbiasa dengan kebebasan menggunakan internet di rumah. Saat di pesantren, keterbatasan akses membuat mereka merasa kehilangan sesuatu yang penting bagi mereka, sehingga sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan baru....”*(FGD, informan 4. 30-08-2024).

Data tersebut juga didukung oleh data observasi bahwa kecanduan internet pada santri dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan, termasuk rasa tidak *kerasan* di pondok pesantren yang menyebabkan santri *boyong* atau berhenti. Ketergantungan yang berlebihan pada internet sering kali membuat santri sulit beradaptasi dengan kehidupan di pesantren yang lebih disiplin dan terbatas dalam akses teknologi (Observasi pada Informan 5 dan Informan 6 di Pondok Pesantren di Lumajang. 01-09-2024).

Secara keseluruhan, kecanduan internet tidak hanya merusak kesejahteraan mental dan emosional santri, tetapi juga menghambat perkembangan spiritual dan akademis mereka di pesantren, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka untuk merasa tidak *kerasan* dan akhirnya meninggalkan pesantren. Berikut adalah data wawancara tentang dampak kecanduan internet menghambat perkembangan spiritual:

*Pesantren adalah lingkungan yang dirancang untuk mendukung pembentukan karakter dan memperkuat nilai-nilai spiritual. Ketika santri terlalu banyak menggunakan internet, waktu yang seharusnya mereka gunakan untuk ibadah, menghafal Al-Qur'an, atau mendalami ilmu agama menjadi terganggu. Hal ini jelas menghambat perkembangan spiritual mereka, karena fokus mereka teralihkan dari tujuan utama mereka berada di pesantren.* (FGD, Informan 4. 01-09-2024).

Selanjutnya, wawancara dengan Ketua Yayasan Pondok Pesantren (Informan 1), kecanduan internet dapat mempengaruhi resiliensi akademik santri baru Generasi Alpha dalam beberapa cara:

*“Santri yang kecanduan internet cenderung sering menyendiri dan kurang bergaul dengan teman-temannya. Mereka merasa kehilangan karena terbatas dengan gadget. Akibatnya, mereka jadi merasa terasing dan sulit mendapatkan dukungan dari teman seasramanya. Selain itu, kalau sudah kecanduan, mereka sering merasa stres dan cemas, apalagi kalau ada tugas, hafalan dan kehadiran. Ini bisa membuat mereka semakin*

*sulit beradaptasi dan mudah tertekan.*” (Wawancara dengan Ketua Yayasan Informan 1. 30-08-2024).

Data di atas menggambarkan dengan jelas dampak negatif yang dapat timbul akibat kecanduan internet pada santri, terutama dalam konteks sosial dan emosional mereka di lingkungan pesantren. Ketua Yayasan menjelaskan bagaimana kecanduan internet dapat menyebabkan isolasi sosial dan mengurangi interaksi langsung dengan teman sebaya serta pengasuh, yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional dan sosial bagi santri. Selain itu, penjelasan mengenai bagaimana kecanduan internet memicu stres dan kecemasan, serta mengganggu keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan spiritual, memberikan gambaran yang menyeluruh tentang dampak buruk dari perilaku tersebut.

Resiliensi akademik santri tercermin melalui ketangguhan mereka dalam menghadapi tantangan belajar di lingkungan pesantren, yang ditandai dengan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan akademik dan keterbatasan fasilitas. Berdasarkan data observasi, pada Informan 5 dan Informan 6, resiliensi akademik santri terlihat dari kemampuan mereka untuk tetap fokus dan konsisten dalam belajar meskipun dihadapkan pada berbagai distraksi, termasuk penggunaan gawai di lingkungan pesantren (Berdasarkan Data Observasi di Pondok Pesantren 16-05-2025). Santri yang memiliki ketahanan akademik tinggi mampu mengelola waktu secara efektif, membatasi akses terhadap perangkat digital saat jam belajar, dan mengutamakan interaksi langsung dengan guru serta teman-teman dalam diskusi ilmu. Upaya untuk keluar dari *nomophobia* juga didukung oleh lingkungan pesantren, sehingga santri lebih terbiasa mengandalkan sumber belajar konvensional dan memperkuat keterampilan sosial secara langsung. Dengan demikian, resiliensi akademik dan upaya keluar dari *nomophobia* saling berkaitan dalam membentuk karakter santri yang tangguh dan disiplin dalam belajar.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan internet di kalangan santri Generasi Alpha di pesantren ialah faktor Psikologis dan Sosial:

*Kecanduan internet di kalangan santri generasi Alpha dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu psikologis dan sosial. Dari sisi psikologis, kecanduan ini sering kali muncul karena kebutuhan emosional seperti rasa ingin diakui, kesepian, atau stres, yang mendorong mereka mencari pelarian melalui internet, seperti bermain game atau media sosial. Sementara itu, dari sisi sosial, pengaruh teman sebaya, tren digital, serta kurangnya pengawasan atau bimbingan dari orang dewasa, seperti orang tua atau pengasuh di*

*pesantren, dapat memperburuk situasi. Ketika mereka kesulitan menjalin hubungan sosial secara langsung, dunia maya sering menjadi alternatif, sehingga kedua faktor ini saling memperkuat dampak kecanduan (FGD, Informan 3. 01-09-2024).*

Dengan demikian, kecanduan internet di kalangan santri generasi Alpha sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, seperti rasa kesepian atau tekanan mental, sering kali membuat mereka bergantung pada dunia maya untuk mencari kenyamanan. Di sisi lain, pengaruh lingkungan sosial, termasuk tekanan dari teman sebaya dan kurangnya bimbingan orang dewasa, semakin memperburuk situasi. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan yang holistik, seperti memberikan dukungan emosional dan membangun lingkungan sosial yang sehat, sehingga santri dapat memanfaatkan internet secara bijak tanpa terjebak dalam kecanduan.

### **Eksplorasi *Internet Addiction* dan Strategi Peningkatan Resiliensi Akademik Santri Baru Generasi Alpha di Pondok Pesantren**

Pondok Pesantren telah melakukan berbagai upaya dalam mengatasi kecanduan internet di kalangan santri, baik melalui pendekatan individual maupun kelompok. Secara individual, para pembina dan ustadz melakukan pembinaan personal melalui pendekatan konseling keagamaan yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan nilai-nilai spiritual. Santri yang menunjukkan gejala kecanduan internet dibimbing secara khusus, diajak berdialog untuk memahami penyebab kecanduannya, dan diberi pendampingan dalam mengatur waktu serta menggantikan aktivitas *online* dengan kegiatan yang lebih produktif dan berorientasi ibadah. Pendekatan ini dilakukan secara humanis, dengan membangun kepercayaan antara pembina dan santri agar mereka merasa nyaman untuk terbuka dan mau berubah.

Sementara itu, secara kelompok, Pondok Pesantren menerapkan sistem kegiatan harian yang padat dan terstruktur, mulai dari pengajian kitab, kegiatan olahraga, hingga diskusi kelompok yang mendorong interaksi sosial langsung antar santri. Kegiatan-kegiatan ini dirancang untuk mengalihkan perhatian santri dari ketergantungan terhadap gawai dan menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan diri tanpa bergantung pada internet. Selain itu, pesantren juga mengadakan program pelatihan keterampilan, seperti menulis, seni baca al-Qur'an, dan kewirausahaan, yang memberikan alternatif aktivitas yang menarik dan bermakna bagi santri. Melalui sinergi antara pendekatan personal dan komunitas, pesantren berupaya menciptakan

suasana yang kondusif untuk membentuk karakter santri yang seimbang secara spiritual, emosional, dan digital.

Tantangan *internet addiction* pada santri baru 2024-2025 sebagai Generasi Alpha di Pondok Pesantren, pimpinan telah berupaya menerapkan beberapa strategi untuk meningkatkan resiliensi akademik dengan mereduksi potensi kecanduan internet. Berikut data wawancara dengan Berdasarkan data lapangan oleh ketua Yayasan Pondok Pesantren:

*Salah satu strategi utama adalah dengan mengadakan program sosialisasi literasi digital, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada santri tentang penggunaan internet secara bijak dan produktif. Program ini membantu mereka menyadari dampak negatif dari kecanduan internet sekaligus mendorong pemanfaatan teknologi untuk mendukung pembelajaran. Selain itu, pelatihan manajemen waktu juga menjadi langkah penting, di mana santri diajarkan cara mengatur jadwal harian mereka agar dapat menyeimbangkan waktu antara belajar, ibadah, dan rekreasi. Dengan kombinasi kedua strategi ini, diharapkan santri dapat mengurangi ketergantungan pada internet, meningkatkan fokus akademik, dan membangun ketahanan diri yang lebih baik (Wawancara dengan Ketua Yayasan Informan 1. 30-08-2024).*

Selain itu berdasarkan data observasi Pondok Pesantren juga menyediakan berbagai fasilitas dan aktivitas alternatif yang menarik, seperti kegiatan olahraga, seni, dan keterampilan hidup (Observasi, 01-09-2024). Kegiatan ini tidak hanya mengalihkan perhatian santri dari penggunaan internet yang berlebihan, tetapi juga membantu mereka mengembangkan minat dan bakat lain yang mendukung perkembangan pribadi dan resiliensi akademik mereka. Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan santri untuk tetap berprestasi secara akademis meskipun menghadapi tekanan, kesulitan, atau tantangan, berikut pemaparan Ketua Yayasan Pondok Pesantren terhadap resiliensi santri generasi Alpha:

*Santri generasi Alpha yang saat ini mayoritas adalah santri baru sedikit banyak telah menyesuaikan diri dengan jadwal pesantren, metode pengajaran yang baru bagi mereka, dan aturan asrama serta dukungan dari teman sebaya, serta bimbingan para ustaz. Adaptasi ini membutuhkan waktu, tetapi dengan pendekatan yang tepat, mereka mampu menyesuaikan diri secara baik (Wawancara dengan Ketua Yayasan Pondok Pesantren Informan 1. 30-08-2024).*

Pendekatan yang tepat dalam menangani santri yang mengalami kecanduan internet terbukti dapat membantu mereka beradaptasi dengan cepat dan baik di lingkungan pesantren. Pendekatan ini mencakup kombinasi antara bimbingan spiritual, konseling personal, serta pelibatan aktif dalam kegiatan pesantren yang bermakna dan terarah. Dengan memahami karakteristik unik Generasi Alpha yang tumbuh di era digital, para pembina dapat menyusun strategi pembinaan yang lebih empatik, fleksibel, dan komunikatif.

Berikut hasil FGD dengan Informan 3 dan Informan 4 (03-04-2025) tentang *treatment* dukungan social dan psikologis dalam mereduksi *internet addiction* santri generasi alpha dengan kriteria yang menunjukkan keberhasilan penuh, keberhasilan sebagian, maupun yang belum berhasil:

*“...kategori keberhasilan penuh, santri menunjukkan perubahan signifikan, seperti mampu mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet, aktif dalam kegiatan pesantren, serta memiliki hubungan sosial yang sehat. Pendekatan yang digunakan adalah konseling spiritual secara personal, pelibatan dalam tanggung jawab kegiatan pesantren, serta dukungan teman sebaya melalui program “santri dampingan.” Ustadz (Informan 3) menyatakan bahwa santri yang merasa didengarkan dan memiliki teman penguat cenderung lebih cepat pulih, sementara Ustadz (Informan 4) menekankan pentingnya pemberian peran untuk membangun rasa tanggung jawab. Untuk kategori keberhasilan sebagian, santri mulai menunjukkan kesadaran dan mulai mengurangi intensitas penggunaan internet, meski masih memerlukan pendampingan dan pengawasan berkelanjutan. Pendekatan yang diterapkan antara lain bimbingan kelompok melalui halaqah tematik tentang bahaya kecanduan digital, monitoring mingguan oleh wali asrama, serta pemberian apresiasi atau reward atas perkembangan positif. Adapun pada kategori belum berhasil, santri masih menunjukkan kecenderungan untuk menyembunyikan gadget, bersikap tertutup, dan sulit menerima bimbingan. Penanganan pada kelompok ini lebih kompleks, termasuk pelibatan orang tua dalam pembinaan saat kiriman pondok, pemberian sanksi edukatif, serta rencana pendampingan lanjutan oleh psikolog mitra di Lembaga unit pesantren. Ustadz (Informan 3) menilai bahwa santri dalam kategori ini umumnya berasal dari latar belakang keluarga yang permisif terhadap penggunaan internet, sehingga mengalami*

*ketika masuk ke lingkungan pesantren yang lebih ketat. Sementara itu, Ustadz (Informan 4) mengungkapkan bahwa beberapa santri masih menolak pendekatan yang sudah dilakukan, sehingga membutuhkan strategi yang lebih profesional dan intensif dalam penanganannya”.*

Hasil FGD menunjukkan bahwa pendekatan sosial dan psikologis yang diterapkan pesantren memberikan hasil yang berbeda pada setiap santri. Santri yang berhasil pulih umumnya mendapat bimbingan intensif, dukungan teman sebaya, dan tanggung jawab yang membantu mereka beradaptasi. Sementara itu, santri yang setengah berhasil masih membutuhkan pendampingan lebih lanjut karena meskipun sudah berkurang, kebiasaan lama masih sulit ditinggalkan. Adapun santri yang belum berhasil biasanya mengalami resistensi tinggi terhadap aturan pesantren dan kurang mendapat dukungan dari keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam mengatasi kecanduan internet tidak hanya bergantung pada pesantren, tetapi juga membutuhkan keterlibatan keluarga dan lingkungan yang mendukung perubahan santri.

## Diskusi

### ***Internet addiction Santri Baru Generasi Alpha di Pondok Pesantren***

Generasi Alpha, yang merupakan generasi digital *native*, tumbuh dalam lingkungan yang dikelilingi oleh teknologi digital dan internet (Mahmoud, 2024). Bagi santri di pesantren, yang berada dalam lingkungan pendidikan yang lebih terisolasi, penggunaan internet sangat terbatas sekali dan diawasi. Potensi kecanduan internet di kalangan santri Generasi Alpha perlu menjadi perhatian (Nadhifah et al., 2024). Kecanduan internet pada santri dapat menyebabkan dampak negatif seperti rasa tidak *kerasan*, sulit beradaptasi, perasaan cemas, frustrasi, dan ketidakpuasan, yang pada gilirannya membuat mereka merasa tidak nyaman atau tidak betah di lingkungan pesantren (*nomophobia*) (Wahyudi et al., 2021).

Selain itu, kecanduan internet juga dapat mengganggu proses belajar dan ibadah santri, yang menjadi fokus utama di pesantren. Santri yang kecanduan internet mungkin mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, tidur dengan baik, atau bahkan memenuhi tanggung jawab harian mereka, yang semuanya bisa memperburuk perasaan tidak *kerasan*. Kurangnya interaksi sosial yang sehat dan kurangnya partisipasi dalam kegiatan pesantren juga dapat membuat santri merasa terasing dari komunitasnya, yang semakin memperkuat keinginan untuk meninggalkan pesantren. Secara keseluruhan, kecanduan internet tidak hanya merusak kesejahteraan mental dan emosional santri,

tetapi juga menghambat perkembangan spiritual dan akademis mereka di pesantren, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka untuk merasa tidak nyaman dan akhirnya meninggalkan pesantren (Harahap & Sampurna, 2024).

Data tersebut di atas senada dengan aspek *internet addiction* menurut Kimberly S. Young yang mencakup enam aspek utama. 1). *preoccupation* atau preokupasi, yaitu kecenderungan individu terus-menerus memikirkan aktivitas *online* atau merasa terdorong untuk menggunakan internet kembali setelah berhenti. 2). *tolerance*, yaitu meningkatnya kebutuhan untuk menggunakan internet dalam waktu yang lebih lama. 3). *loss of control*, yaitu kegagalan untuk mengendalikan atau mengurangi penggunaan internet. 4). *withdrawal symptoms*, yaitu munculnya gejala-gejala psikologis atau emosional seperti kecemasan. 5). *negative repercussions*, yakni dampak negatif yang muncul akibat penggunaan internet berlebihan, seperti masalah di pondok pesantren bagi santri. 6). *deception*, yaitu perilaku berbohong mengenai sejauh mana keterlibatan dalam aktivitas *online*. Keenam dimensi ini membentuk kerangka diagnostik yang digunakan untuk memahami dan mengidentifikasi gejala kecanduan internet secara klinis (Young, 2017).

Beberapa faktor yang diperoleh berdasarkan data lapangan bahwa kecanduan internet di kalangan santri Generasi Alpha di Pondok Pesantren ialah faktor Psikologis dan Sosial: Faktor-faktor seperti tingkat stres, kecemasan, dan kebutuhan untuk bersosialisasi secara *online* juga dapat berkontribusi terhadap kecanduan internet. Generasi Alpha yang terbiasa dengan interaksi digital dan dunia virtual sangat sulit untuk melepaskan diri dari penggunaan internet, terutama ketika mereka menghadapi tekanan akademis atau sosial (Zahrah & Sukirno, 2022).

Adaptasi santri baru di pesantren, terutama di era digital ini, sering kali menjadi tantangan tersendiri, terutama karena terbatasnya akses terhadap teknologi. Bagi santri yang sebelumnya terbiasa dengan penggunaan internet dan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari, beralih ke lingkungan pesantren yang lebih tradisional bisa menimbulkan rasa terasing dan frustrasi (Zahrah & Sukirno, 2022). Mereka mungkin merasa terputus dari dunia luar dan kesulitan menyesuaikan diri dengan pola hidup baru yang lebih disiplin dan terstruktur. Ketiadaan teknologi sebagai alat hiburan atau sarana informasi bisa membuat mereka merasa bosan dan kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mengingat teknologi semakin berkembang seiring perubahan zaman (Ramadhan & Sari, 2018).

Dari sisi psikologis, perubahan ini dapat memicu perasaan cemas, dan ketidaknyamanan yang mendalam (*nomophobia*) (Wahyudi et al., 2021). Santri baru mungkin merasa kesepian karena

mereka kehilangan saluran komunikasi dengan teman dan keluarga yang biasa dilakukan melalui media sosial atau aplikasi pesan singkat. Selain itu, proses adaptasi yang lambat bisa menurunkan rasa percaya diri mereka, karena mereka merasa tidak mampu menyesuaikan diri secepat santri lain yang mungkin sudah lebih lama berada di pesantren atau yang sudah terbiasa dengan lingkungan yang minim teknologi (Herman et al., 2022).

Secara sosial, kesulitan adaptasi ini juga dapat menghambat interaksi dan hubungan sosial di antara santri baru dengan santri lainnya. Mereka mungkin merasa canggung atau tidak tahu cara memulai percakapan tanpa adanya topik yang berhubungan dengan teknologi. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dari pergaulan dan lebih memilih untuk menyendiri, yang pada gilirannya bisa memperburuk perasaan isolasi dan kesepian.

### **Eksplorasi *Internet Addiction* dan Strategi Peningkatan Resiliensi Akademik Santri Baru Generasi Alpha di Pondok Pesantren**

Menangani tantangan *internet addiction* pada santri baru 2024-2025 ini, Pondok Pesantren telah berupaya menerapkan strategi untuk meningkatkan resiliensi akademik sambil mereduksi potensi kecanduan internet. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan *pertama*: Sosialisasi Program Literasi Digital pada santri baru, pesantren menyelenggarakan program literasi digital yang mengajarkan santri tentang penggunaan internet yang sehat dan bertanggung jawab. Program ini bisa mencakup pengetahuan tentang bahaya kecanduan internet, cara mengidentifikasi tanda-tanda kecanduan, serta tips dan trik untuk mengatur waktu *online* secara efektif. Melalui literasi digital, santri dapat memahami pentingnya keseimbangan antara kehidupan *online* dan *offline* bagi para santri baru saat acara Orientasi Santri Pondok Pesantren 2024 (OSPEKS) (Wawancara, Informan 3 Via WhatsApp 01-09-2024. 15.31 WIB).

Berdasarkan hasil wawancara Via WhatsApp di atas menunjukkan pemahaman yang penting tentang peran literasi digital dalam membantu santri baru, untuk memahami keseimbangan antara kehidupan *online* dan *offline*. Literasi digital tidak hanya mengajarkan keterampilan teknis dalam menggunakan perangkat digital, tetapi juga mengedukasi santri mengenai dampak positif dan negatif dari teknologi dalam kehidupan sehari-hari (Motasim et al., 2024). Dengan pengenalan ini, santri diharapkan dapat lebih bijak dalam mengelola waktu dan interaksi mereka di dunia maya, sehingga tidak mengganggu proses belajar maupun kehidupan sosial mereka di pesantren. Langkah ini sangat relevan dalam menghadapi tantangan kecanduan internet, sekaligus

memperkuat aspek resiliensi akademik dan sosial santri baru dalam menjalani kehidupan pesantren.

*Kedua: Pelatihan Manajemen Waktu:* Santri diajarkan keterampilan manajemen waktu yang baik, yang mencakup cara mengalokasikan waktu untuk belajar, beribadah, beristirahat, dan menggunakan internet. Dengan manajemen waktu yang baik, santri dapat lebih mudah menghindari penggunaan internet yang berlebihan dan fokus pada tugas-tugas akademik (Bruinessen, 1999).

Pengembangan resiliensi akademik santri, Pondok Pesantren melakukan dan memperkuat melalui program pembinaan karakter yang menekankan pada nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan ketekunan. Santri yang memiliki karakter kuat cenderung lebih tahan terhadap godaan kecanduan internet dan lebih fokus pada pencapaian akademik mereka (Setyawan, 2021). Disamping itu terdapat, layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di pesantren harus proaktif dalam mendeteksi dan membantu santri yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan internet (Nurlaila et al., 2023). Pondok Pesantren juga menyediakan berbagai fasilitas dan aktivitas alternatif yang menarik, seperti kegiatan olahraga, seni, dan keterampilan hidup. Kegiatan ini tidak hanya mengalihkan perhatian santri dari penggunaan internet yang berlebihan, tetapi juga membantu mereka mengembangkan minat dan bakat lain yang mendukung perkembangan pribadi dan resiliensi akademik mereka.

Lebih lanjut, strategi yang diterapkan oleh pondok pesantren untuk meningkatkan resiliensi akademik santri Generasi Alpha sekaligus mereduksi kecanduan internet sangat penting dalam menciptakan keseimbangan antara perkembangan akademik dan pengelolaan penggunaan teknologi. Pendekatan yang holistik, melibatkan penguatan nilai-nilai agama, pembinaan sosial, dan pembatasan akses internet yang bijaksana, dapat membantu santri mengatasi tantangan digital tanpa mengabaikan aspek akademik dan spiritual mereka. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, pondok pesantren diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan generasi muda yang lebih resilient, produktif, dan bijak dalam menghadapi kemajuan teknologi (Harahap & Sampurna, 2024).

Berdasarkan hasil data penelitian, santri yang berhasil pulih dari *Internet Addiction* menunjukkan perubahan signifikan dalam enam dimensi yang diidentifikasi oleh Kimberly S. Young. Mereka tidak lagi mengalami *preoccupation*, di mana fokus mereka terhadap aktivitas *online* telah tergantikan oleh kegiatan produktif di pesantren (Young, 2017). Toleransi mereka

terhadap internet juga berkurang, sehingga tidak lagi merasa perlu memperpanjang waktu penggunaan untuk mendapatkan kepuasan. Kontrol diri mereka meningkat, mampu membatasi penggunaan internet sesuai kebutuhan tanpa dorongan kompulsif. Gejala *withdrawal symptoms* seperti kecemasan atau iritabilitas ketika tidak bisa mengakses internet juga tidak lagi muncul. Selain itu, mereka tidak mengalami dampak negatif (*negative repercussions*) dalam kehidupan akademik dan sosial, justru menunjukkan peningkatan dalam interaksi dengan lingkungan. Perubahan ini juga tercermin dalam kejujuran mereka (*deception*), di mana mereka tidak lagi merasa perlu menyembunyikan atau memanipulasi informasi terkait kebiasaan berinternet.

Santri yang setengah berhasil pulih dari *Internet Addiction* menunjukkan perbaikan dalam beberapa aspek, tetapi masih mengalami hambatan dalam aspek lainnya. Mereka mulai mengurangi *preoccupation* terhadap internet, meski sesekali masih merasa terdorong untuk kembali mengaksesnya tanpa alasan jelas. Tingkat *tolerance* mereka juga mulai menurun, tetapi dalam situasi tertentu masih sulit mengendalikan durasi penggunaan. Aspek *loss of control* menjadi tantangan utama bagi kelompok ini, di mana mereka masih mengalami kesulitan dalam menahan dorongan untuk tetap *online*, terutama ketika tidak diawasi. Meskipun gejala *withdrawal symptoms* seperti kecemasan mulai berkurang, sesekali mereka masih merasa gelisah ketika tidak bisa mengakses internet. Dampak negatif (*negative repercussions*) juga sudah mulai menurun, meskipun sesekali masih muncul konflik dalam lingkungan sosial atau akademik. Mereka juga masih memiliki kecenderungan *deception*, terutama dalam menyembunyikan kebiasaan penggunaan internet mereka agar tidak mendapat teguran (Young, 2017).

Lebih lanjut, santri yang belum berhasil pulih dari *Internet Addiction* masih terjebak dalam pola perilaku adiktif di seluruh dimensi. Mereka tetap mengalami *preoccupation*, di mana pikiran mereka didominasi oleh keinginan untuk mengakses internet, bahkan di tengah kegiatan pesantren. *Tolerance* mereka terus meningkat, sehingga mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa puas dalam penggunaan internet (Young, 2017). Kurangnya *self-control* membuat mereka sulit membatasi penggunaan meskipun menyadari dampak negatifnya. *Withdrawal symptoms* seperti kecemasan, mudah tersinggung, atau bahkan depresi muncul saat mereka tidak dapat mengakses internet. Akibatnya, *negative repercussions* dalam bentuk penurunan prestasi akademik, berkurangnya interaksi sosial, dan konflik dengan pengasuh atau guru masih terjadi. Selain itu, mereka juga cenderung *deception*, sering kali berbohong tentang kebiasaan online mereka untuk menghindari hukuman atau intervensi dari pihak pesantren.

Selain itu, penting bagi pondok pesantren untuk terus mengembangkan metode pembelajaran yang adaptif terhadap era digital, sambil tetap mempertahankan nilai-nilai tradisional yang menjadi landasan pendidikan pesantren. Melalui pemanfaatan teknologi secara positif dan terarah, santri dapat memperoleh manfaat dari akses informasi yang lebih luas tanpa tergelincir ke dalam kecanduan internet. Pendekatan yang mengedepankan keseimbangan antara penguatan karakter, peningkatan kualitas akademik, dan pengelolaan teknologi ini akan membantu santri Generasi Alpha untuk tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketangguhan mental dan emosional yang tinggi. Dengan demikian, pondok pesantren dapat memainkan peran sentral dalam membentuk generasi yang siap menghadapi perubahan zaman tanpa kehilangan jati diri.

### Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, *internet addiction* pada santri baru Generasi Alpha di pondok pesantren menunjukkan kecenderungan yang bervariasi, mulai dari penggunaan internet dalam batasan ringan hingga sedang, dengan sebagian kecil yang menunjukkan kecenderungan penggunaan internet secara berlebihan. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun lingkungan pesantren cenderung membatasi akses terhadap teknologi digital, santri baru Generasi Alpha tetap membawa pola keterikatan yang kuat terhadap internet dari kehidupan sebelumnya. Faktor usia, kebiasaan digital yang terbentuk sejak dini, serta proses adaptasi terhadap lingkungan pesantren yang lebih ketat turut memengaruhi kecanduan ini. Oleh karena itu, penting bagi pihak pesantren untuk memahami karakteristik generasi ini yang sangat terhubung dengan teknologi, agar pendekatan pendidikan dan pengasuhan yang diterapkan dapat lebih efektif.

Eksplorasi lebih lanjut menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi akademik menjadi salah satu strategi penting dalam menangani *internet addiction* di kalangan santri baru. Santri yang memiliki ketahanan akademik yang baik cenderung mampu mengelola stres, menyesuaikan diri dengan tekanan lingkungan belajar, serta memfokuskan energi pada pencapaian tujuan pendidikan mereka. Oleh karena itu, intervensi yang berorientasi pada penguatan resiliensi, seperti pembinaan motivasi belajar, dukungan emosional dari guru dan pengasuh, serta pelatihan manajemen waktu, dapat menjadi solusi jangka panjang untuk menurunkan tingkat ketergantungan terhadap internet. Sinergi antara pendekatan disipliner khas pesantren dengan pendekatan psikopedagogis yang

memahami kebutuhan generasi digital sangat penting untuk membentuk santri yang tangguh, mandiri, dan tidak mudah terpengaruh oleh arus negatif dunia maya.

### *Saran*

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar fokus diperluas dengan melibatkan pesantren dari berbagai latar belakang budaya dan wilayah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih beragam tentang pengaruh kecanduan internet terhadap resiliensi santri. Selain itu, penelitian kuantitatif dengan metode survei dapat dipertimbangkan untuk mengukur hubungan statistik antara kecanduan internet dan resiliensi akademik. Peneliti juga dapat mengeksplorasi pengaruh program intervensi tertentu, seperti pelatihan digital *mindfulness* atau penguatan karakter berbasis nilai pesantren, dalam meningkatkan resiliensi santri Generasi Alpha. Penggunaan teknologi sebagai alat bantu dalam pembelajaran juga dapat menjadi fokus, guna memahami bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan secara positif untuk mendukung perkembangan akademik dan emosional santri.

### **Daftar Pustaka**

- Atoum, A. Y. Al. (2024). إدمان الانترنت: الأعراض والعوامل والآثار والوقاية. *IJOPER: International Journal of Psychological and Educational Research*, Vol 3, No, pp 174-183. <https://www.ijoper.com/index.php/ijoper/article/view/135>
- Bambang Subahri, & Nuha, A. A. U. (2022). Budaya pandalungan sebagai media pendidikan egaliter. *Bidayatuna Jurnal Pendidikan Guru Mandrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 204-218. <https://doi.org/10.54471/bidayatuna.v5i2.1979>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2021). Modification in the proposed diagnostik criteria for internet addiction. *Jurnal of Cyber Psychology & Behavior*, Jun; 4(3), 377-383. <https://doi.org/doi:10.1089/109493101300210286>. PMID: 11710263.
- Bruinessen, M. Van. (1999). *Kitab kuning : Pesantren dan tarekat* (Cet. 3). Mizan.
- Creswell, J. W. (1997). *Qualitative inquiry and research design choosing among five traditions*. Sage Publications.
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren : Studi tentang pandangan hidup kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia* (Cet. 6). LP3ES.
- Harahap, F. A., & Sampurna, A. (2024). Membangun kesehatan mental generasi alpha: Urgensi konseling dalam mengatasi tantangan bullying di era sosial media melalui komunikasi empati. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 1179-1185. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.693>

- Herman, M., Rama, B., Bakri, M. A., & Malli, R. (2022). Manajemen pembelajaran guru pendidikan agama islam dalam meningkatkan prestasi belajar peserta didik. *Hikmah*, 19(2), 271–280. <https://doi.org/10.53802/hikmah.v19i2.370>
- Mahmoud, A. M. A. A. (2024). العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد والتخفيف من حدة الآثار السلبية للبيئة الافتراضية على تلاميذ جيل ألفا. *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية*, Volume 32, (505–544). <https://doi.org/DOI:10.21608/jfss.2023.362912>
- Marsh, A. J. M. A. H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, Vol. 43(3). <https://doi.org/DOI:10.1002/pits.20149>
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative research design an interactive approach*. Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif* (Cet. 39). Remaja Rosda Karya.
- Motasim, M., Afandi, A., & Maryam, M. (2024). Pola modernisasi pendidikan islam di pesantren. *Dirosat : Journal of Islamic Studies*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.28944/dirosat.v9i1.1641>
- Nadhifah, S. N., Zulaikha Rahmawati, Muhammad Isnanda Hamada Ramadhan, & Rio Kurniawan. (2024). Peran moderasi beragama dalam pembentukan akhlak generasi alpha di era digital. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 6(01), 54–69. <https://doi.org/10.32665/alaufa.v6i01.3185>
- Nasution, A. M. N. (2024). Masa perkembangan generasi alpha : Ditinjau dari perspektif psikologi perkembangan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, Vol. 5 (No, 158–164. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.302](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.302)
- Nurlaila, Halimatussakdiah, Ballianie, N., Dewi, M., & Syarnubi. (2023). internalisasi pendidikan karakter pada anak dalam bingkai moderasi beragama. *Nasional Education Conference: Strategies for Developing the Profile of Rahmatan Lil Alamin Students in Madrasah*, July 24.
- Oktaviasary, A. (2024). Gempuran budaya modern terhadap budaya lokal generasi alpha : Tinjauan literatur review. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa Dan Sastra*, 10(4), 4330–4337. <https://doi.org/https://doi.org/10.30605/onoma.v10i4.4123>
- Ramadhan, V. A., & Sari, E. Y. D. (2018). Perilaku cyberloafing pada pekerja perempuan. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 6 No. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1497](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1497)
- Santoso, B., Sabri, Y., & Rahmat. (2024). Pesantren dan pembaharuannya (modernisasi pesantren) : Arah dan implikasi. *Jurnal Paris Langkis: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 97–109. <https://doi.org/10.37304/paris.v5i1.15404>
- Setyawan, I. (2021). Melihat peran pemaafan pada resiliensi akademik siswa. *Jurnal Empati*, 10(3), 187–193. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2021.31282>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r dan d*. Alfabeta.
- Suprpto. (2020a). Integrasi moderasi beragama dalam pengembangan kurikulum pendidikan agama islam. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan*, 18, n. <https://doi.org/doi:10.32729/edukasi.v18i3.750>
- Suprpto, S. A. P. (2020b). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada santri pondok pesantren.

*Cognicia: Religiosity, Resilience, Students of Islam., Vol. 8, No.*  
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>

- Wahyudi, M. A., Astuti, P., Purwandari, E., Abdillah, M., Mustofa, A., & Bakri, S. (2021). Mewujudkan generasi cerdas melalui sosialisasi nomophobia di ma'had al-jami'ah IAIN Surakarta. *Community Empowerment, Vol.6 No.3*, 432–437. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/ce.4523>
- Young, K. S. (2017). *Internet addiction test (IAT)*. Stoelting.
- Yuan-Chien Pan, Yu-Chuan Chiu, Y.-H. L. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of Internet Addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews., Volume 118*, 612–622. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif, Vol 10, No*, 189–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>