

Original Article

Efektivitas Muhasabah Sebagai Metode Konseling Sufistik Dalam Menurunkan Perilaku Adiktif Internet Pada Siswa SMKN 1 Ciamis

Nabila Fadlla Ilaahiya^{1*}), Hajir Tajiri², Dewi Sadiyah³

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati¹²³

*) Alamat korespondensi: Komplek Bumi Panyileukan, Blok G15 no 9, Panyileukan, Kota Bandung, 40614, Indonesia; E-mail: fadllanabila18@gmail.com

Article History:

Received: 22/01/2026;
Revised: 12/02/2026;
Accepted: 25/02/2026;
Published: 28/02/2026.

How to cite:

Nabila Fadlla Ilaahiya¹, Hajir Tajiri², & Dewi Sadiyah³. (2026). Efektivitas Muhasabah Sebagai Metode Konseling Sufistik Dalam Menurunkan Perilaku Adiktif Internet Pada Siswa SMKN 1 Ciamis. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), pp. 86–96. DOI: 10.26539/terapeutik.9/3/26.851



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Nabila Fadlla Ilaahiya, Hajir Tajiri, & Dewi Sadiyah(s).

Abstract: *Internet addictive behavior among adolescents is a serious problem that affects academic, social, and psychological aspects. This study aimed to examine the effectiveness of muhasabah as a Sufistic counseling method in reducing internet addictive behavior among students of SMKN 1 Ciamis. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The research sample consisted of 79 students identified as having moderate to severe internet addiction, comprising 40 students in the experimental group and 39 students in the control group. Data collection instrument used the Internet Addiction Test (IAT-20). The intervention was conducted through six group counseling sessions operationalizing Al-Ghazali's muhasabah stages, namely musyarathah, muraqabah, muhasabah, mu'aqabah, mujahadah, and mu'atabah. Data analysis used Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test. The results showed a significant decrease in internet addictive behavior scores in the experimental group from 65.83 to 32.78 ($Z = -5.512$; $p = 0.000$). The comparison between experimental and control groups also showed significant differences ($Z = -7.550$; $p = 0.000$), with 97.5% of students in the experimental group shifting to the normal category. The conclusion of this study is that muhasabah as a Sufistic counseling method is effective in reducing internet addictive behavior among students.*

Keywords: *Internet Addiction; Muhasabah; Sufistic Counseling; Adolescents; Tazkiyatun Nafs*

Abstrak: Perilaku adiktif internet pada remaja merupakan permasalahan serius yang berdampak pada aspek akademik, sosial, dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas muhasabah sebagai metode konseling sufistik dalam menurunkan perilaku adiktif internet pada siswa SMKN 1 Ciamis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pretest-posttest control group*. Sampel penelitian berjumlah 79 siswa yang teridentifikasi mengalami adiksi internet kategori sedang hingga berat, terdiri dari 40 siswa kelompok eksperimen dan 39 siswa kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Internet Addiction Test (IAT-20)*. Intervensi dilaksanakan melalui konseling kelompok sebanyak enam sesi yang mengoperasionalkan tahapan muhasabah Al-Ghazali, yaitu *musyarathah, muraqabah, muhasabah, mu'aqabah, mujahadah, dan mu'atabah*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan uji Mann-Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan skor perilaku adiktif internet pada kelompok eksperimen dari 65,83 menjadi 32,78 ($Z = -5,512$; $p = 0,000$). Perbandingan kelompok eksperimen dan kontrol juga menunjukkan perbedaan signifikan ($Z = -7,550$; $p = 0,000$), dengan 97,5% siswa kelompok eksperimen bergeser ke kategori normal. Simpulan penelitian ini adalah muhasabah sebagai metode konseling sufistik efektif dalam menurunkan perilaku adiktif internet pada siswa.

Kata Kunci: Adiksi Internet; Konseling Sufistik; Muhasabah; Remaja; *Tazkiyatun Nafs*.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan peningkatan akses internet di Indonesia menunjukkan pertumbuhan yang sangat pesat dalam sepuluh tahun terakhir. Jumlah pengguna internet mencapai 229,4 juta orang atau sekitar 80,66% dari total penduduk Indonesia (Agusnur 2025). Kondisi ini menjadikan internet sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, baik untuk kebutuhan komunikasi, pendidikan, maupun hiburan. Namun, kemudahan akses tersebut juga membawa konsekuensi berupa munculnya perilaku adiktif terhadap internet. World Health

Organization dengan kode ICD-11 (Kode spesifik untuk *Gaming Disorder* dalam ICD-11 adalah 6C51) pada tahun 2019 yang menjadikan standar internasional untuk plaporan penyakit telah mengakui adiksi internet sebagai gangguan perilaku yang memerlukan perhatian serius (Organization 2019). Di Indonesia, prevalensi adiksi internet pada remaja tercatat sebesar 19,3% pada masa pandemi dan meningkat tajam hingga mencapai 40% pada periode pasca-pandemi (Chemnad et al. 2025).

Adiksi internet pada remaja ditandai dengan keterikatan berlebihan pada aktivitas daring, ketidakmampuan mengendalikan durasi penggunaan, serta munculnya gejala withdrawal ketika tidak terhubung dengan internet (Young 1998). Griffiths (2013) menjelaskan bahwa kondisi ini merupakan bentuk gangguan perilaku akibat paparan berlebihan terhadap rangsangan digital. Dampak adiksi internet tidak hanya bersifat individual, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Pada ranah akademik, adiksi internet menyebabkan prokrastinasi dan penurunan prestasi belajar (Hayat, Kojuri, and Amini 2020). Secara psikologis, remaja rentan mengalami kecemasan dan depresi (Gioia, Rega, and Boursier 2021). Sedangkan pada aspek sosial muncul kecenderungan menarik diri dari lingkungan serta konflik interpersonal yang berkaitan dengan perubahan konektivitas fungsi otak pada remaja adiksi internet (Chang and Lee 2024).

Fenomena adiksi internet juga ditemukan di SMKN 1 Ciamis berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Screening awal menggunakan Internet Addiction Test (IAT-20) terhadap 115 siswa menunjukkan bahwa 79 siswa atau 68,7% berada pada kategori adiksi internet sedang hingga berat dengan skor IAT ≥ 50 . Siswa memperlihatkan pola penggunaan internet yang berlebihan di luar kepentingan pembelajaran, kesulitan mengontrol durasi penggunaan, rasa gelisah saat tidak terhubung, serta penurunan motivasi belajar. Beberapa kasus menunjukkan dampak yang lebih serius, seperti kecanduan game online yang berakibat pada gangguan pola tidur, rendahnya kehadiran sekolah, ketidakstabilan emosi, dan konflik dengan teman sebaya.

Temuan tersebut selaras dengan kriteria adiksi internet yang dikemukakan Young (1998), yaitu penggunaan internet secara kompulsif yang menimbulkan gangguan pada fungsi sosial, akademik, dan emosional. Kondisi ini tidak hanya merefleksikan persoalan kecanduan teknologi, tetapi juga menunjukkan adanya kekosongan spiritual pada remaja. Anbiya (2023) menjelaskan bahwa kehilangan makna hidup dan melemahnya kesadaran hubungan dengan Tuhan dapat mendorong remaja mencari kompensasi melalui penggunaan internet secara berlebihan. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan perlu melampaui pendekatan kognitif-behavioral semata dan mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai bagian integral dalam proses pemulihan.

Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri, kesadaran spiritual, dan kontrol impuls bukanlah konstruk yang berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan secara dinamis dalam membentuk perilaku individu. Dalam perspektif muhasabah yang dikemukakan oleh Al-Ghazali, proses refleksi diri secara terus-menerus berfungsi sebagai mekanisme internal untuk mengevaluasi dorongan nafsu, menyadari konsekuensi moral dari suatu tindakan, serta mengarahkan individu pada pengendalian diri yang lebih adaptif. Dengan demikian, muhasabah tidak hanya bersifat spiritual-normatif, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang konkret dalam memperkuat regulasi diri dan menekan kecenderungan impulsif, termasuk dalam konteks perilaku adiktif terhadap internet.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji adiksi internet pada remaja melalui beragam pendekatan. Alavi et al., (2021) membuktikan bahwa terapi kognitif-behavioral kelompok efektif dalam menurunkan gejala adiksi internet serta meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental. Ayuba & Abdullateef (2024) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat adiksi internet dan prestasi akademik siswa sekolah menengah, khususnya dalam mata pelajaran studi Islam. Selain itu, Gioia et al., (2021) menunjukkan bahwa adiksi internet berkaitan erat dengan masalah disregulasi emosi pada remaja. Chang & Lee (2024) juga mengungkap adanya perubahan struktural dan fungsional pada area otak yang berperan dalam kontrol impuls dan pengambilan keputusan pada remaja dengan adiksi internet.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pendekatan kognitif-behavioral dan belum mengoptimalkan dimensi spiritual sebagai dasar intervensi. Dalam konteks spiritualitas Islam, sejumlah penelitian telah mengeksplorasi konseling sufistik untuk menangani permasalahan psikologis remaja. Anjani (2019) menemukan bahwa konseling sufistik

efektif dalam meningkatkan self-esteem remaja pondok pesantren melalui penguatan kesadaran spiritual. Arifin (2022) juga menunjukkan bahwa konseling sufistik dapat diintegrasikan dengan narrative therapy untuk mengurangi social phobia dalam konteks moderasi dakwah santri.

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya belum secara spesifik mengkaji efektivitas konseling sufistik dalam menangani adiksi internet. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif atau kajian pustaka sehingga bukti empiris kuantitatif masih terbatas. Konseling sufistik juga sering diterapkan secara umum tanpa operasionalisasi tahapan sufistik yang sistematis dan terukur. Di sisi lain, kajian adiksi internet pada remaja cenderung terfokus pada jenis adiksi tertentu seperti kecanduan game online atau pornografi dan belum mengkaji adiksi internet secara komprehensif yang mencakup dimensi preoccupation, tolerance, difficulty in control, withdrawal, dan negative consequences.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dalam beberapa aspek. Pertama, secara teoretis dan metodologis penelitian ini mengintegrasikan enam tahapan muhasabah Al-Ghazali yaitu musyarahah, muraqabah, muhasabah, mu'aqabah, mujahadah, dan mu'atabah sebagai kerangka intervensi terstruktur dalam konseling kelompok (Al-Ghazali 1994). Operasionalisasi tahapan muhasabah secara sistematis ini menjadi pembeda utama dibandingkan penelitian sebelumnya. Kedua, penelitian ini mengkaji adiksi internet secara menyeluruh dengan mengukur lima dimensi utama berdasarkan Internet Addiction Test (Young, 1998) dan tidak terbatas pada satu jenis adiksi tertentu.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas muhasabah sebagai metode konseling sufistik dalam menurunkan perilaku adiktif internet pada siswa SMKN 1 Ciamis. Secara khusus, penelitian ini menganalisis perbedaan tingkat adiksi internet antara kelompok eksperimen yang menerima konseling sufistik berbasis muhasabah dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi. Efektivitas intervensi diukur melalui perubahan skor Internet Addiction Test (IAT-20) sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok yang mengoperasionalkan enam tahapan muhasabah Al-Ghazali secara sistematis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan pendekatan konseling berbasis spiritualitas Islam serta menjadi rujukan praktis bagi konselor sekolah dalam menangani problematika adiksi internet pada remaja

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest–posttest control group (Creswell and Creswell 2018). Desain ini dipilih untuk menilai efektivitas intervensi muhasabah secara objektif melalui perbandingan antara kelompok eksperimen yang memperoleh konseling sufistik berdasarkan muhasabah dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Pengukuran tingkat perilaku adiktif internet dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi dan setelah intervensi guna mengetahui perubahan yang terjadi pada masing-masing kelompok.

Populasi penelitian ini adalah siswa Muslim SMKN 1 Ciamis yang teridentifikasi mengalami adiksi internet berdasarkan hasil screening awal menggunakan Internet Addiction Test (IAT-20). Dari total 115 siswa yang mengikuti screening, sebanyak 79 siswa (68,7%) memperoleh skor IAT \geq 50 yang termasuk kategori adiksi internet sedang hingga berat. Seluruh siswa tersebut kemudian ditetapkan sebagai sampel penelitian melalui teknik purposive sampling dan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 40 siswa pada kelompok eksperimen dan 39 siswa pada kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan Internet Addiction Test (IAT-20) yang dikembangkan oleh Young (1998). Instrumen ini terdiri atas 20 butir pernyataan dengan skala Likert 1–5 yang mengukur lima dimensi perilaku adiktif internet, yaitu preokupasi, toleransi, kesulitan dalam mengontrol penggunaan, withdrawal, dan dampak negatif. Skor total IAT-20 berada pada rentang 20–100 dengan kategori 20–39 (normal), 40–69 (sedang), dan 70–100 (berat). Instrumen ini telah banyak digunakan dan divalidasi dalam berbagai konteks budaya serta memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi (Feleke et al. 2024). Mengingat IAT-20 merupakan instrumen baku yang telah melalui proses validasi dan menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi dalam berbagai studi internasional, penelitian ini tidak melakukan pengujian ulang terhadap validitas dan reliabilitas instrumen

Analisis data dilakukan menggunakan statistik nonparametrik karena data yang diperoleh bersifat ordinal dari skala Likert. Uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk membandingkan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, sedangkan Uji Mann–Whitney U Test digunakan untuk membandingkan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tingkat signifikansi penelitian ditetapkan pada $\alpha = 0,05$ dan seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Intervensi konseling sufistik berbasis muhasabah dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi satu kali pertemuan setiap minggu, berdurasi 60–90 menit per sesi dalam format konseling kelompok, dan dipandu oleh peneliti yang berlatar belakang Bimbingan dan Konseling Islam.

Hasil dan Diskusi

Kondisi Awal Perilaku Adiktif Internet Siswa SMKN 1 Ciamis

Pembahasan kondisi awal perilaku adiktif internet siswa dilakukan untuk memberikan gambaran objektif mengenai tingkat adiksi internet sebelum pelaksanaan intervensi konseling sufistik dengan metode muhasabah. Analisis kondisi awal ini penting untuk memastikan kesetaraan karakteristik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi pada tahap selanjutnya dapat dikaitkan secara valid dengan perlakuan yang diberikan.

Kondisi awal perilaku adiktif internet siswa dianalisis menggunakan statistik deskriptif skor pretest pada kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest kelompok eksperimen sebesar 65,83 dengan standar deviasi 8,86, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata skor sebesar 64,87 dengan standar deviasi 8,40. Nilai median, skor minimum, dan skor maksimum pada kedua kelompok juga berada pada rentang yang hampir sama, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Statistik	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
N	40	39
Mean	65,83	64,87
Median	65,50	65,00
Standar Deviasi	8,86	8,40
Skor Minimum	51	51
Skor Maksimum	81	80

Sumber: Data primer diolah peneliti (2025)

Berdasarkan tabel di atas, perbedaan nilai rata-rata skor pretest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol relatif kecil. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku adiktif internet siswa pada kedua kelompok berada pada kondisi awal yang setara sebelum intervensi diberikan. Kesamaan nilai standar deviasi juga mengindikasikan bahwa sebaran data pada kedua kelompok relatif homogen, sehingga tidak terdapat kecenderungan perbedaan karakteristik perilaku adiktif internet yang signifikan pada tahap awal penelitian.

Untuk memperjelas tingkat keparahan perilaku adiktif internet siswa, skor pretest selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori berdasarkan pedoman Internet Addiction Test (IAT). Distribusi kategori skor pretest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori Skor Pretest Perilaku Adiktif Internet

Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Sedang (50–79)	37	38
Berat (≥ 80)	3	1
Total	40	39

Sumber: Data primer diolah peneliti (2025)

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa pada kedua kelompok berada pada kategori sedang perilaku adiktif internet. Pada kelompok eksperimen, sebanyak 37 siswa (92,5%) berada pada kategori sedang dan 3 siswa (7,5%) pada kategori berat. Sementara itu, pada kelompok kontrol

terdapat 38 siswa (97,4%) pada kategori sedang dan 1 siswa (2,6%) pada kategori berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa telah menunjukkan kecenderungan perilaku adiktif internet yang cukup serius sejak sebelum intervensi dilaksanakan.

Dominasi kategori sedang hingga berat pada kedua kelompok menegaskan bahwa perilaku adiktif internet merupakan permasalahan nyata yang dialami siswa. Kondisi ini selaras dengan temuan dalam draft Bab IV yang menunjukkan bahwa siswa cukup sering mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan internet, cenderung mengabaikan kewajiban akademik, serta menunjukkan ketergantungan emosional terhadap aktivitas daring. Tingginya proporsi siswa pada kategori sedang–berat juga mengindikasikan adanya risiko berlanjutnya gangguan pada aspek akademik, sosial, dan psikologis apabila tidak dilakukan intervensi yang tepat.

Dengan demikian, hasil analisis kondisi awal menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada tingkat perilaku adiktif internet yang relatif setara sebelum perlakuan diberikan. Selain itu, tingginya prevalensi kategori sedang hingga berat memperkuat urgensi pelaksanaan intervensi konseling sufistik dengan metode muhasabah sebagai upaya sistematis untuk menurunkan perilaku adiktif internet pada siswa.

Perbedaan Skor Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen

Bagian ini membahas perubahan tingkat perilaku adiktif internet siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti intervensi konseling sufistik dengan metode muhasabah. Analisis ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi secara within-group, sehingga fokus utama diarahkan pada perbandingan skor pretest dan posttest pada kelompok yang menerima perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perilaku adiktif internet yang sangat signifikan setelah pelaksanaan intervensi muhasabah. Rata-rata skor pretest kelompok eksperimen sebesar 65,83, sedangkan rata-rata skor posttest menurun drastis menjadi 32,78. Penurunan sebesar 33,05 poin ini setara dengan penurunan sekitar 50,2% dari kondisi awal, yang mengindikasikan perubahan perilaku yang sangat substansial. Perbandingan skor pretest dan posttest kelompok eksperimen secara rinci disajikan pada Tabel 3.

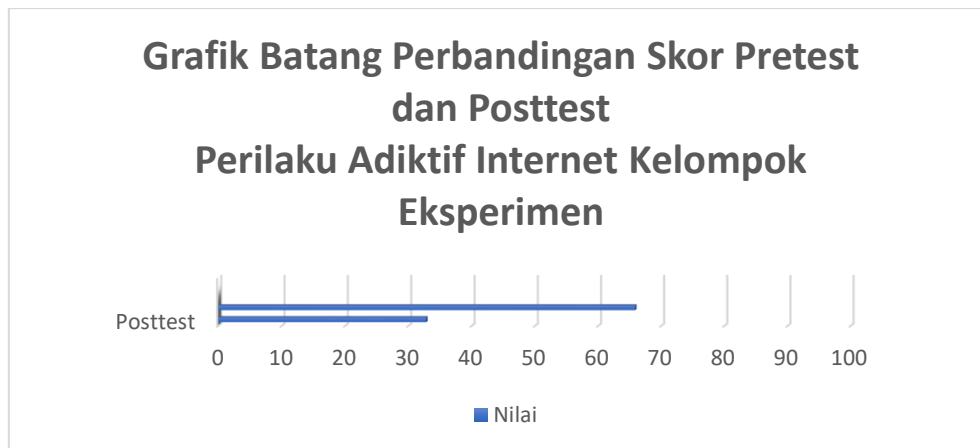
Tabel 3. Perbandingan Skor Pretest–Posttest Kelompok Eksperimen

Statistik	Pretest	Posttest
N	40	40
Mean	65,83	32,78
Median	65,50	32,00
Standar Deviasi	8,86	4,52
Skor Minimum	51	27
Skor Maksimum	81	56

Sumber: Data primer diolah peneliti (2025)

Berdasarkan tabel di atas, penurunan skor tidak hanya terlihat pada nilai rata-rata, tetapi juga pada seluruh parameter statistik lainnya. Standar deviasi yang lebih kecil pada skor posttest menunjukkan bahwa tingkat perilaku adiktif internet siswa menjadi lebih seragam pada level yang rendah setelah intervensi diberikan. Selain itu, rentang skor minimum dan maksimum yang lebih sempit mengindikasikan bahwa hampir seluruh siswa mengalami perbaikan perilaku yang konsisten.

Untuk memperjelas perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi secara visual, perbandingan skor pretest dan posttest kelompok eksperimen disajikan dalam bentuk grafik batang.



Gambar 1. Grafik Batang Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Perilaku Adiktif Internet Kelompok Eksperimen

Secara visual, grafik tersebut menunjukkan kontras yang sangat jelas antara skor pretest dan posttest, di mana skor setelah intervensi berada jauh lebih rendah dibandingkan skor sebelum intervensi. Visualisasi ini memperkuat temuan statistik deskriptif bahwa intervensi muhasabah memberikan dampak yang kuat terhadap penurunan perilaku adiktif internet.

Untuk menguji signifikansi statistik dari perbedaan tersebut, dilakukan Uji Wilcoxon Signed Rank Test, mengingat data posttest tidak berdistribusi normal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh 40 siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor perilaku adiktif internet, yang ditunjukkan oleh negative ranks sebanyak 40, tanpa adanya positive ranks maupun ties. Artinya, tidak satu pun siswa yang mengalami peningkatan atau skor tetap setelah intervensi.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test (Ranks)

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Posttest_IAT	Negative Ranks	40 ^a	20.50	820.00
Pretest_IAT	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	40		

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel di atas, seluruh siswa pada kelompok eksperimen (N = 40) berada pada kategori *negative ranks*, yang menunjukkan bahwa skor perilaku adiktif internet pada posttest lebih rendah dibandingkan skor pretest. Tidak ditemukan siswa yang mengalami peningkatan skor maupun skor yang tetap. Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan perilaku adiktif internet terjadi secara konsisten pada seluruh peserta setelah mengikuti intervensi muhasabah. Untuk memastikan apakah penurunan skor tersebut signifikan secara statistik, selanjutnya dilakukan pengujian menggunakan statistik Wilcoxon.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

	Posttest_IAT – Pretest_IAT
Z	-5.512 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2025)

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai statistik Z sebesar -5,512 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest perilaku adiktif internet pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling sufistik dengan metode muhasabah secara statistik efektif menurunkan tingkat perilaku adiktif internet siswa.

Penurunan tersebut tercermin dari rata-rata skor pretest sebesar 65,83 yang menurun menjadi 32,78 pada posttest, atau mengalami penurunan sebesar 33,05 poin (50,2%). Penurunan yang besar dan konsisten ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang terjadi bukan bersifat fluktuatif atau parsial, melainkan merupakan dampak langsung dari intervensi yang diberikan.

Perbedaan Skor Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Perbedaan tingkat perilaku adiktif internet antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan intervensi muhasabah dianalisis untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen merupakan dampak langsung dari intervensi, bukan akibat faktor waktu atau proses alami. Analisis ini dilakukan melalui perbandingan skor posttest, uji statistik nonparametrik, serta perubahan kategori perilaku adiktif internet pada kedua kelompok.

Tabel 6. Perbandingan Skor Posttest Perilaku Adiktif Internet Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Statistik	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
N	40	39
Mean	32,78	59,72
Median	32,00	59,00
Standar Deviasi	4,52	6,60
Skor Minimum	27	51
Skor Maksimum	56	77

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel di atas, kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor posttest perilaku adiktif internet sebesar 32,78 yang berada pada kategori normal, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata skor sebesar 59,72 yang masih berada pada kategori sedang. Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya jarak yang jelas antara kedua kelompok setelah intervensi diberikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengikuti konseling sufistik dengan metode muhasabah mengalami penurunan tingkat adiksi internet yang jauh lebih besar dibandingkan siswa pada kelompok kontrol.

Perbedaan skor posttest tersebut selanjutnya diuji secara statistik menggunakan Uji Mann–Whitney U Test untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kedua kelompok.

Tabel 7. Hasil Uji Mann–Whitney U Test (Ranks)

	Kelompok N (1=Eksperimen, 2=Kontrol)	Mean Rank	Sum of Rank
Posttest_IAT	1	40	20.78
	2	39	59.72
	Total	79	

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2025)

Tabel 8. Hasil Uji Mann–Whitney U Test (Test Statistics)

		Posttest_IAT
Mann-Whitney U		11.000
Wilcoxon W		831.000
Z		-7.550
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

Sumber: Output SPSS Diolah Peneliti (2025)

Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai mean rank sebesar 20,78, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai mean rank sebesar 59,72. Nilai statistik uji menunjukkan $Z = -7,550$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan skor posttest antara kedua kelompok bersifat sangat signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan perilaku adiktif internet pada kelompok eksperimen merupakan dampak dari intervensi muhasabah, bukan terjadi secara kebetulan.

Selain perbedaan skor rata-rata dan signifikansi statistik, efektivitas intervensi muhasabah juga tercermin dari perubahan kategori perilaku adiktif internet siswa dari tahap pretest ke posttest.

Tabel 9. Pergeseran Kategori Perilaku Adiktif Internet Pretest ke Posttest

Kelompok	Tahap	Normal		Sedang		Berat
		(%)	(%)	(%)	(%)	
Eksperimen	Pretest	0,0		92,5		7,5
Eksperimen	Posttest	97,5		2,5		0,0
Kontrol	Pretest	0,0		100,0		0,0
Kontrol	Posttest	0,0		100,0		0,0

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Tabel diatas menunjukkan pergeseran kategori perilaku adiktif internet yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen dari tahap pretest ke posttest. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan berat, sedangkan setelah intervensi hampir seluruh siswa berpindah ke kategori normal. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan kategori, di mana seluruh siswa tetap berada pada kategori sedang pada tahap pretest maupun posttest.

Secara keseluruhan, perbandingan skor posttest, hasil uji Mann–Whitney, serta pergeseran kategori perilaku adiktif internet menunjukkan bahwa penurunan perilaku adiktif internet tidak disebabkan oleh faktor waktu, melainkan oleh pelaksanaan konseling sufistik dengan metode muhasabah. Temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa muhasabah efektif sebagai intervensi dalam menurunkan perilaku adiktif internet pada siswa.

Efektivitas Muhasabah sebagai Metode Konseling Sufistik dalam Menurunkan Perilaku Adiktif Internet

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku adiktif internet yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti konseling sufistik dengan metode muhasabah. Rata-rata skor *Internet Addiction Test* (IAT-20) menurun drastis dari 65,83 pada pretest menjadi 32,78 pada posttest, dengan penurunan sebesar 33,05 poin atau setara 50,2%. Penurunan ini menggeser kategori adiksi dari tingkat sedang ke kategori normal. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil dari 64,87 menjadi 59,72 dan tetap berada pada kategori sedang. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test ($Z = -5,512$; $p = 0,000$) dan uji Mann-Whitney U Test ($Z = -7,550$; $p = 0,000$) menegaskan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa perubahan pada kelompok eksperimen merupakan dampak langsung dari intervensi muhasabah, bukan akibat faktor waktu semata.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Alavi et al. (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi terstruktur berbasis refleksi diri dan kesadaran internal efektif menurunkan adiksi internet pada remaja. Lindenberg, Kindt, and Szász-Janocha (2022) juga menemukan bahwa pendekatan *cognitive-behavioral* yang menekankan kesadaran diri dan kontrol perilaku mampu mencegah *gaming disorder* dan gangguan penggunaan internet. Namun demikian, keunikan intervensi muhasabah dalam penelitian ini terletak pada dimensi spiritualnya di mana perubahan perilaku didorong tidak hanya oleh pemahaman kognitif tetapi juga oleh kesadaran pertanggungjawaban spiritual kepada Allah SWT. Hal ini menjadi pembeda utama dengan pendekatan konseling konvensional yang umumnya berfokus pada aspek kognitif-behavioral semata.

Efektivitas metode muhasabah dapat dijelaskan melalui teori *self-regulation* yang dikemukakan Bandura (1991). Menurut teori ini, perubahan perilaku terjadi melalui tiga proses utama, yaitu *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reaction*. Dalam konteks penelitian ini, tahapan muhasabah Al-Ghazali (1994) secara sistematis memperkuat ketiga proses tersebut. Tahap *muraqabah* memperkuat *self-monitoring* melalui kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap aktivitas, termasuk penggunaan internet. Tahap *muhasabah* memperkuat *self-evaluation* melalui proses introspeksi dan evaluasi diri terhadap perilaku yang telah dilakukan. Sedangkan tahap *mu'aqabah* memperkuat *self-reaction* melalui pemberian konsekuensi kepada diri sendiri ketika melanggar komitmen yang telah ditetapkan.

Mekanisme perubahan perilaku adiktif internet melalui muhasabah juga dapat dipahami dari perspektif konseling sufistik sebagai proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Al-Ghazali (1994)

menjelaskan bahwa penyucian jiwa mencakup tiga tahapan yang saling berkaitan, yaitu *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat tercela), *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat terpuji), dan *tajalli* (terbukanya tabir antara hamba dan Tuhan). Dalam penelitian ini, *takhalli* tampak pada proses pelepasan ketergantungan berlebihan terhadap internet, *tahalli* tampak pada pembentukan kebiasaan baru yang lebih positif dan produktif, sedangkan *tajalli* tampak pada munculnya ketenangan batin melalui praktik *muraqabah* dan dzikir. Sakdiah et al. (2023) menegaskan bahwa tujuan akhir konseling sufistik adalah peningkatan kesadaran spiritual, bukan sekadar pengurangan gejala psikologis.

Penurunan perilaku adiktif internet dalam penelitian ini juga berkaitan erat dengan penguatan refleksi diri dan kontrol diri siswa. LaRose, Lin, and Eastin (2003) menjelaskan bahwa penggunaan internet yang tidak teratur merupakan akibat dari lemahnya proses *self-regulation*, di mana individu mengalami kesulitan dalam memantau, menilai, dan menyesuaikan perilaku *online*-nya berdasarkan standar personal maupun norma sosial. Melalui muhasabah, siswa dibantu untuk mengenali pola perilaku adiktif yang selama ini dilakukan secara otomatis, memahami faktor pemicu, serta mengembangkan strategi pengendalian diri yang lebih efektif. Kamila and Tasaufi (2023) menyatakan bahwa *muraqabah* sebagai bentuk *mindfulness* dalam psikoterapi Islam efektif dalam mengatasi perilaku adiktif karena menumbuhkan *full awareness* terhadap tindakan dan konsekuensinya.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi muhasabah efektif memutus siklus adiksi internet secara komprehensif pada seluruh dimensi yang diukur. Tao dkk. (2010) menyatakan bahwa penurunan dimensi utama adiksi internet seperti *saliency*, *tolerance*, *loss of control*, *withdrawal*, dan *negative consequences* merupakan indikator keberhasilan intervensi. Dalam penelitian ini, *saliency* menurun karena siswa mampu mengalihkan perhatian melalui tahap *mujahadah*, *tolerance* berkurang seiring meningkatnya kesadaran *muraqabah*, dan *loss of control* menurun akibat penerapan sistem konsekuensi pada tahap *mu'aqabah*. Pergeseran kategori dari sedang ke normal pada 97,5% siswa kelompok eksperimen menegaskan bahwa intervensi muhasabah tidak hanya menghasilkan perubahan statistik, tetapi juga transformasi kualitatif dari penggunaan internet bermasalah menjadi penggunaan yang sehat dan terkontrol.

Efektivitas muhasabah juga dapat dikaitkan dengan kebutuhan spiritual yang sering terabaikan pada masa ini. Taş (2022) menemukan bahwa *spiritual well-being* berperan sebagai mediator antara adiksi internet dan alienasi, di mana individu dengan kesejahteraan spiritual yang baik lebih mampu mengatasi perilaku adiktif. Anbiya (2023) menjelaskan bahwa kehilangan makna hidup dan melemahnya kesadaran hubungan dengan Tuhan dapat mendorong remaja mencari kompensasi melalui penggunaan internet secara berlebihan. Dalam penelitian ini, muhasabah membantu siswa menemukan kembali makna hidup melalui penguatan hubungan vertikal dengan Allah, sehingga internet tidak lagi menjadi sumber kepuasan utama, melainkan sekadar sarana yang digunakan secara wajar dan bertanggung jawab.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang sangat kuat, beberapa keterbatasan perlu dipertimbangkan. Pertama, desain *quasi-experimental* tanpa *random assignment* tidak dapat sepenuhnya mengeliminasi *selection bias*. Kedua, periode *follow-up* yang singkat belum dapat menilai efek jangka panjang dari intervensi. Ketiga, pengukuran *self-report* rentan terhadap *social desirability bias*. Keempat, konteks penelitian yang spesifik pada siswa Muslim di sekolah dengan program keagamaan aktif membatasi generalisasi hasil pada konteks yang berbeda (Creswell & Creswell, 2018). Namun demikian, signifikansi statistik yang sangat tinggi, ukuran efek yang besar, dan konsistensi efek pada seluruh peserta memberikan justifikasi empiris yang kuat untuk mengintegrasikan metode muhasabah dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani problematika adiksi internet pada remaja Muslim

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa muhasabah sebagai metode konseling sufistik efektif dalam menurunkan perilaku adiktif internet pada siswa SMKN 1 Ciamis. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen ($Z = -5,512$; $p = 0,000$), dengan

penurunan rata-rata skor dari 65,83 menjadi 32,78 atau sebesar 50,2%. Hasil uji Mann-Whitney U Test juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($Z = -7,550$; $p = 0,000$), di mana 97,5% siswa kelompok eksperimen bergeser dari kategori adiksi sedang ke kategori normal, sementara kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang.

Efektivitas intervensi muhasabah ini terjadi melalui penguatan proses self-regulation yang meliputi self-monitoring pada tahap *muraqabah*, self-evaluation pada tahap *muhasabah*, dan self-reaction pada tahap *mu'aqabah*, serta proses *tazkiyatun nafs* yang membantu siswa menemukan kembali makna hidup dan memperkuat dimensi spiritualitasnya.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi penting bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta lembaga pendidikan. Guru BK dapat mengintegrasikan pendekatan muhasabah ke dalam layanan konseling individu maupun kelompok sebagai strategi preventif dan kuratif dalam menangani perilaku adiktif internet. Sekolah juga dapat mengembangkan program pembinaan karakter berbasis spiritualitas yang terstruktur dan berkelanjutan, misalnya melalui kegiatan refleksi rutin, mentoring keagamaan, atau modul penguatan regulasi diri berbasis nilai-nilai sufistik. Bagi lembaga pendidikan, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritual-religius dapat menjadi alternatif pendekatan yang kontekstual dan relevan dengan karakteristik siswa, khususnya di lingkungan sekolah yang memiliki kultur religius.

Untuk memperkuat validitas eksternal, penelitian lanjutan disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, baik dari segi jenjang pendidikan, latar belakang sosial-budaya, maupun wilayah geografis yang berbeda. Selain itu, desain longitudinal perlu dilakukan untuk menguji keberlangsungan (sustainability) efek intervensi dalam jangka menengah dan panjang, sehingga dapat diketahui apakah penurunan perilaku adiktif internet bersifat stabil atau temporer. Penelitian berikutnya juga dapat mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif (mixed methods) guna menggali dinamika pengalaman subjektif siswa selama proses muhasabah, sekaligus menguji model intervensi yang lebih terstandar agar dapat direplikasi secara lebih luas.

Dengan demikian, muhasabah tidak hanya terbukti efektif secara statistik, tetapi juga memiliki potensi strategis sebagai model intervensi konseling berbasis spiritual yang aplikatif, berkelanjutan, dan relevan untuk penguatan kesehatan mental serta karakter peserta didik di lingkungan pendidikan.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini didukung oleh beberapa pihak yang berkontribusi secara teknis dan substantif. Dosen Pembimbing I, Dr. Hajir Tajiri, M.Ag., dan Dosen Pembimbing II Dr.Hj Dewi Sadiyah, M.Ag.,M.Pd berperan dalam memberikan arahan metodologis, penguatan kerangka teori, serta masukan kritis terhadap penyusunan dan penyempurnaan naskah penelitian.

SMK Negeri 1 Ciamis menjadi lokasi pelaksanaan penelitian, dengan dukungan Kepala Sekolah H. Cepy Wahyudin, A.Md., S.Kom., M.Kom. sebagai penyedia dan penanggung jawab tempat penelitian. Bagian Humas SMK Negeri 1 Ciamis berperan dalam pemberian izin penelitian, sementara bagian Tata Usaha membantu kelancaran administrasi dan penyuratan.

Guru-guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 1 Ciamis berkontribusi dalam konsultasi terkait instrumen penelitian serta membantu mengondisikan responden selama proses pengumpulan data.

Dukungan material dalam pelaksanaan penelitian diberikan oleh suami sendiri..

Daftar Rujukan

- Agusnur, A. (2025). "Pengaruh Iklan Digital Interaktif Terhadap Perilaku Konsumen Milenial." *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media*, 1(1), 16–23.
- Al-Ghazali. (1994). *Ihya' 'Ulumuddin*. edited by M. Zuhri. Semarang: CV Asy-Syifa.
- Alavi, S.S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M.R., Jannatifard, F., Esmaili Alamuti, S., & Farahani, M. (2021). "The Effects of Cognitive-Behavioral Group Therapy for Reducing Symptoms of Internet Addiction Disorder and Promoting Quality of Life and Mental Health." *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(1), 47–56. doi:10.47626/2237-6089-2020-0010.

- Anbiya, A.Z. (2023). "Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1):133–48.
- Anjani, M. (2019). "Pengaruh Konseling Sufistik Dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang." UIN Walisongo Semarang.
- Arifin, S. (2022). "Konseling Sufistik-Narrative Therapy Melalui Literasi Karya K.H.R. As'ad Syamsul Arifin Untuk Mengurangi Social Phobia Dalam Moderasi Dakwah Santri." *Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 9(1), 36–47.
- Ayuba, J.O., & Abdullateef, L.A. (2024). "Influence Of Internet Addiction On Academic Performance Of Senior Secondary School Students Of Islamic Studies." *Edureligia : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 08(02):236–48. doi:10.33650/edureligia.v8i2.9451.
- Bandura, A. (1991). "Social Cognitive Theory of Self-Regulation." *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–87. doi:https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L.
- Chang, M. L. Y., & Lee, I.O. (2024). "Functional Connectivity Changes in the Brain of Adolescents with Internet Addiction: A Systematic Literature Review of Imaging Studies." *PLOS Mental Health*, 1(1), 1–20. doi:10.1371/journal.pmen.0000022.
- Chemnad, K., Aziz, M., Al-Harashsheh, S., Abdelmoneium, A., Baghdady, A., Hassan, D. A., & Raian Ali. (2025). "Assessing the Relationship Between the Type of Internet Use and Internet Addiction in Early and Middle Adolescents: Cross-Sectional Study From Qatar." *JMIR Human Factors* 12:e62955. doi:10.2196/62955.
- Creswell, John W., & Creswell, J.D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: CA: SAGE Publications.
- Feleke, N., Mihretu, A., Habtamu, K., Amare, B., & Teferra, S. (2024). "Validation of the Amharic Version of Internet Addiction Test-20: A Cross-Sectional Study." *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1–11. doi:10.3389/fpsy.2023.1243035.
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). "Problematic Internet Use and Emotional Dysregulation Among Young People: A Literature Review." *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41–54. doi:10.36131/cnfioritieditore20210104.
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Amini, M. (2020). "Academic Procrastination of Medical Students: The Role of Internet Addiction." *Journal of Advances in Medical Education and Professionalism*, 8(2), 83–89. doi:10.30476/jamp.2020.85000.1159.
- Kamila, A.T., & Tasaufi, M. N. F. (2023). "Muraqabah Sebagai Terapi Berbasis Mindfulness Dalam Psikoterapi Islam Untuk Mengatasi Adiksi Pornografi." *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 8(2), 167–86.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). "Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?" *Media Psychology*, 5(3), 225–53. doi:10.1207/S1532785XMEP0503_01.
- Lindenberg, K., Kindt, S., Szász-Janocha, C. (2022). "Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial." *JAMA Network Open*, 5(2). doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.48995.
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics*. (11th rev.). WHO.
- Sakdiah, H., Ilham, I., Wildan., & Rif'at, M. (2023). "Konseling Sufistik Sebagai Upaya Pengembangan Fitrah Manusia." *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 11(1), 9–19. doi:https://doi.org/10.18592/al-hiwar.v11i1.9210.
- Taş, İ. (2022). "Spiritual Well-Being as a Mediator between Internet Addiction and Alienation." *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 281–300.
- Young, K. S. (1998). "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder." *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–44. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
