

PENGARUH RUQYAH SYAR'IIYAH MANDIRI TERHADAP ADIKSI INTERNET PADA REMAJA

Fajriyah Nur Afriyanti^{1*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia
Jl. Ir. H. Djuanda No. 95, Ciputat, Tangerang Selatan Kota Tangerang Selatan 15412 Banten
*Korespondensi E-mail: fajriyah.na@gmail.com

Submitted: 21 Agustus 2023, Revised: 30 September 2023, Accepted: 30 September 2023

Abstract

Background: The increasing ease of internet access in the future, allows the acceleration of internet use and simultaneously increases the negative impact on mental health, one of which is internet addiction, especially in adolescents. Efforts to suppress and even reduce the occurrence of internet addiction, one of which can apply Islamic psychotherapy in the form of ruqyah syar'iyah. **Objective:** The purpose of this study was to determine the description of internet addiction, the level of internet addiction before and after the intervention and the effect of independent ruqyah syar'iyah on internet addiction. **Method:** The study used a quantitative design approach Quasi experimental pre-post test with control group with intervention Ruqyah Syar'iyah Mandiri. The samples used in this study were adolescents with samples was 35 intervention groups and 35 control groups, with a total of 70 samples. Data analysis using Independent Sample t-Test with Mann Whitney test. The research instrument was an Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (ICDI) with $\alpha=0.979$, reliability ($\alpha=0.942$) and sensitivity (91.8%). Internet Addiction Questionnaire to respondents in the form of Google Form (G-Form) to the intervention and control groups. **Result:** The results showed that there was a significant effect of ruqyah shariyyah on teenage internet addiction. **Recommendation:** Suggestions that adolescents routinely do Ruqyah Syari'yyah Mandiri every day in any condition and ruqyah syari'yyah mandiri can be used as a superior spiritual program, routine activities every week and one of the counseling techniques in schools used by teachers in adolescent education at school.

Keywords: Internet addiction, Ruqyah shari'yyah mandiri, Adolescent.

Abstrak

Latar Belakang: Meningkatnya kemudahan akses internet di masa yang akan datang, memungkinkan mengalami percepatan penggunaan internet dan secara bersamaan meningkatkan dampak negatif pada kesehatan jiwa salah satunya kecanduan internet terutama pada remaja. Upaya menekan bahkan mengurangi terjadinya kecanduan internet salah satunya dapat menerapkan psikoterapi Islam berupa ruqyah syar'iyah. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran adiksi internet, tingkat adiksi internet sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta pengaruh ruqyah syar'iyah mandiri terhadap adiksi internet. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif pendekatan *Quasi experimental pre-post test with control group* dengan intervensi Ruqyah Syar'iyah Mandiri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dengan sampel 35 kelompok intervensi dan 35 kelompok kontrol, dengan total 70 sampel. Analisis data menggunakan Independent Sample t-Test dengan uji Mann Whitney. Instrumen penelitian berupa kuesioner adiksi internet (*Internet Addiction Diagnostic Questionnaire/IKDI*) dengan nilai $\alpha=0.979$, reliabilitas ($\alpha = 0.942$) dan sensitivitas (91.8%). Kuesioner Adiksi Internet kepada responden berupa Google Form (G-Form) sampai pada intervensi dan kelompok kontrol. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan ruqyah syariyyah terhadap adiksi internet remaja. **Saran:** Remaja merutinkan melakukan Ruqyah Syari'yyah Mandiri setiap hari dalam kondisi apapun dan ruqyah syari'yyah mandiri dapat dijadikan program unggulan kerohanian, kegiatan rutin setiap pekannya serta salah satu teknik konseling di sekolah yang digunakan guru dalam pendidikan remaja di sekolah.

Kata kunci: Addiksi internet, Ruqyah Syari'yyah Mandiri, Remaja

Pendahuluan

Penyakit *Coronavirus 2019* (COVID-19) telah melanda dunia dan memberikan pengaruh sangat dalam dan luas, tidak hanya pada kesehatan fisik, sosial, dan ekonomi tetapi juga kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) lebih dari 10 juta dikonfirmasi COVID-19 dan lebih dari 500.000 kematian di seluruh dunia. Indonesia, sebanyak 55.000 kasus, tertinggi di Asia Tenggara dan terus meningkat. Indonesia menerapkan pembatasan sosial skala besar (PSBB). COVID-19 berdampak pada semua aspek kegiatan termasuk kegiatan belajar mengajar dan membatasi kontak langsung sehingga beralih ke internet untuk menjalankan rutinitas sehari-hari, mulai dari belajar, rapat, melakukan kegiatan keagamaan dan bersosialisasi.

COVID-19 membuat orang ketergantungan pada internet dan menimbulkan berita palsu dan hoax (epidemi misinformasi) yang meningkatkan kecemasan dan panik serta gangguan psikologis yang berat dan kurangnya koping (Kiraly et al, 2020). Studi dari 60.000 responden di China teridentifikasi 35% masyarakat umum mengalami gangguan psikologis (Qiu et al, 2020). Gao et al (2020) menyebutkan di Cina sebesar 82% sering terpapar media sosial selama pandemi. Sepertiga sampel menghabiskan 2 jam online per hari untuk media sosial dan berita COVID-19. Kelebihan informasi dan terpaparnya media sosial yang lama akan meningkatkan kerentanan terhadap kecanduan internet.

Prevalensi populasi dewasa Indonesia yang mengalami adiksi internet selama masa pandemi COVID-19 mencapai 14.4%. Durasi *online* meningkat sebesar 52% dibandingkan sebelum pandemi. Situasi ini harus diwaspadai karena penggunaan internet berlebih dapat memperberat gangguan kejiwaan dan mendorong perilaku kompulsi yang akhirnya semakin memperparah adiksi internet (Siste et al, 2020).

Studi dari 4.734 responden seluruh provinsi di Indonesia didapatkan usia rata-rata 21-69 tahun, laki-laki usia 17.78 dan perempuan 15.92. Sebanyak 79.95% penggunaan durasi internet, rata-rata mengalami peningkatan 3.43 jam per hari dibandingkan penggunaan sebelum dan selama pandemi COVID-19. Sebanyak 40.3% mengakses selama ≥ 11 jam/hari, 34,2% selama 6–10 jam/hari, dan 25,4% selama 0–5 jam/hari. Motif penggunaan internet berhubungan dengan akademis/pekerjaan (39,5%), sosial media (31,7%), mencari informasi (20,4%), hiburan (video, musik, atau membaca; 5,9%), game online (1,8%), online belanja (0,4%), pornografi online (0,1%), hubungan dunia maya (0,1%), dan tidak ada untuk perjudian online. Paling sering bersosialisasi media yang digunakan dalam sampel penelitian adalah WhatsApp (95,0%), Instagram (81,9%), Facebook (55,4%), Telegram (29,8%), Twitter (29,1%), Line (23,3%), TikTok (8,7%), dan yang paling sedikit WeChat sebesar 1,4%. Secara keseluruhan, 41,8% responden menggunakan 4 atau lebih aplikasi media sosial. Responden yang bermain online game (47,6%), 31,0% game kasual pilihan, 14,1% MOBA, 2,3% MMORPG, dan 0,23% FPS (Siste et al, 2020).

Meningkatnya kemudahan akses internet di masa yang akan datang, memungkinkan mengalami percepatan penggunaan internet dan secara bersamaan meningkat pula dampak negatif pada kesehatan jiwa salah satunya kecanduan internet. Upaya menekan bahkan mengurangi terjadinya kecanduan internet salah satunya dapat menerapkan psikoterapi Islam berupa Ruqyah Syar'iyah (Sya'roni & Khotimah, 2018). Ruqyah Syar'iyah dipahami sebagai pengobatan yang dilakukan Rasulullah SAW untuk menghilangkan penyakit yang bersumber dari luar diri manusia yaitu penyakit jiwa seperti adiksi atau kecanduan.

Metode

Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Quasi experimental pre-post test with control group* dengan intervensi Ruqyah Syar'iyah Mandiri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja, berdomisili di DKI Jakarta Selatan, bersedia menjadi responden, beragama Islam, mampu membaca Al-Qur'an. Jumlah sampel 35 kelompok intervensi dan 35 kelompok kontrol, dengan total 70 sampel. Analisis data menggunakan menggunakan Independent Sample t-Test dengan hasil uji normalitas data didapatkan data normal.

Instrumen penelitian terdiri dari 3 jenis yaitu: 1) kuesioner demografi, 2) kuesioner adiksi internet (*Internet Addiction Diagnostic Questionnaire/KDAI*) berisi 7 indikator adiksi internet dengan cara ukur Skala Likert, kuesioner ini dikhususkan digunakan untuk adiksi internet dengan nilai $\alpha=0.979$, reliability ($\alpha = 0.942$) dan sensitivitas (91.8%). 3) Modul, buku kerja dan Video Pembelajaran oleh Ustadz yang berstandar dan yang sesuai dengan Ruqyah Syar'iyah berdasarkan SPO ARSYI. Pengumpulan data dilakukan dengan cara random yang sesuai dengan kriteria, menentukan responden dengan menyebarkan kuesioner Adiksi Internet kepada responden berupa Google Form (*G-Form*) sampai jumlah responden terpenuhi. Selanjutnya responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapatkan intervensi Ruqyah Syar'iyah diawali dengan menonton video dan diberikan modul serta buku kerja responden, lalu responden melakukan ruqyah Syar'iyah secara mandiri dengan dievaluasi setiap 3 hari sekali. Kelompok kontrol juga diberikan perlakuan yang sama dengan kelompok intervensi. Terakhir responden dilakukan post-test dengan kuesioner Adiksi Internet. Uji etik dilakukan terlebih dahulu sebelum pengambilan data kepada Komisi Etik Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah dengan no. persetujuan etik Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/06.06.014/2021.

Hasil

Analisis data pada penelitian ini terlebih dahulu melakukan analisa univariat yang menggambarkan data dengan tujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel (Astriani, dkk. 2022). Kriteria responden pada penelitian ini yaitu usia 16 sampai 18 tahun dengan jumlah responden 70 orang yang terdiri dari 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berikut ini adalah deskripsi responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=70)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
16	22	31,4
17	24	34,3
18	24	34,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	55,7
Perempuan	31	44,3
Lama Penggunaan Internet		
6-10 Jam	34	48,6
>11 Jam	36	51,4
Pendidikan Orangtua		
SMP	5	7,1
SMA	45	65,7
DIPLOMA	6	8,6
S1	13	18,6
Pola Asuh Orangtua		
Otoritatif	6	8,6
Uninvolved	5	7,1
Permisif	32	45,7
Otoritarian	27	38,6

Tabel 1 menggambarkan terdapat jumlah keseluruhan responden penelitian sebanyak 70 orang. Dengan rician responden berusia merata 16-18 tahun pada rentang 31,4%-34,3%, dan berusia 18 tahun sebanyak 24 orang (34,3%). Jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 39 orang (55,7%). Lama penggunaan internet >11 jam sebanyak 36 orang (51,4%). Sebagian

besar pendidikan orang tua yang menempuh Pendidikan SMA 46 orang (65,7%). Pola asuh terbagi beberapa macam pada tabel dapat dideskripsikan pola asuh sebagian besar pada pola asuh permisif 32 (45,7%) dan otoritarian 27 (38,6%).

Tabel 2. Pengaruh Ruqyah Syari'yyah terhadap Adiksi Internet Remaja (n=70)

Tekanan Darah Pre-Post Test	Mean	Std. Deviation	P Value
Sistole			
Pre test kel intervensi	38.77143	3.37888	0,000
Post test kel intervensi			
Diastole			
Pre test kel kontrol-	-3.68571	2.44674	0,000
Post test kel control			

Tabel 2 menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pada kedua kelompok dibuktikan dengan diperolehnya pValue = 0,000 dengan jumlah responden 70 orang sehingga $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) maka artinya ialah H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan ruqyah syar'iyah terhadap adiksi internet remaja.

Pembahasan

Periode remaja terjadi masa transisi perkembangan dari masa anak menuju masa dewasa (Stuart, 2016). Transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa anak-anak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Remaja pertengahan (*middle adolescence*) ditandai dengan bentuk tubuh mirip dengan orang dewasa sehingga seringkali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa meskipun belum siap secara psikis sering terjadi konflik karena remaja ingin bebas mengikuti teman sebaya tetapi mereka masih bergantung dengan orang tua. Kehidupan khususnya remaja yang sedang menjalani pembelajaran dari rumah. perbandingan dampak negatif yang melonjak pesat antara sebelum pandemi dan selama pandemik diantaranya adalah adiksi internet. Statistik penelitian ini menjelaskan bahwa remaja yang mengalami adiksi internet didominasi oleh perempuan dibandingkan remaja laki-laki (Nayak & Kumar, 2018). Remaja dalam tumbuh dan kembangnya pada aspek fisiologis mempengaruhi bagaimana cara berfikir, bertindak, membuat keputusan dan merespon berbagai hal dalam kehidupannya. Aspek fisiologis yang mempengaruhi hal tersebut antara lain adanya pengaruh hormon dan organ-organ vital yang memberikan kehasan dari masing-masing jenis kelamin remaja. Remaja perempuan memiliki sifat ekspresif dan senang mengungkapkan informasi pribadi tentang diri dan kehidupannya (Izzati, 2017), sedangkan remaja laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu dua kali lebih banyak untuk bermain game online dibandingkan remaja perempuan (Mutia, Dara, Nisa, 2015). Remaja pada tingkat sekolah menengah atas mengalami adiksi internet cenderung pada tingkat sedang dan sebagian kecil berat. Adiksi internet diawali dengan seringnya mengakses internet yang di masa pandemic COVID-19 ini mewajibkan pelajar untuk belajar dari rumah.

Kemudahan internet ini sangat mudah dilakukan dimanapun dan kapan pun tanpa membatasi waktu dengan dukungan dari kuota internet yang terbilang murah dan praktis bagi remaja. Mudahnya akses ini, memberikan peluang tanpa batas bagi remaja untuk menghabiskan waktu luang disela-sela waktu wajib sekolah. Lama waktu yang digunakan remaja dengan adiksi internet antara 6 sampai lebih dari 11 jam dalam sehari (Siste et al, 2020). Banyaknya fitur dalam smartphone juga memberikan ketertarikan remaja untuk mengunduh (download) media sosial. Banyaknya media sosial remaja adiksi remaja antara 3 sampai 7 aplikasi yang memberikan banyak pilihan dalam bersosialisasi di dunia maya yang tanpa batas (Mihajlov & Vejmelka, 2018; Siste et al, 2020). Dampak positif pemanfaatan media sosial seperti transaksi jual-beli, memperluas jejaring edukasi, mencari informasi edukatif berupa artikel, e-book bahkan video sehingga dapat membantu remaja dalam

menylesaikan tugas sekolah dan meningkatkan kemampuan kreatifitas diri (Salainty, 2015). Berbagai dampak negative dari aplikasi media sosial ini dapat menghabiskan waktu remaja khususnya waktu luang yang seharusnya digunakan dalam istirahat, berinteraksi secara langsung dengan keluarga serta mencari informasi-informasi mendidik. Tidak jarang waktu luang yang digunakan hanya untuk bermedia sosial yang mengakibatkan lupa waktu, terganggunya waktu tidur, menurunnya produktifitas hingga masalah psikologis (Gao et al, 2020).

Ketahanan remaja sesuai statistik dihasilkan tingkat ketahanan cenderung kurang dan tingkat ketahanan rendah. Ketahanan yang baik pada remaja mencerminkan bahwa remaja bisa mengingat kembali kemampuan positif yang dimiliki sebagai akibatnya remaja bisa mengatasi persoalan yang sedang dihadapinya. Ketahanan remaja terdiri atas serangkaian kualitas yang bisa membantu individu 14 untuk menunda segala dampak negatif dari kesengsaraan (Horwood & Anglim, 2018)). Ketahanan remaja yang baik ini seharusnya dipertahankan bahkan ditingkatkan lagi. Ketahanan individu dikaitkan berupa: kompetensi personal, percaya terhadap diri sendiri, mendapatkan perubahan secara positif, kontrol diri dalam mencapai tujuan, serta pengaruh spiritual (Mohamad & Othman, 2017). Ketahanan yang rendah pada remaja bisa dikaitkan dengan spiritualitas yang rendah, rendahnya kehidupan, serta kecemasan traumatis (Dhir et al, 2018). Ketahanan remaja dalam masa pandemic COVID-19 dapat dipengaruhi dari spiritual yang baik serta rasa percaya diri dan dukungan anggota keluarga. Rata-rata ketahanan remaja pada penelitian ini, berada di tingkat ketahanan yang kurang.

Peningkatan ketahanan remaja bisa dilakukan salah satunya dengan menanamkan mekanisme koping religiusitas dengan melatih dan peningkatan spiritualitas remaja saat menghadapi situasi yang harus di jalani. Peningkatan kemampuan pada remaja atau grup dengan cara meningkatkan keterampilan koping dalam menuntaskan masalah, keterampilan individu atau peer group saat berkomunikasi, cara menghadapi kecemasan dan putus harapan, serta harga diri (Stuart, 2018). Remaja melakukan Ruqyah Syari'yyah mandiri penaganan adiksi internet yang dialaminya menjadi upaya meningkatkan kemampuan dan keyakinan remaja saat mengalami adiksi internet. Selain itu Ruqyah Syari'yyah mandiri dilakukan untuk meningkatkan ketahanan remaja (Fadli & Khairani, 2019). Ciri lingkungan penting pada pengembangan pribadi dan kesejahteraan. Peran keluarga pula mempengaruhi bagaimana tingkat ketahanan remaja saat menghadapi kehidupan. Peran penting keluarga bisa menciptakan ketahanan individu. Faktor keluarga menunjukkan indikator yang paling kuat dari sebuah ketahanan (Daley, 2016). Pola asuh orangtua mempunyai hubungan yang saling mempengaruhi. Ini memberikan arti bahwa pola asuh yang baik mempengaruhi tingkat ansietas pada remaja. Semakin baik pola asuh maka tingkat ansietas semakin menurun. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang dilakukan bahwa orang tua yang over protektif serta merawat anak dengan penuh kecemasan berafiliasi terhadap kehidupan pada anak (Mutia, Dara, Nisa, 2015; Ardi, 2017; Jaafar dkk, 2020). Sebagai akibatnya di masa usia perkembangannya ini mampu mencari alternative pemecahan permasalahan yang cenderung pada aktivitas negatif yaitu penggunaan internet berlebih. Pola asuh permisif memberikan kesempatan pada remaja dalam melakukan apapun tanpa mendapatkan pengendalian yang besar dari orang tua. Orang tua membuat toleransi yang tinggi pada remaja (Ardi, 2017). Remaja menjadi bebas dalam menentukan aktivitas yang disukai tanpa takut akan menerima hukuman berat dari orang tua. Kurangnya ada bekerjasama antara pola asuh terhadap ketahanan remaja. Ketahanan individu bisa dipengaruhi dari dukungan sosial, kemampuan kognitif, dan asal daya psikologi (Ke, 2018). Dukungan sosial dapat diperoleh remaja dari peer-group sebaya. Kemampuan kognitif yang baik mengakibatkan remaja lebih bisa untuk menghadapi suatu persoalan yang dihadapi.

Dampak adiksi internet di tingkat ringan yang dialami oleh remaja diantaranya mood modification dan relaps. Remaja yang mengalami *mood modification* cenderung dalam rangka mengalihkan permasalahan yang sedang dihdapi remaja yaitu berupa mengalihkan ke internet. Remaja juga merasa puas saat bermain internet. Remaja yang mengalami relaps

menganggap sulit mengurangi intensitas lamanya saat bermain internet. Remaja sudah berusaha mengurangi penggunaan internet namun gagal, hal ini dapat diakibatkan karena kurangnya kemauan diri serta kuatnya keinginan saat memenuhi dampak *mood modification* yang dialami sebelumnya. Remaja dengan adiksi internet tingkat sedang paling berat merasakan adanya relaps, *mood modification* serta *withdrawl*. Relaps terjadi ketika individu berusaha untuk mengurangi lamanya penggunaannya tetapi selalu gagal. *Mood modification* yaitu perasaan segera merasa puas dan menggembirakan saat mampu mengakses internet.

Remaja yang mengalami *withdrawl* akan berfikir bahwa hidup tanpa internet akan terasa hampa serta membosankan (Dhir et al, 2018; Horwood & Anglim, 2018). Adiksi internet pada remaja sewaktu *study from home* saat masa pandemik COVID-19 mengakibatkan remaja mempunyai dorongan kurang terkendali, hilangnya kontrol, terganggunya pemenuhan kebutuhan dasar yang tidak jarang sekali mengakibatkan permasalahan baru (Young, 2017). Remaja yang mengalami adiksi tingkat berat bisa mengalami seluruh aspek yang termasuk dalam aspek adiksi internet yaitu *mood modification*, *relapse*, *withdrawl*, *salience*, *tolerance*, serta *conflict*. Remaja yang mengalami *salience* selalu membayangkan hal-hal baru yang sedang terjadi di dunia maya meskipun remaja sedang melakukan aktifitas lainnya (Diclemente, 2018). Remaja mengalami *tolerance* akan merasakan didalam dirinya bahwa penggunaan internet mereka semakin tinggi secara signifikan. Hal ini terjadi disebabkan dalam memenuhi *mood modification* yang remaja 15 alami sebelumnya. *Tolerance* mengakibatkan remaja merasa bahwa mereka mengakses internet lebih lama dari jangka waktu yang direncanakan sebagai akibatnya hal tersebut tidak jarang berdampak kepada pemenuhan tidur mereka yang semakin berkurang serta tidak teratur.

Remaja yang mengalami adiksi internet berat bisa pula mengakibatkan terjadinya relapse yaitu lebih cenderung memilih bermain internet daripada berkumpul dengan temandan leuarga secara tatap muka. Selain itu, remaja pula akan mengalami perasaan tidak nyaman ketika penggunaan internet tiba-tiba di hentikan. *Conflict* yang terjadi dampak kecanduan internet yang dirasakan para remaja merupakan permasalahan terhadap orang-orang sekitar mereka yaitu anggota keluarga, tetangga sekitar serta sahabat atau peergroup. Remaja yang mengalami adiksi internet berat berkata bahwa mereka seringkali diingatkan oleh orang disekitar mereka supaya tidak terlalu sering bermain internet. Permasalahan yang sering terjadi dengan orang terdekat antar remaja dan orangtua ditimbulkan karena nilai tugas menurun didapatkan dari penggunaan internet berlebihan. Hal ini mengakibatkan remaja sering merahasiakan berapa banyak waktu yang mereka gunakan dalam bermain internet agar tidak ditegur orangtua mereka (Montag, Christian, Reuter, Martin, 2015; Nakaya, 2015). Remaja juga mengalami adanya permasalahan terhadap dirinya sendiri diakibatkan dari penggunaan internet yang berlebihan. Remaja juga tidak jarang merasa tanpa sadar menggunakan dirinya sendiri karena banyaknya waktu yang dipergunakan untuk bermain internet.

Ruqyah Syari'yyah mandiri merupakan terapi yang dilakukan dengan bacaan yang syari (berlandaskan Al-Quran serta habits yang shahih atau berdasarkan ketentuan yang sudah disepakati para ulama) dalam melindungi diri serta demi mengobati penyakit (Akhmad, 2015). Ruqyah syar'iyyah berdasarkan Ibnu al-Atshir: merupakan (doa-doa atau bacaan) dalam upaya proteksi yang ditunjukkan oleh orang yang sedang sakit (An-Nihayah fi Gharib al-Hadits: 2/254 pada Abu Al-Barra, 2017). Bacaan syari yang digunakan pada ruqyah berupa ayat-ayat pilihan dari Al Quran, zikir, serta doa-doa yang diajarkan Nabi Muhammad SAW. Ruqyah dinilai sebagai proses penyembuhan tidak hanya pada penyakit fisik, melainkan penyakit hati atau jiwa, jadi memberikan faedah dan hikmah bagi kehidupan manusia didunia serta diakhirat. Pemberian terapi pada remaja yang mengalami adiksi internet berupa Ruqyah Syari'yyah mandiri menggunakan membaca surat-surat Al-Fatihah, Al Baqarah, Ayat Kursi, Al Ikhlas, Al Falaq, Al Naas sebanyak tiga hari berturut-turut sebelum tidur (ARSYI, 2020). Ruqyah dapat menyembuhkan psikis serta fisik. Remaja yang mengalami adiksi internet mengalami penurunan taraf adiksi internet secara signifikan sesudah melakukan Ruqyah Syari'yyah mandiri membuktikan adanya beda rata-rata antara sebelum dan setelah diberikan terapi ruqyah mandiri. Berdasarkan analisis statistik menerangkan terdapatnya efek

Ruqyah Syari'yyah mandiri pada remaja yang mengalami adiksi internet setelah dan sebelum diberikan tindakan terapi. Penelitian ini menggambarkan bahwa ada disparitas skor tidur yang bermakna pada nilai p value 0,000 di kelompok yang mendapatkan Ruqyah Syari'yyah mandiri, pelaksanaan ruqyah yang dijalankan pada Ruqyah Syar'iyah secara syari'at Islam, maka terapi ini memberikan perubahan atau efek yang lebih baik terhadap psikologis klien, yakni menyangkut kesembuhan diri serta ibadah keseharian klien. Keseharian klien ini berupa adanya penurunan keadaan linglung dalam berinteraksi, merasakan perubahan yang lebih baik, merasakan ketenangan pada jiwa, sudah bisa mengontrol keegoisan pada diri. Hal ini bisa dicermati dari perubahan atau pun peningkatan yang terjadi pada klien yang sudah diberikan pelayanan ruqyah Islami.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa bacaan ruqyah syari'yyah ini berupaya menenangkan kanak-kanak autisme dan bisa mengawal emosi mereka dengan baik. Elemen psikoterapi Islam mempunyai nilai spiritual yang membantu dalam menaikkan serta memperkuat motivasi dan memberi kesan positif untuk anak-anak autisme (Jaafar dkk,2020). Hal ini dikongsikan oleh kelima-lima orang pengajar. Sebagai contohnya anak autisme menyatakan bahwa: "Mereka lebih tenang serta mampu mengawal emosi dengan baik. terdapat pula pelajar bila disuruh istighfar/sholawat bisa mengurangkan kemarahan serta tidak mencederakan diri serta orang lain". Pengungkapan dari pihak pengajar sebagai pemberi pendidik dan penyayom pendidik, mengataka merasakan hal sama sepenuhnya bahwa melakukan Ruqyah Syari'yyah sangat membantu anak-anak autisme lebih memberi dukungan serta mengikuti arahan dan menyampaikan respon balik berupa hubungan yang baik, sebagai contoh ungkapan yang dinyatakan oleh anak saat wawancara mendalam: "Antara kesan bacaan ruqyah terhadap tingkap laku pelajar saya adalah mereka boleh lebih banyak konsentrasi serta memberi tumpuan saat pembacaan ruqyah dijalankan. Selain itu, pelajar pula bisa mendengar arahan pengajar serta bertindak balas atas arahan tersebut dengan baik. Bacaan ruqyah ini juga bisa mendisiplinkan serta menghormati menggunakan kalima-kalimat yang suci". Pendekatan psikoterapi Islam berupa bacaan yg mengandung makna kesembuhan misalnya solat serta zikir memiliki korelasi yang signifikan untuk membantu perkembangan anak-anak autistik sama halnya dengan kanak-kanak normal yang lain (Hurmuzi, 2020). Ini terbukti bila mereka juga telah bisa menghormati orang lain, terutamanya para pengajar misalnya yang dinyatakan dari anak: "Emosi pelajar lebih damai, dan hormat kesemua pengajar, serta pelajar boleh mengikut arahan" (Jaafar dkk, 2020).

Ruqyah syar'iyah mandiri memiliki peran untuk kesembuhan permasalahan mental yaitu adiksi internet pada remaja dan memberikan dampak transformasi kesehatan mental pada klien secara signifikan. Oleh karena itu bagi klien yang mengalami adiksi internet bisa menjadikan ruqyah syar'iyah sebagai sebuah metode kesembuhan dan transformasi kesehatan jiwa. Ruqyah Syar'iyah selain berisi dzikir-dzikir ma'tsur (yang diajarkan Rosul) juga mengandung unsur membangun sugesti positif dalam jiwa remaja, sehingga hal ini sangat bermanfaat bagi remaja untuk lahir dengan jiwa baru yang lebih optimis serta bertransformasi menjadi jiwa yang sehat. Ruqyah syar'iyah walaupun pada awalnya sebagai terapi untuk mengusir jin bagi orang yang terganggu jin, dalam perkembangannya menjadi bagian psikoterapi Islam yang bermanfaat bagi untuk kesembuhan adiksi internet seseorang (Fadli & Khairani, 2019; Harmuzi, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Karakteristik responden yaitu merata 16-18 tahun pada usia rentang 31,4%-34,3%, Sebagian besar laki-laki sebanyak 39 orang (55,7%), lama penggunaan internet >11 jam 51,4%, sebagian besar latar pendidikan orang tua SMA 65,7% dan dengan pola asuh sebagian besar permisif 45,7%. Terdapat pengaruh yang signifikan dan efektif antara Ruqyah Syari'yyah mandiri terhadap adiksi internet remaja. Perlunya merutinkan melakukan Ruqyah Syari'yyah mandiri setiap hari dalam kondisi apapun pada remaja, Ruqyah Syari'yyah mandiri dapat dijadikan program unggulan kerohanian, kegiatan rutin setiap pekannya serta salah satu teknik konseling di sekolah yang digunakan guru dalam pendidikan remaja di sekolah

dan peran orang tua untuk memonitor dan pembiasaan Ruqyah Syari'yyah mandiri di keluarga pada anak remaja juga perlu ditingkatkan sehingga sekolah dan orang tua saling terlibat dan bekerja sama agar kesehatan mental spiritual dan psikis remaja lebih baik..

Daftar Pustaka

- Izzati, A. N. (2017). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres pada Remaja di SMAN 2 Surabaya. <https://repository.unair.ac.id/58753/2/FKP.%20N.%2072-17%20Izz%20h.pdf>
- Akhmad, Z. (2015). Terapi Qur'ani: Tinjauan history, Al Qur'an Al-Hadits dan Sains Modern. Surabaya
- Ardi, B.M. (2017). Hubungan Konflik Interaksi Orangtua dengan Kecanduan Game Online pada Remaja. Surabaya.
- ARSYI (2020). Anggaran Rumah Tangga Asosiasi Ruqyah Syar'iyah Indonesia. Bab II.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S.K., Singh, J.V., Singh, N., Blachbio, A., & Przepiorkaa, A. (2018). Predictors and consequences of "Phubbing" among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35-42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- Dhir, A., Yossatom, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing-A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International journal of Information Management*, 40(February), 141-152. <https://doi.org/10/1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Fadli, M., & Khairani, K. (2019). Treatment Study of Ruqyah Syirkiyyah towards Witchcraft (Cultural Anthropology Study) in Bandar Setia Village, Percut Sei Tuan Sub-district, Deli Serdang District. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 2(3), 204-209.
- Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, et al. Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. Hashimoto K (ed.). *PloS One* (2020) 15(4):e0231924. doi: 10.1371/journal.pone.0231924
- Horwood, S., & Anglim, J. (2018). Personality and problematic Smartphone use: A facetlevel analysis using the Five factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349-359. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.013>
- Harmuzi. (2020). Studi Fenomenologi Ruqyah Syari'yyah Pengalaman Transformasi Kesehatan Mental di Biro Konsultasi Psikologi Tazkia Salatiga. *Indonesian Journal of Islamic Psuchology*. Volume 2, Number 1.
- Jaafar, N., Sawai, R.P., Sawai, R.P., & Kamarududin, S.R. (2020). Ruqyah Syariyyah dan Regulasi Emosi Anak-anak Autisme. FPQS, Universiti Sains Islam Malaysia. Paper No.BM020.
- Ke GN, W.S. (2018). A Healty Mind for Problematic Internet Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 00(00), 1-9. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0072>
- Király O, Potenza MN, Stein DJ, King DL, Hodgins DC, Saunders JB, et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Compr Psychiatry* (2020) 100:152180. doi: 10.1016/ j.comppsy.2020.152180
- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet Addiction: A review of the First Thwenty Years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260-272. <https://doi.org/10.24869/psyd.2017.260>
- Mohamad, M. A., & Othman, N. (2017). The Ruqyah Syar'lyyah Spiritual Method As An Alternative For Depression Treatment. *Life Science Journal*, 14(2)
- Montag, Christian., & Reuter, Martin. (2015). *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. Springer. Switzerland
- Mutia, Dara & Nisa, Y.F. (2015). Pengaruh Kepribadian, Kontrol Diri, Kesepian, dan Jenis Kelamin Terhadap Penggunaan Internet Komfulsif pada Remaja. *Tazkia Journl of Psychology*. Vol.20 No.1.
- Nakaya, A.C. (2015). *Internet and Social Media Addiction*. Reference Point Press. San Diego,CA

- Nayak, & Kumar, J. (2018). Relationship among smartphone usage, addivtion, academic performance and the moderating role of gender. A study of higer education students in India. *Computers and Education*, 123(May), 164-173. <https://dio.org/10/1016/j.compedu.2018.05.007>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and Policy recommendations. *Gen Psychiatry* (2020) 33(2): e100213. Doi: 10.1136/gpsycj-2020- 100213
- Salainty, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). Doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.292. Vol.191; 1372-1376.
- Siste, Kristiana., Hanafi Enjeline., Sen Lee Thung, et al. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry* Vol.11, page 925. 10.3389/fpsyt.2020.580977.
- Stuart, G.W. (2018). Principles and practice of psychiatric nursing, 8th ed. St. Louis: Mosby World Health Organization. Coronavirus Disease. WHO. Published 2020. <https://covid19.who.int/>.
- Young K. (2017) The Evolution of Internet Addiction Disorder. In: Montag C., Reuter M. (eds) Internet Addiction. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics. Springer