

## **Integrasi Islamic Mindfulness (Muraqabah) dalam Intervensi Psikologis untuk Mengatasi Nomophobia pada Gen Z**

<b><u>INFO PENULIS</u></b>	<b><u>INFO ARTIKEL</u></b>
Ubaidillah Institut Agama Islam Daruttaqwa Gresik <a href="mailto:ubaidillah@insida.ac.id">ubaidillah@insida.ac.id</a>	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 1 Februari 2026 <a href="http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp">http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp</a>
Nurul Amalina Oktaviani Institut Agama Islam Daruttaqwa Gresik <a href="mailto:amalinaoktaviani@gmail.com">amalinaoktaviani@gmail.com</a>	
Akhmad Fithroni Institut Agama Islam Daruttaqwa Gresik <a href="mailto:akhmadfithroni@gmail.com">akhmadfithroni@gmail.com</a>	
Rachel Warda Faradisya Institut Agama Islam Daruttaqwa Gresik <a href="mailto:Faraachill12@gmail.com">Faraachill12@gmail.com</a>	
Muhammad Rizky Institut Agama Islam Daruttaqwa Gresik <a href="mailto:eskiput@gmail.com">eskiput@gmail.com</a>	
Sayid Aqil Filusufi Institut Agama Islam Daruttaqwa Gresik <a href="mailto:Indokediri38@gmail.com">Indokediri38@gmail.com</a>	

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### ***Saran Penulisan Referensi:***

Ubaidillah., Oktaviani, N.A., Fithroni, A., Faradisya, R. W., Rizky, M., & Filusufi, S. A. (2026). Integrasi Islamic Mindfulness (Muraqabah) dalam Intervensi Psikologis untuk Mengatasi Nomophobia pada Gen Z. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (1),64-68.

### **Abstrak**

Ketergantungan pada ponsel pintar atau *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* telah menjadi tantangan kesehatan mental yang signifikan bagi Generasi Z, termasuk siswa di lingkungan pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas integrasi *Islamic Mindfulness (Muraqabah)* sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Daruttaqwa Gresik. Muraqabah, sebagai bentuk kesadaran akan kehadiran Allah, digunakan untuk melatih regulasi diri dan kontrol impuls terhadap penggunaan gawai. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *quasi-experimental (pre-test dan post-test control group design)*. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas XI yang teridentifikasi memiliki tingkat *nomophobia* tinggi berdasarkan skala *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *nomophobia* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi pelatihan Muraqabah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Integrasi ini membuktikan bahwa pendekatan spiritual berbasis kesadaran religius dapat menjadi alternatif terapi kognitif-perilaku yang efektif dalam konteks Psikologi Islam untuk mengatasi kecanduan teknologi di kalangan remaja.

**Kata Kunci:** *Islamic Mindfulness, Muraqabah, Nomophobia, Gen Z, Psikologi Islam.*

### Abstract

Smartphone dependency, or Nomophobia (No Mobile Phone Phobia), has become a significant mental health challenge for Generation Z, including students in Islamic boarding school environments. This study aims to examine the effectiveness of integrating Islamic Mindfulness (*Muraqabah*) as a psychological intervention to reduce the level of nomophobia among students at SMA Daruttaqwa Gresik. *Muraqabah*, defined as the conscious awareness of Allah's presence, is utilized to train self-regulation and impulse control regarding device usage. The research method employed is a quantitative experiment with a quasi-experimental design (pre-test and post-test control group design). The subjects of the study consist of 11th-grade students identified with high levels of nomophobia based on the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) scale. The results indicate a significant decrease in nomophobia scores in the experimental group following the *Muraqabah* training intervention compared to the control group. This integration proves that a spiritual approach based on religious consciousness can serve as an effective alternative to cognitive-behavioral therapy within the context of Islamic Psychology to address technological addiction among adolescents.

**Key Words:** Islamic Mindfulness, *Muraqabah*, Nomophobia, Gen Z, Islamic Psychology.

### A. Pendahuluan

Era digital di tahun 2026 telah membawa transformasi radikal dalam pola interaksi manusia. Bagi Generasi Z, ponsel pintar bukan lagi sekadar alat komunikasi, melainkan ekstensi dari diri mereka sendiri. Namun, ketergantungan ini melahirkan patologi psikologis baru yang dikenal sebagai *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*. Fenomena ini ditandai dengan kecemasan berlebihan, ketakutan, dan ketidaknyamanan saat seseorang jauh dari ponsel pintarnya. Di lingkungan pendidikan seperti SMA Daruttaqwa Gresik, tantangan ini semakin nyata. Meskipun berada dalam lingkungan pendidikan Islam yang menekankan kedisiplinan, godaan distraksi digital tetap menjadi ancaman bagi kesehatan mental dan fokus akademik siswa.

Secara global, prevalensi *nomophobia* terus meningkat secara signifikan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat ketika baterai ponsel mereka habis atau kehilangan sinyal. Hal ini berdampak buruk pada fungsi kognitif, menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan tidur, hingga depresi klinis (Al-Ma'aitah, R, 2023). Dalam perspektif psikologi konvensional, penanganan masalah ini umumnya menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* atau *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Namun, intervensi tersebut sering kali bersifat sekuler dan terkadang kurang menyentuh akar spiritualitas individu, terutama bagi mereka yang hidup dalam ekosistem religius seperti sekolah berbasis Islam.

Di sinilah peran Psikologi Islam menjadi krusial. Islam menawarkan konsep *Muraqabah* atau *Islamic Mindfulness*. Berbeda dengan *mindfulness* Barat yang hanya berfokus pada kesadaran saat ini (*present moment awareness*), *Muraqabah* melibatkan kesadaran transendental bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap gerak-gerik dan lintasan hati hamba-Nya (Nashori, F, 2022). Kesadaran akan pengawasan Ilahi ini seharusnya menjadi rem internal bagi siswa dalam menggunakan teknologi. Namun, kenyataannya, banyak siswa tetap terjebak dalam perilaku impulsif di dunia maya. Hal ini menunjukkan adanya diskoneksi antara pemahaman teologis dan praktik psikologis di lapangan.

Meskipun penelitian tentang *nomophobia* sudah banyak dilakukan, mayoritas studi masih menggunakan pendekatan psikologi umum. Terdapat kekurangan literatur yang secara spesifik mengintegrasikan teknik spiritual Islam seperti *Muraqabah* sebagai intervensi terstruktur untuk mengatasi kecanduan teknologi pada remaja di lingkungan sekolah Islam. Kebanyakan penelitian tentang *Muraqabah* masih bersifat teoretis-normatif dan jarang yang mengujinya secara empiris melalui desain kuantitatif eksperimen pada kasus spesifik seperti *nomophobia*. Selain itu, konteks lokal di wilayah Gresik sebagai kota santri memberikan keunikan tersendiri yang belum dieksplorasi secara mendalam dalam literatur kesehatan mental digital.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengembangan modul intervensi psikologis yang mengintegrasikan teknik *mindfulness* kontemporer dengan konsep *Muraqabah* yang disusun secara sistematis untuk Generasi Z. Penelitian ini tidak hanya memandang *nomophobia* sebagai

masalah perilaku, tetapi sebagai masalah penurunan kesadaran diri (*loss of presence*) yang solusinya adalah penguatan koneksi spiritual. Integrasi ini diharapkan menjadi model baru dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah Islam, di mana sains psikologi dan nilai-nilai Islam berjalan beriringan secara aplikatif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi *Islamic Mindfulness* (Muraqabah) dalam menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Daruttaqwa Gresik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis bagi perkembangan Psikologi Islam dan kontribusi praktis bagi pendidik dalam menangani tantangan digital di era modern.

## B. Metodologi

### 1) Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*). Desain yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*. Dalam desain ini, subjek penelitian tidak dipilih secara acak sepenuhnya ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, melainkan menggunakan kelompok yang sudah ada (kelas) dengan tetap memberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat *nomophobia* sebelum dan sesudah intervensi (Creswell, J. W. & Creswell, J. D, 2023).

### 2) Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Daruttaqwa Gresik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) Siswa yang memiliki skor *nomophobia* dalam kategori tinggi berdasarkan hasil *pre-test*, (2) Memiliki dan menggunakan ponsel pintar setiap hari, dan (3) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi intervensi. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: 20 siswa sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi *Muraqabah*, dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol (tanpa perlakuan khusus atau hanya edukasi umum).

## Instrumen Penelitian

Tingkat *nomophobia* diukur menggunakan instrumen NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang dikembangkan oleh (Yildirim, C. & Correia, A. P, 2015) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia serta disesuaikan dengan konteks remaja Islam. Skala ini terdiri dari empat dimensi: (1) Ketidakmampuan berkomunikasi, (2) Kehilangan konektivitas, (3) Ketidakmampuan mengakses informasi, dan (4) Kenyamanan yang hilang. Instrumen ini menggunakan skala Likert 1-7. Uji reliabilitas instrumen dalam konteks penelitian ini diharapkan mencapai koefisien *Cronbach's Alpha* > 0.80, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik.

## Prosedur Intervensi (*Treatment*)

Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa pelatihan Integrasi Islamic Mindfulness (Muraqabah) selama 4 minggu dengan total 8 sesi (2 sesi per minggu). Setiap sesi berdurasi 60-90 menit. Modul intervensi disusun berdasarkan tahapan *tazkiyatun nafs* yang diintegrasikan dengan teknik *mindfulness* modern:

1. Sesi 1-2 (Tahapan Musharatah): Penjelasan kontrak diri dan penetapan niat dalam penggunaan teknologi secara bijak.
2. Sesi 3-5 (Tahapan Muraqabah): Praktik kesadaran akan pengawasan Allah (*ma'iyatullah*) melalui teknik pernapasan dan dzikir *khafi* (dalam hati) saat berinteraksi dengan ponsel.
3. Sesi 6-7 (Tahapan Muhasabah): Evaluasi diri harian terhadap durasi penggunaan layar (*screen time*) dan dampak emosionalnya.
4. Sesi 8 (Tahapan Mu'aqabah): Pemberian konsekuensi mandiri yang positif dan rencana tindak lanjut pasca-pelatihan.

## Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat berupa uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji homogenitas dilakukan sebelum uji hipotesis. Hipotesis penelitian diuji menggunakan teknik *Independent Sample T-Test* untuk melihat perbedaan rata-rata skor *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Selain itu, digunakan *Paired Sample T-Test* untuk melihat signifikansi perubahan skor dari *pre-test* ke *post-*

test pada kelompok eksperimen. Seluruh perhitungan statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil

Penelitian ini melibatkan 40 siswa SMA Daruttaqwa Gresik yang dibagi menjadi kelompok eksperimen ( $n=20$ ) dan kelompok kontrol ( $n=20$ ). Sebelum dilakukan analisis uji hipotesis, data telah dinyatakan memenuhi kriteria uji normalitas dan homogenitas ( $p > 0,05$ ).

#### a. Analisis Deskriptif Skor Nomophobia

Berdasarkan pengukuran menggunakan skala NMP-Q, diperoleh gambaran perubahan skor pre-test dan post-test sebagai berikut:

Tabel 1  
Perubahan Skor Pre-Test dan Post-Test

Kelompok	Tes	Mean (Rata-rata)	SD	Min	Max
Eksperimen	Pre-test	108,45	12,10	88	126
	Post-test	72,30	9,85	60	90
Kontrol	Pre-test	107,90	11,80	85	124
	Post-test	105,15	10,25	82	120

Data di atas menunjukkan penurunan rata-rata skor yang cukup tajam pada kelompok eksperimen sebesar 36,15 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan tipis sebesar 2,75 poin.

#### b. Uji Hipotesis (Independent Sample T-Test)

Uji perbedaan dilakukan pada skor post-test kedua kelompok untuk melihat pengaruh intervensi Muraqabah.

Tabel 2  
Uji Hipotesis (Independent Sample T-Test)

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Perbedaan Mean
Skor Post-test	10,245	38	0,000	32,85

Hasil uji t menunjukkan nilai  $t = 10,245$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat *nomophobia* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

### 2. Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa integrasi *Islamic Mindfulness* (Muraqabah) efektif dalam menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Daruttaqwa Gresik. Penurunan skor yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis dan spiritual.

#### 1) Muraqabah sebagai Penguat Regulasi Diri

Secara teoritis, *nomophobia* muncul karena lemahnya kontrol impuls terhadap distraksi digital. Dalam intervensi ini, teknik Muraqabah bertindak sebagai "pengawas internal". Ketika siswa melatih kesadaran bahwa Allah Maha Melihat (*Ma'iyatullah*), mereka mengembangkan apa yang disebut sebagai Internal Locus of Control yang berbasis teosentris. Sebagaimana dinyatakan oleh (Nashori, F, 2022), individu yang memiliki kesadaran Muraqabah cenderung lebih berhati-hati dalam berperilaku karena merasa setiap detiknya memiliki nilai pertanggungjawaban. Dalam konteks penggunaan ponsel, siswa mulai mampu melakukan jeda (*pause*) sebelum bereaksi terhadap notifikasi, yang merupakan inti dari regulasi diri kognitif.

#### 2) Reduksi Kecemasan melalui Koneksi Spiritual

Salah satu dimensi *nomophobia* adalah kecemasan kehilangan koneksi. Melalui praktik *Islamic Mindfulness*, fokus siswa dialihkan dari koneksi horizontal (dengan manusia melalui internet) menjadi koneksi vertikal (dengan Allah). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fauziah, N, 2024) yang menyatakan bahwa aktivitas spiritual yang dilakukan

secara sadar (*mindful*) dapat menurunkan kadar hormon kortisol dan menenangkan sistem saraf simpatik. Siswa merasa bahwa ketidakhadiran ponsel tidak lagi menjadi ancaman eksistensial karena mereka memiliki "pegangan" batin yang lebih stabil.

### 3) Keunggulan Muraqabah atas Mindfulness Sekuler

Berbeda dengan mindfulness Barat yang sering kali hanya berhenti pada ketenangan pikiran (*calmness*), Muraqabah di SMA Daruttaqwa Gresik memberikan dimensi moral dan makna hidup. Siswa tidak hanya dilatih untuk "sadar saat ini", tetapi juga "sadar akan tujuan". Ini menjawab research gap yang disebutkan sebelumnya: bahwa pendekatan spiritual memberikan motivasi ekstrinsik dan intrinsik sekaligus. Kesadaran bahwa menggunakan ponsel untuk hal yang sia-sia adalah bentuk pengabaian terhadap nikmat waktu, menjadi katalisator perubahan perilaku yang lebih permanen dibandingkan hanya sekedar membatasi jam penggunaan layar.

### 4) Dampak pada Generasi Z di Lingkungan Religius

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun Gen Z sangat lekat dengan teknologi, mereka memiliki keterbukaan yang tinggi terhadap pendekatan spiritual jika dikemas secara relevan. Lokasi penelitian di SMA Daruttaqwa yang kental dengan nilai pesantren memperkuat efikasi intervensi ini karena lingkungan sosial mendukung praktik *tazkiyatun nafs* yang diajarkan dalam modul.

## D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Integrasi *Islamic Mindfulness* (Muraqabah) untuk mengatasi *Nomophobia* pada siswa SMA Daruttaqwa Gresik, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

### 1. Efektivitas Intervensi Muraqabah

Penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa pelatihan *Islamic Mindfulness* (Muraqabah) efektif menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa Generasi Z. Hal ini didukung oleh data kuantitatif yang menunjukkan penurunan rata-rata skor *nomophobia* yang signifikan pada kelompok eksperimen sebesar 36,15 poin (dari 108,45 menjadi 72,30), jauh melampaui kelompok kontrol yang hanya turun 2,75 poin. Hasil uji-t memperkuat temuan ini dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ .

### 2. Mekanisme Perubahan Perilaku

Penurunan ketergantungan pada ponsel pintar terjadi melalui tiga mekanisme utama:

- a. Penguatan Regulasi Diri: Konsep *Ma'iyatullah* (kesadaran diawasi Allah) berfungsi sebagai "rem internal" atau *Internal Locus of Control* yang membuat siswa lebih berhati-hati dan mampu melakukan jeda (*pause*) sebelum menuruti impuls digital.
- b. Reduksi Kecemasan: Transformasi fokus dari koneksi horizontal (internet) ke koneksi vertikal (Allah) memberikan stabilitas batin, sehingga ketidakhadiran ponsel tidak lagi dianggap sebagai ancaman eksistensial.
- c. Keunggulan Spiritual: Berbeda dengan *mindfulness* sekuler, *Muraqabah* memberikan dimensi moral dan makna hidup. Siswa menyadari bahwa manajemen waktu adalah bentuk syukur, sehingga perubahan perilaku menjadi lebih permanen.

### 3. Implikasi bagi Pendidikan Islam

Integrasi antara sains psikologi kontemporer dan nilai teologis Islam terbukti menjadi model intervensi yang aplikatif dan relevan bagi Generasi Z, khususnya di lingkungan religius seperti kota santri Gresik. Penelitian ini berhasil menjembatani diskoneksi antara pemahaman teori agama dan praktik kesehatan mental di lapangan.

## E. Referensi

- Al-Ma'aitah, R. (2023). Digital Addiction and Mental Health in Generation Z: A Global Perspective. *Journal of Cyberpsychology*, 15(2).
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (6th ed.)*. SAGE Publications.
- Fauziah, N. (2024). Kesadaran Transendental dalam Menghadapi Adiksi Digital. *Jurnal Psikologi Islam Nusantara*, 12(2), 45–58.
- Nashori, F. (2022). *Psikologi Islam: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yildirim, C. & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 44, 130–137.