

## **Efektivitas Terapi Muhasabah melalui Cerita Inspiratif Ibrahim Elfiky terhadap Kepatuhan *Social Media Detox* Santri**

**Subna El Hidayah**

*Universitas Annuqayah, Sumenep, Indonesia*

*subnaelhidayah@gmail.com*

### **Abstract**

The quality of students' compliance with Islamic boarding school regulations is closely related to moral decadence in the digital era. Students should be able to wisely manage between pleasure and regulations that must be fulfilled unconditionally. Therefore, the existence of social media detox regulations for students at the Annuqayah Lubtara Putri Islamic Boarding School is important to be studied further. This experimental research was conducted to test two main objectives, to test whether *muhasabah* therapy through inspirational stories is effective in increasing students' social media detox compliance, and to test whether there is a difference in scores between the experimental and control groups after the therapy process. The findings, first, the Paired Sample T-Test produced an output of  $0.001 < 0.05$ , so that the hypothesis that *muhasabah* therapy through inspirational stories can increase students' compliance is categorized as successful. Second, the level of significant Independent Sample t-Test, showed an output of 0.006 and 0.007  $< 0.05$  so that the second hypothesis related to the effect of therapy was declared successful. Thus, *muhasabah* therapy using inspirational stories, has been proven to be able to improve the condition of respondents so that they can function more adaptively in everyday life.

Keywords: Inspirational Stories, Ibrahim Elfiky, *Muhasabah*, Santri, Social Media Detox.

### **Abstrak**

Kualitas kepatuhan santri terhadap peraturan pesantren berhubungan erat dengan dekadensi moral di era digital. Santri sepatutnya dapat mengelola secara bijaksana antara kesenangan dan peraturan yang harus dipenuhinya tanpa syarat. Maka, adanya peraturan *social media detox* santri di Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri penting untuk dikaji lebih dalam. Riset eksperimen murni ini dilakukan untuk menguji dua tujuan utama. Pertama, untuk menguji apakah terapi muhasabah

melalui cerita inspiratif efektif meningkatkan kepatuhan *social media detox* santri. Kedua, untuk menguji adakah perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah proses terapi. Dua hipotesis akan terjawab setelah rangkaian terapi diselesaikan. Penemuan dari eksperimen ini diantaranya, pertama, hasil *Paired Sample T-Test* menghasilkan output  $0,001 < 0,05$ , sehingga hipotesis bahwa terapi muhasabah melalui cerita inspiratif dapat meningkatkan kepatuhan santri dikategorikan berhasil (diterima). Kedua, hasil level of significant *Independent Sampel T-Test*, menunjukkan output  $0,006$  dan  $0,007 < 0,05$  sehingga hipotesis kedua terkait pengaruh terapi dinyatakan berhasil (diterima). Dengan demikian, terapi yang memuat kolaborasi keilmuan tasawuf dengan psikologi, melalui terapi muhasabah dengan sarana cerita inspiratif, terbukti mampu memperbaiki kondisi para responden sehingga dapat berfungsi secara lebih adaptif dalam keseharian.

Kata kunci: Cerita Inspiratif, Ibrahim Elfiky, Muhasabah, Santri, *Social Media Detox*.

## Pendahuluan

Kepatuhan dalam dunia pesantren merupakan isu yang tidak pernah selesai dibahas dalam berbagai sudut pandang keilmuan. Hal ini adalah bukti riil yang tidak bisa dibantah bahwa situasi pesantren tengah dilanda krisis mental dan moral. Suatu pelanggaran yang dilakukan santri merupakan salah satu wujud dari konsep kebebasan dan penyesuaian diri yang belum terpenuhi (Rahmawati & Insan, 2021). Padahal, tentunya dalam perspektif kesantrian, hal tersebut bukanlah sesuatu yang perlu diperhitungkan lagi (Ma'rufah et al., 2014) justru harusnya menjadi fondasi awal (Yana, 2022). Aspek kepatuhan yang mustinya dicapai pertama kali oleh seorang santri adalah dengan mengubah tingkah laku dan keyakinan individu agar sesuai dengan harapan moral dan etika pesantren (Arifah et al., 2022). Hal semacam ini direalisasikan demi pembentukan tanggung jawab serta kedisiplinan.

Kedisiplinan seorang santri akan berpengaruh kepada pola adaptasi dan gerak kepatuhan dan regulasi diri selama di pesantren (Sa'diyah et al., 2022). Sementara itu, komponen kepatuhan kerap dibenturkan dengan latar belakang dan lingkungan sosial santri yang kurang mendukung, baik berupa pola asuh orang tua maupun pergaulan yang salah. Berdasar kepada pengalaman sekaligus hasil survei di lapangan, seorang santri tidak akan pernah terlepas dari problem hidup secara psikologis. Gangguan mental kerap terjadi dalam bentuk kenakalan remaja (Abidin et al., 2023), kecenderungan untuk melawan perintah, gangguan kecemasan (Aminullah, 2013), stress (Maulana et al., 2022), *homesickness* (Nafisah & Amin, 2023) atau lainnya (Srinatania et al., 2022). Keadaan yang menekan dan tidak sesuai dengan karakter individu semacam inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa tingkat pelanggaran santri terus meningkat.

Postingan negatif yang diakses remaja santri ketika tiba waktu libur pesantren, secara tidak langsung akan mempengaruhi kerangka berpikir menjadi negatif pula. Sementara konten yang tidak bermanfaat sekalipun, mengakibatkan rasa kecanduan terhadap media sosial (Ahda, 2022). Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri menghadapi situasi ini dengan cara yang berbeda, yaitu dengan melarang santri untuk memiliki akun media sosial selama bermukim. Kemudian dalam perspektif lain, larangan terkait memiliki akun media sosial sebagaimana yang diterapkan Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri ini dianggap sebagai suatu tirakat kesantrian sekaligus penerapan *detox* jangka panjang. Dengan demikian, nafsu untuk bersenang-senang termasuk dalam media sosial bagi santri yang mustinya memprioritaskan proses pembelajaran ilmu agama harus ditekan dengan serius (Muslimah et al., 2023). Untuk menangani ketimpangan tersebut, selain menerima pendidikan terkait ibadah dan moral, penting bagi santri untuk memiliki kesiapan dan mental yang sehat dalam mematuhi peraturan pesantren, salah satunya melalui penerapan muhasabah.

Muhasabah yang menjadi fokus dalam penelitian ini mengacu kepada perspektif Syekh Abdul Qadir Jailani yang menekankan tindakan mengevaluasi diri terkait apa yang telah diperbuat di masa lampau dan berkomitmen untuk memperbaiki kekurangan diri demi kesejahteraan kehidupan akhir atau akhirat (Fuadi et al., 2024). Urgensi praktik introspeksi spiritual tersebut perlu untuk dilakukan setiap manusia. Kegiatan ini tentu melibatkan evaluasi pikiran, perasaan serta tindakan untuk kemudian dipertimbangkan dengan satandar moral yang ditetapkan oleh agama. Konsep muhasabah diri tidak hanya tentang upaya membangun kedekatan diri dengan Allah. Terlepas dari itu, muhasabah merupakan proses meningkatkan pemahaman kepada diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan ruang lingkup tasawuf, Syekh Abdul Qadir Jailani memaparkan sepuluh ciri ahli muhasabah yang termaktub dalam kitab *Futuhul Ghaib* yang ditulisnya. Diantaranya ialah tidak suka bersumpah atas nama Allah, menjauhkan diri dari dusta, tidak mengingkari janji, tidak mencaci maki atau menyakiti, tidak membalas kezaliman, tidak menuduh seseorang kafir atau musyrik, menghindari dosa dan maksiat, tidak membebani orang lain, tidak mengharap bantuan manusia, dan yang terakhir adalah tawaduk atau rendah hati (Hannan, 2024). Sejalan dengan pemikiran Ibrahim Elfiky, kesepuluh aspek ini terlibat dan menjadi tema cerita inspiratif untuk menginisiasi perubahan perilaku negatif seseorang menjadi lebih positif.

Salah satu terapi psikis yang dapat digunakan untuk menumbuhkan kepatuhan di pesantren adalah dengan media terapi muhasabah melalui cerita inspiratif. Sebab terapi cerita secara umum merupakan salah satu bentuk komunikasi yang menjembatani pengaruh eksternal kepada jiwa manusia (Makanisi, 2023). Oleh karenanya peneliti memilih terapi muhasabah melalui cerita inspiratif sebagai tindakan solutif dalam menyikapi problem tersebut. Bahkan, teknik psikoterapinya berlandas kepada perubahan positif yang tidak dihasilkan atas keterpaksaan individu, melainkan karena efek terinspirasi. Dalam artian, fokus utama terapi ini adalah perubahan psikis individu kepada hal positif.

Terdapat kategorisasi cerita dalam pengertian tersebut yakni kisah menginspirasi yang berpotensi membangun gairah seseorang untuk menciptakan kondisi hidup yang lebih baik. Karenanya, suatu terapi dengan metode menelaah hikmah dari cerita yang inspiratif dirasa baik untuk kelangsungan kesehatan mental (Rahayu et al., 2020). Terapi muhasabah melalui cerita inspiratif ini dapat diterapkan dengan berbagai mekanisme seperti halnya mendengarkan dawuh Kiai, membaca atau menonton suatu cerita inspiratif, bahkan melalui pengkajian terhadap makna suatu ayat Al-Qur'an. Dengan begitu terapi ini akan memberikan pengaruh dan umpan balik yang positif (Anafiah, 2017), khususnya di dunia pesantren.

Terlepas dari hal itu, kurang lebih sejak tahun 2015 pondok pesantren Annuqayah Lubtara Putri telah menetapkan tata tertib unik yang sekaligus memberatkan bagi santri, yakni terkait larangan dalam memiliki akun atau mengoperasikan media sosial apapun. Jumlah pelanggaran media sosial ini selalu populer sekalipun sebelumnya telah menerima hukuman yang cukup berat. Hal tersebut sangat mungkin terjadi apabila mengingat bahwa mayoritas usia santri di pesantren tersebut adalah remaja, dengan kondisi emosi yang relatif belum stabil (Alwisol, 2004). Oleh karenanya, problem ini penting untuk dipecahkan mengingat adanya relevansi antara terapi muhasabah melalui cerita inspiratif dan terjadinya dekadensi nilai-nilai kesantrian di pesantren (Zaharudin & Amaliyah, 2014).

Bukti riset akademik yang berkaitan dengan terapi cerita dalam menangani problem psikologis seperti kecemasan minum obat, kepatuhan menjalan terapi hipertensi atau semacamnya telah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu (Ni'mah et al., 2024). Meskipun demikian, secara garis besar sepanjang penelusuran peneliti, riset-riset yang dipublikasikan hanya bertumpu kepada dua metode fungsi atau peran terapi cerita dalam suatu penelitian. Yaitu sebagai terapi cerita (Lestari

& Lestari, 2023), terapi bercerita (Ni'mah et al., 2024) dan terapi dengan menulis cerita (Jannah, 2022).

Sebagaimana hasil riset Riadi dkk, penyajian cerita yang mengandung unsur keagamaan berfungsi sebagai terapi penghilang trauma. Proses refleksinya terhadap kehidupan sehari-hari, menjadikan anak-anak yang terdampak gempa bumi di desa Lembah Sari dapat mengurangi trauma akibat gempa bumi tersebut (Riadi & Ningsih, 2021). Penelitian ini menyorot urgensi pemberian edukasi keagamaan terhadap korban gempa bumi khususnya anak-anak dikarenakan usia anak-anak hingga remaja awal memiliki potensi yang lebih besar untuk mengingat kejadian buruk yang menimpa dirinya. Sehingga hal semacam itu perlu disembuhkan dengan media cerita-cerita berbasis keagamaan karena dapat berdampak kepada kelangsungan trauma di masa depan.

Sejalan dengan terapi yang dilakukan Riadi, penelitian Khoirul Bariyyah Agustina pun dinilai mampu meningkatkan kemampuan komunikasi remaja yang telah lama mengalami kesulitan, juga melalui terapi cerita. Namun dalam riset ini, cerita yang digunakan adalah cerita bergambar. Sehingga gambar-gambar dalam cerita tersebut difungsikan sebagai pemantik komunikasi dengan memintanya menceritakan kondisi gambar secara detail (Agustina & Thohir, 2015). Secara garis besar kedua penelitian di atas memfungsikan terapi cerita sebagai media menyelesaikan problem psikologis dengan berhasil.

Secara keseluruhan, hasil riset di atas mayoritas hanya mengaitkan pembahasannya kepada gangguan mental individu atau kelompok perspektif umum kajian sosial psikologis berdasarkan objek kajian yang berbeda-beda. Betapapun diantaranya, tidak ada satu risetpun yang mengulas efektivitas terapi cerita kepada problem sosial psikologis dalam ruang lingkup pesantren yang sedang gencar berlangsung. Terlebih dalam upaya mempertahankan eksistensi kepesantrenan itu sendiri. Berbeda dengan tulisan-tulisan di atas, penelitian ini akan mengisi celah kosong dengan memberikan fokus mendalam mengenai terapi cerita dalam menangani problem atau isu kepesantrenan. Demikian pula, riset ini juga akan menjawab seberapa besar pengaruh terapi muhasabah melalui cerita inspiratif dalam mempertahankan nilai pesantren, khususnya terkait kepatuhan santri.

*Social media detox* merupakan salah satu upaya untuk membatasi diri dari penggunaan media sosial secara berlebih, khususnya untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Konsep *detox* terhadap media sosial ini telah lama diterapkan di Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri. Pembatasannya tidak hanya berlaku ketika santri sedang berada di pesantren. Ketika sedang menjalani waktu libur

pesantren di rumah sekalipun, santri di pesantren ini tetap dibina untuk mematuhi peraturan *social media detox*.

Menurut Newport (2019) *social media detox* adalah solusi awal untuk menyelamatkan waktu yang sangat berharga dari sejumlah aplikasi yang di desain secara sengaja untuk merangsang kecanduan manusia. Sekurang-kurangnya, ada tiga langkah awal yang perlu dipertanyakan. Pertama, sebagai pengonsumsi aktif digital, manusia perlu untuk menentukan filosofi hidup tentang teknologi. Karena semakin banyak manusia berinteraksi melalui media sosial, maka akan sedikit peluangnya untuk berkomunikasi secara langsung antar manusia. *Insight* kedua ialah keharusan untuk tidak jatuh cinta dengan “like”. Sebab bila manusia disibukkan dengan hal tersebut, maka ia hanya akan sibuk untuk menvalidasi diri dari postingan-postingan yang diunggahnya. Tidak lagi memikirkan cara untuk hidup “*growht up*”. Ketiga, manusia membutuhkan untuk menghabiskan waktu sendiri, baik untuk muhasabah atau menyembuhkan diri tanpa melibatkan media sosial. Berdasarkan *insight* ketiga ini, manusia diperlukan mengalihkan fokus dari media sosial ke arah hobi positif yang dapat dilakukan, misalkan bersepeda, membaca buku atau lainnya. Termasuk tiga *insight* ini merupakan fondasi dasar peneliti untuk menerapkan *social media detox* kepada santri. Lebih khusus ialah untuk menemukan dan mengembalikan esensi kesantrian yang memudar akibat proses digital *minimalism* yang tidak terpenuhi dengan baik.

Dipadukan dengan teori kepatuhan Stanley Milgram yang memiliki tiga dasar kepatuhan berupa *believe*, *accept*, dan *act* serta pendalaman materi melalui muhasabah akan menciptakan kebaruan dengan konsep religius dan akan memecahkan hipotesis penelitian ini. Secara garis besar kepatuhan diartikan sebagai salah satu bentuk pengaruh sosial yang terjadi di masyarakat. Kepatuhan berarti perubahan perilaku yang dihasilkan dari perintah otoritas (Bickman, 1974).

Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran mendalam setiap individu untuk selalu menyadari kekurangan diri tanpa melibatkan perintah dari orang lain untuk memperbaikinya. Pada bagian ini, muhasabah selaku kegiatan evaluasi dan refleksi diri dengan Tuhan maupun sesama manusia (Fajri et al., 2023) memiliki peran penting untuk menjembatannya. Pada penelitian ini, peneliti memilih desain *pretest-posttest control group design* berdasarkan metode kuantitatif eksperimen murni. Sementara 163 santri Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri selaku populasi akan melewati proses *screening* dengan mengisi skala *kepatuhan social media detox*. Kemudian peneliti akan mengumpulkan populasi yang terdeteksi memiliki kepatuhan rendah untuk menentukan sampel secara random. Sampel

dalam penelitian ini ialah 10 % dari jumlah populasi yakni 16 orang santri, yang kemudian akan dibagi rata ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dan dengan ketat peneliti benar-benar memastikan tidak adanya plasebo efek kepada sampel seperti halnya adanya motivasi hidup dari orang tua, keikutsertaan dalam seminar motivasi dan pencerahan, yang nantinya berkemungkinan dapat mendatangkan keburaman data.

Kemudian untuk menentukan 16 sampel tersebut, peneliti menetapkan beberapa kriteria. Secara spesifik, sampel merupakan santri Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri yang melakukan pelanggaran sosial media tiga kali berturut-turut. Kedua, calon sampel perlu dipastikan bahwa telah memiliki riwayat diberi hukuman (*punishment*) yang berat namun belum menunjukkan reaksi kepatuhan.

Prosedur dalam merealisasikan terapi muhasabah melalui cerita inspiratif menekankan eksistensi dan fungsi suatu cerita (Ramadhani & Karneli, 2021). Pengukuran dilakukan dengan instrumen Skala Likert kepatuhan *social media detox* yang dirancang peneliti didasarkan pada teori kepatuhan Stanley Milgram untuk kemudian diuji dan dianalisis melalui SPSS IBM 23. Skala Likert yang dijadikan acuan penelitian ini berisi 14 butir pernyataan dengan tutorial skoring berpedoman kepada teori skoring Saifuddin Azwar. Sehingga dari 14 butir pernyataan tersebut skala skornya akan ditentukan dengan mengkalikan jumlah butir dengan jumlah kolom yang tersedia dalam skala. Skor akhir disesuaikan dengan kondisi responden dengan skor maksimal pada kuesioner adalah  $4 \times 14 = 56$ . Tingkat kepatuhan terbagi menjadi beberapa kategori, tingkat kepatuhan rendah (skor 1-14), kepatuhan sedang (skor 15-28), kepatuhan tinggi (skor 29-42), dan kepatuhan sangat tinggi (skor 43-56).

## **Implementasi Terapi Muhasabah melalui Cerita Inspiratif**

Dalam menetapkan penerapan terapi muhasabah melalui cerita inspiratif terdapat beberapa tahapan yang harus dilewati oleh individu (responden) untuk dapat mencapai kepatuhan diri santri yang baik. Untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan, persiapan yang matang serta proses terapi yang tepat sangat diperlukan oleh peneliti. Jenis cerita inspiratif yang akan direalisasikan dalam penelitian ini mengacu kepada jenis cerita inspiratif berbasis tulisan dan video atau film. Adapun langkah penerapan terapi muhasabah melalui cerita inspiratif secara umum adalah dijelaskan dalam beberapa tahap.

Pertama, menentukan jenis cerita inspiratif yang akan dipakai. Hal ini sangat perlu untuk dilakukan mengingat bahwa penelitian ini tidak hanya memakai satu jenis cerita inspiratif. Karenanya dua jenis cerita tersebut perlu dijadwalkan secara bergantian. Misalkan untuk pertemuan pertama menggunakan cerita inspiratif berbasis tulisan maka pertemuan selanjutnya menggunakan cerita inspiratif berbasis video atau film agar lebih variatif dan tidak membosankan. Kedua, menetapkan waktu untuk membaca atau menonton cerita inspiratif. Maksimal 30 menit untuk durasi membaca cerita dan 60 menit untuk menonton cerita. Adapun contoh cerita inspiratif yang berpotensi untuk meningkatkan kepatuhan santri dalam mematuhi aturan pesantren terkait media sosial diantaranya adalah kisah terkait kejujuran dan kedisiplinan Nabi Muhammad, ketegasan dan keadilan Umar bin Khatab, atau terkait kecerdasan dan keberanian Ali bin Abi Thalib atau semacamnya. Ketiga, pengkajian dan pemberian umpan balik atas cerita yang telah dibaca atau ditonton. Dua hal ini bertujuan untuk memberikan pendalaman materi sesuai sasaran penelitian. Artinya, para responden akan diajak berdiskusi terkait makna hidup yang dapat diambil dari cerita tersebut serta apa manfaatnya bagi mereka.

Proses terapi muhasabah melalui cerita inspiratif berlangsung selama delapan hari dengan lima sesi pertemuan. Peneliti melaksanakan tiga kali pemberian terapi berdasarkan jadwal yang telah disepakati bersama pada awal pertemuan. Pemberian terapi pertama kali dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 2 Juni 2024. Pada hari pertama terapi peneliti memberikan terapi muhasabah melalui cerita inspiratif berupa film "Sang Kiai", kemudian memberikan umpan balik. Hari kedua terapi bertepatan pada tanggal 3 Juni 2024. Peneliti memberi terapi muhasabah melalui cerita inspiratif dalam bentuk yang berbeda, yakni berupa cerita pendek tentang kepatuhan di pesantren yang berjudul "K. Hasyim Asy'ari dan dua murid bernama Ahmad". Puncak terapi dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2024. Peneliti memberi terapi terakhir berupa video pendek terkait kerugian bermedia sosial bagi remaja santri. Hal ini ditujukan untuk meneguhkan keinginan responden dalam menerapkan terapi muhasabah melalui cerita inspiratif. Setiap selesai sesi terapi, responden akan diminta untuk mengisi lembar umpan balik terkait pelajaran apa yang dapat mereka teladani dari cerita inspiratif yang telah dibaca atau ditonton.

Di samping itu, juga terdapat sesi sharing untuk memastikan pemahaman responden terkait cerita inspiratif tersebut. Maka alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas kepatuhan *social media detox* santri ialah Skala Kepatuhan yang

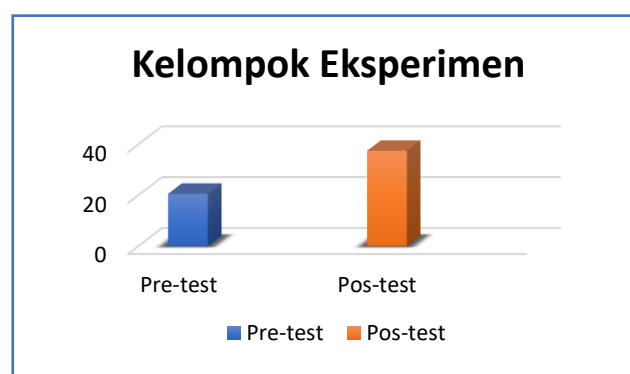


dirancang peneliti berlandaskan pada teori kepatuhan Stanley Milgram (Milgram, 1963). Setelah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas dalamnya memuat 14 dari 18 pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. 18 pernyataan yang belum divalidasi sebelumnya memiliki angka reliabilitas senilai 0,672. Kemudian setelah melakukan uji ulang validitas dengan merevisi sejumlah butir pernyataan serta memfungsikan Aplikasi IBM SPSS Statistik 23 sangat membantu perolehan nilai akhir uji kelayakan skala tersebut. Akhirnya dikemukakan bahwa nilai Cronbach's Alpha mencapai 0,832. Terhitung sejak tanggal 27 Februari-10 April 2024, tiga kali uji coba skala ini dilakukan kepada 40 responden di Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri demi menghasilkan hasil reliabel yang maksimal.

### Kadar Kepatuhan *Social Media Detox* pada Kelompok Eksperimen

Setelah pada tanggal 2 Juni 2024 dilakukan *pre-test* kepada seluruh responden, kemudian pada tanggal 3-6 Juni 2024 kelompok eksperimen diberi terapi berupa terapi muhasabah melalui cerita inspiratif. Kemudian pada tanggal 2 Juli 2024 peneliti mengakhiri rangkaian proses terapi dengan pelaksanaan *post-test* serentak kepada seluruh responden. Hal ini dilakukan jauh pasca terapi dengan alasan untuk melihat reaksi dan tingkat efektivitas terapi terhadap kepatuhan sehari-hari santri. Seluruh perolehan data dalam eksperimen ini kemudian akan masuk ke tahap analisis. Sebelum itu, dilakukanlah akumulasi data dengan rumus persentase  $P = \text{selisih} : \text{Hasil } \textit{pre-test} \times 100\%$  dan memperoleh data peningkatan kepatuhan sebesar 81%. Dengan kata lain, efektivitas terapi muhasabah melalui cerita inspiratif berlaku kepada kelompok eksperimen.

Gambar 1. Tingkat Kepatuhan Kelompok Eksperimen



Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa skor tertinggi dari tingkat kepatuhan responden adalah 49 dan skor terendah adalah 14. Sedangkan rata-rata dari hasil *pre-test* pada kelompok

eksperimen sebesar 20,6 dan rerata hasil *post-test* sebesar 37,5. Data lengkap *pre-test* dan data *post-test* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada lampiran.

Hasil *pre-test* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri yang memiliki tingkat kepatuhan rendah sebanyak dua orang dengan nilai persentase 25% dari jumlah kelompok eksperimen. Sedangkan yang berada pada tingkat sedang berjumlah enam orang dengan nilai persentase 75%. Berbeda dengan *pre-test*, hasil *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat satu orang teridentifikasi memiliki tingkat kepatuhan sedang dengan persentase 12,5%, lima orang berada di tingkat kepatuhan tinggi dengan persentase 62,5% serta dua orang kategori memiliki kepatuhan sangat tinggi dengan persentase 25%. Dari delapan responden dalam kelompok eksperimen masing-masing menunjukkan peningkatan kepatuhan walaupun tidak sama.

Skor tertinggi tingkat kepatuhan responden berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen adalah 49 dan skor terendah adalah 14. Dengan begitu, nilai akumulasi output *pre-test* pada kelompok eksperimen mencapai 20,6 sementara rerata hasil *pos-test* sebesar 37,5.

Tabel 1. Deskripsi Peningkatan Kepatuhan Responden Eksperimen

No.	Responden	Kepatuhan Pasca Eksperimen	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	R1	Sedang (15 - 28)	14	28
2	R2		19	32
3	R3		26	36
4	R4	Tinggi (29 - 42)	17	35
5	R5		14	42
6	R7		27	31
7	R6	Sangat Tinggi	20	49
8	R8	(43-56)	28	47

Secara signifikan, rerata pra dan pasca eksperimen menunjukkan adanya suatu perbedaan. Rerata *pre-test* menghasilkan nilai sebesar 20,6 sedangkan nilai 37,5 untuk rerata *post-test*. Nilai signifikansi pengaruh terapis dalam meningkatkan kepatuhan *social media detox* santri di Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri telah dirangkum dan disajikan dalam tabel 1.

Dalam penelitian eksperimen ini juga dilakukan uji T, salah satunya adalah uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh terapis pada responden kelompok eksperimen. Berikut hasil perolehan data setelah uji coba tersebut.

Tabel 2. Hasil Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>Pre-test Post-test</i>	-16.875	8.560	3.026	-24.031	-9.719	-5.576	7	.001

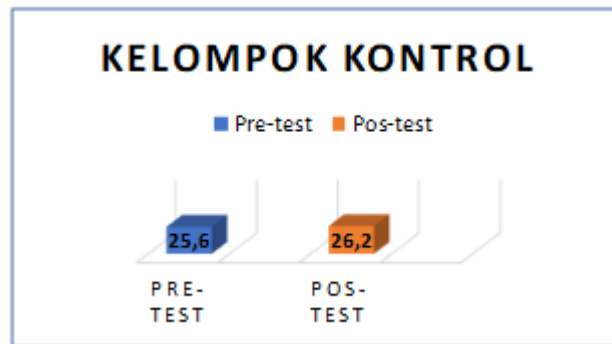
Signifikansi perbedaan antara kondisi kepatuhan *social media detox* santri sebelum dan sesudah diberi perlakuan (terapi) dapat dilihat berdasarkan nilai output di atas. Dari output data di atas Sig. (2-tailed) memperoleh data sebesar  $0,001 < level\ of\ significant\ 0,05$ . Hal ini menjadi alasan utama tertolaknya  $H_0$  dan menetapkan keberhasilan penelitian karena  $H_1$  diterima. Angka 0,001 merupakan gambaran meningkatnya kepatuhan yang terjadi pada kelompok eksperimen setelah pemberian terapi berupa terapi muhasabah melalui cerita inspiratif.

### Pengukuran Tingkat Kepatuhan Kelompok Kontrol

Data ukur *pre-test* dan *post-test* juga berlaku untuk memastikan tingkat kepatuhan kelompok kontrol. Hanya saja, terapi muhasabah melalui cerita inspiratif tidak perlu diintervensikan kepada kelompok ini. Angka 49 merupakan nilai tertinggi *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol, sementara nilai terendahnya adalah 14. Dan nilai rata-rata dari hasil uji coba pra eksperimen kelompok kontrol ini sebesar 25,6. Sedangkan hasil rerata pasca eksperimen sebesar 26,2.

Nilai signifikansi Levene Test kelompok kontrol pada *pre-test* dan *post-test* menunjukkan angka yang cukup berbeda. Yakni berdasarkan *pre-test* kelompok kontrol santri di Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri yang memiliki tingkat ketidakpatuhan rendah sebanyak satu orang dengan nilai persentase 12,5% dari jumlah kelompok kontrol. Sedangkan yang berada pada tingkat sedang berjumlah empat orang dengan nilai persentase 50% kemudian yang berada pada tingkat tinggi terakumulasi tiga orang dengan nilai persentase 37,5%. Sementara hasil *post-test* kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat enam orang masih teridentifikasi memiliki tingkat kepatuhan sedang dengan persentase 75%, serta dua orang lainnya berada di tingkat kepatuhan tinggi dengan persentase 25%.

Gambar 2. Tingkat Kepatuhan Kelompok Kontrol



Setelah tahap ini berlangsung, perlu juga dilakukan *independent sample t-test* untuk mendukung signifikansi perolehan data. Realisasi ini bertujuan guna menguji ada tidaknya perbedaan yang signifikan berdasarkan hasil *post-test* kedua kelompok responden penelitian. Dan aplikasi *IBM SPSS Version 23* sangat membantu peneliti untuk memperoleh data *independent sample t-test* tersebut.

Tabel 3. Hasil Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Post_Test	Equal variances assumed	.651	.433	3.197	14	.006	11.375	3.558	3.744	19.006
	Equal variances not assumed			3.197	13.615	.007	11.375	3.558	3.724	19.026

Output Sig. (2-tailed) 0,006 dan 0,007 < 0.05 level of significant merupakan perolehan data Independent Sample T-test dalam penelitian ini. Hal tersebut membuktikan bahwa berdasarkan pedoman pengambilan keputusan yang sah, H0 dinyatakan tertolak sementara H1 diterima karena hasil *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan signifikan.

Dari perbandingan paparan signifikansi data tersebut secara langsung menegaskan bahwa hipotesis penelitian ini terjawab sesuai tujuan awal yang telah diuraikan. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi muhasabah

melalui cerita inspiratif yang diinterpretasikan dengan baik, benar, dan tepat sasaran terhadap peningkatan kepatuhan *social media detox* santri. Hasil penelitian ini juga diinterpretasi memiliki kekonsistenan dengan riset-riset terdahulu yang telah melaporkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi cerita dengan penyembuhan atau penyelesaian problem psikologis individu. Jadi, sekalipun terapi cerita yang dipakai dalam penelitian ini dikhususkan kepada genre inspiratif, hal tersebut tetap mendedikasikan bahwa terapi ini berpengaruh kuat dalam peningkatan kepatuhan santri terhadap peraturan pesantren secara umum, ataupun secara khusus kepada peraturan *social media detox*.

### **Efektivitas Terapi Muhasabah melalui Cerita Inspiratif Ibrahim Elfiky**

Kepatuhan dalam ruang lingkup pesantren diesensikan sebagai suatu tolok ukur tingkat religius santri. Sebab hal ini sejalan dengan konsep barokah yang berlaku di pesantren. Hal tersebut bisa diperoleh oleh setiap santri dengan syarat dasar adalah kepatuhan kepada seluruh aturan pesantren tanpa terkecuali. Mulai dari kegiatan ibadah, etika, perilaku hedonisme, media sosial hingga aturan-aturan lainnya. Namun kemajuan teknologi yang pesat dan menarik, turut memelopori rasa kecanduan mayoritas penggunanya. Akan sulit melakukan *detox* terhadap media sosial khususnya bagi santri yang memiliki waktu sangat terbatas. Kesempatan menjelajahi media sosial ketika libur pesantren tiba, tidak akan dibiarkan sia-sia, sekalipun hal tersebut bertolak belakang dengan peraturan pesantren yang berlaku. Sejalan dengan pandangan (Newport, 2019), media sosial diformulasikan secara khusus untuk membuat penggunanya betah dan berlama-lama. Maka tak heran, apabila sejumlah lembaga pendidikan merasa kehilangan cara untuk merealisasikan *social media detox*.

Terdapat banyak faktor yang di asumsikan menjadi penyebab terhalangnya perilaku kepatuhan santri peraturan pesantren (Fitri & Ondeng, 2022). Pemahaman yang cenderung rendah terhadap alasan pokok di berlakukannya suatu aturan merupakan faktor yang paling populer. Selain itu juga bisa karena faktor pergaulan lingkungan yang kurang mendukung kepada pola hidup patuh ataupun kurangnya penekanan terhadap kepatuhan itu sendiri (Habiburrahman, 2022). Sehingga sekalipun pesantren telah memberlakukan *reward* dan *punishment* sebagai *problem solving* menangani ketidak patuhan santri, hal itu pun tidak menjamin terbentuknya perilaku patuh seorang santri.

Pencapaian tersebut salah satunya dapat ditempuh melalui terapi muhasabah melalui cerita inspiratif. Ibrahim Elfiky mendefinisikan terapi muhasabah melalui cerita inspiratif sebagai suatu terapi dengan metode membaca atau menonton suatu cerita yang dapat memberikan inspirasi seputar makna hidup kepada pembacanya (Elfiky, 2023). Ia bahkan merupakan salah satu penulis terkemuka yang piawai dalam mengembangkan keilmuan terkait pengembangan diri yang ditinjau berdasarkan kajian psikologi dan spiritual. Ide serta gagasan psikologi-spiritualnya merupakan khazanah yang khas untuk didalami berdasarkan teori ketasawufan. Proses terapinya yang ringan dan tidak memberatkan, dengan mudah mengantarkan seseorang untuk memperoleh manfaat. Sebagaimana yang disampaikan bahwa muhasabah diidentikkan dengan istilah introspeksi, koreksi diri atau introspeksi dengan melihat perbuatan, sikap, kelemahan, kesalahan, kekeliruan yang ada pada diri sendiri (Karyati et al., 2022). Karenanya, titik kesadaran diri manusia terhadap penyimpangan ataupun kesalahan yang telah dilakukannya merupakan komposisi penting muhasabah.

Sebuah penelitian (Sofian et al., 2024) dengan judul “Strategi Pengurus Pondok Pesantren dalam Pembentukan Akhlak Santri Pondok Pesantren Walisongo Sukajadi Lampung Tengah” menjadi salah satu mengaplikasikan nilai-nilai muhasabah di pesantren. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan nilai diri santri agar bisa bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Namun konteks penelitian tersebut tidak di latar belakang oleh fenomena pelanggaran santri. Sehingga konsep muhasabah yang dipraktikkan adalah mengimplementasikan sunah-sunah rasul seperti selawat dan zikir.

Namun sekalipun memiliki perbedaan media muhasabah, penelitian mengenai “Efektivitas Terapi muhasabah melalui cerita inspiratif Ibrahim Elfiky terhadap Kepatuhan Social media detox Santri Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri” mengungkapkan adanya pengaruh yang dirasakan oleh responden. Hal tersebut dibuktikan dengan paparan kuantitatif data yang diperoleh melalui *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Kemudian dapat dikemukakan dua temuan utama penelitian ini berdasarkan analisis dua output pengujian tersebut. Pertama adalah terapi muhasabah melalui cerita inspiratif terhadap kepatuhan *social media detox* santri dinyatakan berhasil karena terdapat pengaruh signifikan terhadap kelompok eksperimen pascaterapi. Pada hipotesis kedua juga berhasil, ditandai dengan adanya perbedaan kondisi kepatuhan santri antara sebelum dan setelah diberikan terapi.

### *Kadar Kepatuhan Social media detox pada Kelompok Eksperimen*

Penelitian ini menetapkan jumlah responden kelompok eksperimen terdiri dari delapan santri yang telah memenuhi kriteria penelitian, dan diberi terapi berupa terapi muhasabah melalui cerita inspiratif selama tiga hari berturut-turut sesuai kemauan pribadi dan jadwal yang telah disepakati bersama. Kepatuhan *social media detox* santri yang diharapkan berkembang setelah penelitian ini membutuhkan penyelesaian khusus di pesantren. Kemajuan teknologi yang pesat dan menghibur telah menarik bahkan membuat candu mayoritas penggunanya. Oleh karena itu, tiga terapi muhasabah melalui cerita inspiratif yang diberikan, bertujuan untuk melihat ada tidaknya respon kepatuhan yang dihasilkan responden setelah menerima stimulus terkait secara intensif.

Muhasabah bisa direalisasikan dengan berbagai media. Selain cerita inspiratif, penelitian oleh Husna (2022) mengaplikasikan teknik muhasabah diri melalui konseling sufistik di pesantren untuk menyembuhkan perilaku membolos siswa. Penelitian tersebut memaparkan adanya keadaan positif yang dihasilkan teknik muhasabah yakni berkurangnya perilaku membolos santri remaja. Fakta tersebut merupakan bukti adanya relasi khusus antara muhasabah dengan berbagai problem psikis manusia. Bahkan konsep tersebut dapat dijadikan suatu pegangan dan *problem solving*, khususnya sebagaimana problem yang dikaji dalam riset kali ini.

Unsur utama konsep muhasabah adalah adanya evaluasi terhadap fikiran dan tindakan. Sedangkan salah satu ciri ahli muhasabah yang dikemukakan Syekh Abdul Qadir Jailani adalah upaya menjauhkan diri dari dosa dan maksiat (Fuadi et al., 2024). Sejalan dengan konsep tersebut, modul penelitian ini di program khusus untuk membangun kesadaran jiwa manusia agar dapat mengevaluasi diri. Tujuan ini ditunjang oleh praktik introspeksi dengan membaca atau menonton cerita inspiratif seperti kisah seorang sufi, transisi positif kehidupan orang lain, dan sebagainya.

Berdasarkan pedoman umum penelitian eksperimen (Azwar, 2018), sebelum menerima terapi seluruh responden akan terlebih dahulu di uji tingkat kepatuhannya menggunakan sebuah alat ukur berupa skala kepatuhan *social media detox*. Kemudian peneliti memulai proses terapi yang dimaksud secara intensif. Terakhir, akan dilakukan pengukuran yang sama setelah pelaksanaan terapi untuk mengetahui perubahan yang akan diperoleh antara sebelum dan setelah diberi terapi.

Akan tetapi untuk mendukung keakuratan data, peneliti juga melakukan riset secara kualitatif berupa wawancara, observasi dan analisis lembar umpan balik terapi milik beberapa responden terkait perubahan rasa atau perilaku kepatuhan setelah proses terapi dilalui. Setelah *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan, diketahui bahwa semua anggota kelompok eksperimen mengalami kemajuan kepatuhan dari tingkat rendah dan sedang pada tingkat tinggi dan sebagian kecil berada di tingkat kepatuhan sangat tinggi. Sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa angka peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini terbilang cukup variatif. Peningkatan jumlah skor terjadi mulai dari 4 sampai 29.

Penjelasan yang lebih rinci yaitu, pertama, terdapat satu responden yang mengalami peningkatan dengan jumlah skor sedang, yakni R1. Nilai *pre-test* R1 adalah 14 dan nilai *post-test* yang diperoleh adalah 28. Setelah dilakukan analisis terkait peningkatan kepatuhan *social media detox*, responden ini mengalami peningkatan pada beberapa item diantaranya pada butir pernyataan 2 dan 11 yang merupakan himpunan dari aspek *accept*. Melalui proses interview terhadap responden, diketahui bahwa mulanya R1 seringkali merasa malu dan tidak punya harga diri saat pengurus pesantren melakukan pemanggilan orang tua tiap dirinya dikenai sanksi atas pelanggaran berat. Akan tetapi, terapi ini membawanya untuk memilih langkah terbaik dan patut diambil agar kesalahan yang sama tidak perlu terulang kembali. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan Nikmatul Hidayati Solikhatin dan Hairani Lubis, bahwa penerapan terapi film atau cerita sangat efektif dalam merangsang kesadaran serta martabat atau harga diri seseorang (Solikhatin & Lubis, 2021). Sebagaimana salah satu terapi dalam penelitian ini, proses meneladani tokoh visual dapat menjadi faktor utama preubahan seseorang ke arah yang lebih positif.

Sementara R2, R3, R4, R5, dan R 7 mengalami peningkatan kepatuhan ke tingkat tinggi. Secara detail skor *pre-test* dan *post-test* R2 adalah 19 menjadi 32. R3 mengalami peningkatan dengan skor *pre-test* 26 dan *post-test* 36. Peningkatan nilai *pre-test* R4 adalah 17 sementara nilai *post-test* yang diperoleh adalah 35. Sedangkan R5 mengalami peningkatan dengan skor *pre-test* 14 dan *post-test* 42. Sejalan dengan itu R7 turut mengalami peningkatan dari nilai *pre-test* 27 mencapai angka *post-test* 31. Kelima responden ini mengalami peningkatan pada aspek *believe* dan *accept*, tepatnya pada item 5, 8, 11, dan 12. Bahkan dalam salah satu lembar *feedback* R3 dan R7 sama-sama tertulis kalimat "saya merasa tertampar sekaligus tercerahkan berkat cerita yang baru saja saya baca" dengan redaksi bahasa yang berbeda.



Pernyataan lugas ini merupakan salah satu bukti kongkrit sekaligus langkah awal menuju perubahan pola pikir dan kebiasaan responden mengenai kepatuhan.

Responden penelitian yang mengalami peningkatan skor kepatuhan dengan jumlah yang tertinggi ialah R6 dan R8. Pada mulanya R6 memiliki tingkat kepatuhan *social media detox* yang sedang dengan skor 20 dan setelah dilakukan *post-test* diperoleh skor 49 dengan jumlah peningkatan skor sebanyak 29. Di samping itu, R8 dengan hasil *pre-test* senilai 28 berangsur menjadi 47 skor pada hasil *post-test*. Sehingga R6 dan R8 mengalami peningkatan pada tingkat sangat tinggi, khususnya pada item 9, 11, dan 13 yang merupakan aspek *accept* dan *act*. R6 mengalami banyak peningkatan dalam aspek *act* yang pada awalnya merasa sangat tertekan untuk mematuhi dan menjalan peraturan di pondok pesantren, tingkat kepatuhannya akhirnya membaik setelah mendapatkan terapi muhasabah melalui cerita inspiratif. Begitu pula dengan R8 pada aspek *accept* yang juga terus mengalami peningkatan setelah mendapatkan terapi. Sehingga penerimaan diri responden kepada peraturan pesantren menjadi jauh lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Amiek Rahmatyas dan Atika Dhiah Anggraeni (2023) bahwa terapi cerita sangat berpengaruh untuk mendorong tingkat kepatuhan seseorang.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa terapi muhasabah melalui cerita inspiratif efektif untuk meningkatkan kepatuhan *social media detox* santri di Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri dengan nilai yang signifikan. Terbukti penelitian ini menjadi temuan baru karena belum ada peneliti sebelumnya yang menerapkan terapi cerita secara khusus kepada genre inspiratif serta dampaknya dalam meningkatkan kepatuhan *social media detox* santri.

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pengurus pondok pesantren untuk meningkatkan kepatuhan santri khususnya terhadap peraturan *social media detox* di Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri. Sebagaimana pemaparan hasil, terapi ini berfungsi menangani santri dengan kadar kepatuhan tingkat sedang dan rendah. Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat berfungsi meminimalisir pelanggaran *social media detox* santri baik yang dilakukan secara tersembunyi maupun terang-terangan karena memiliki tingkat kepatuhan rendah.

### *Kadar Kepatuhan Social media detox pada Kelompok Kontrol*

Signifikansi dan keberhasilan eksperimen penelitian tentunya juga dilatarbelakangi oleh kemauan responden untuk menerima terapi serta keputusannya untuk membuat keputusan positif melalui kepatuhan. Di samping itu, pemahaman peneliti terhadap prosedur pelaksanaan terapi juga menentukan

keberhasilan tersebut. Namun hal terpenting yang perlu dilibatkan adalah kondisi muhasabah sebagai wujud dari penyesalan masing-masing individu terhadap tiap kesalahan yang telah dilakukan. Sebagaimana R11 selaku salah satu responden penelitian kelompok kontrol yang mengungkapkan bahwa “Saya memiliki berbagai kepentingan yang tidak bisa ditoleransi untuk menggunakan media sosial.” Hal tersebut merupakan salah satu bukti minimnya kesadaran dalam diri santri untuk mematuhi kebajikan pesantren. Disebabkan R11 tidak ikut serta dalam rangkaian proses eksperimen maka dari situ pulalah pemahamannya mengenai hakikat kepatuhan serta muhasabah santri merupakan suatu pengabdian yang tinggi.

Tidak semua santri dapat dengan mudah memahami kondisi diri serta lingkungan sekitar yang sesuai dengan standar norma dan keagamaan. Diperlukan beberapa intervensi kekinian semacam teknik muhasabah menggunakan cerita inspiratif untuk menunjang perkembangan akhlak, terlebih di pesantren. Karenanya, kegiatan evaluatif terhadap kesalahan atau tingkah laku diri sendiri jarang untuk dilakukan. Hal tersebut perlu untuk selalu dibenahi dengan muhasabah.

## Simpulan

Berdasarkan studi eksperimen terapi muhasabah melalui cerita inspiratif di pondok pesantren yang mewajibkan *social media detox* menggunakan ditemukan bahwa kadar kepatuhan *social media detox* santri Pondok Pesantren Annuqayah Lubtara Putri pada kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi perubahan responden ke arah hidup yang lebih positif. Keputusan ini telah berpedoman kepada prosedur pengambilan keputusan dan pengujian yang sah. Meskipun demikian, sebenarnya salah satu terapi muhasabah melalui cerita inspiratif yang digunakan dalam proses terapi ini merupakan film yang sangat cocok dengan target penelitian, hanya saja film tersebut telah dirilis cukup lama yaitu pada tahun 2013. Melalui penelitian ini dapat menjadi salah satu hal yang dapat mendorong perkembangan industri perfilman dengan mengusung tema santri maupun pesantren.

Keberhasilan penelitian eksperimen ini diharapkan juga dapat berkontribusi pada perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi, bagi seluruh masyarakat pesantren, dan penggiat dunia akademik. Di sisi lain, kolaborasi antara terapi psikologi dan tasawuf ini juga bertujuan untuk terus membangun ketertarikan peneliti lain untuk mengelaborasi keduanya, sebagaimana problem kepatuhan santri dalam penelitian ini. Akan tetapi, sekalipun penelitian ini bisa dikatakan telah berhasil, hal tersebut belum bisa menjamin

kepatuhan santri secara berkelanjutan di pesantren. Terdapat banyak sebab dan akibat yang bisa memengaruhi kepatuhan, dan hal ini dapat dijadikan bahan untuk penelitian yang akan datang.

## Referensi

- Abidin, A. Z., Akmansyah, M., & Amirudin, A. (2023). Potret Kenakalan Santri di Pondok Pesantren: Analisis Faktor, Bentuk dan Upaya Penanggulangannya. *Hikmah*, 20(1), 105–120. <https://doi.org/10.53802/hikmah.v20i1.203>
- Agustina, K. B., & Thohir, M. (2015). Terapi Cerita Bergambar Untuk Mengurangi Kesulitan Dalam Berkomunikasi Pada Seorang Remaja di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 108–117.
- Ahda, N. (2022). Tipikal Santri dalam Menyikapi Gempuran Tren Konten Video Tiktok: (Santri SMP Bilingual Terpadu Pesantren Modern al-Amanah Junwangi). *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman*, 8(2), 329–343.
- Alwisol, A. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205–215.
- Anafiah, S. (2017). Pemanfaatan Cerita Rakyat sebagai Media Biblioterapi Bagi Anak. *Trihayu: Jurnal Pedidikan Ke SD An*, 3(3), 139–143.
- Arifah, N. A., Khair, N., & Rozinah, R. (2022). Gambaran Perkembangan Identitas Moral pada Remaja di Pondok Pesantren Annuqayah Guluk-Guluk Sumenep. *Jurnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman*, 5(2), 332–368.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Bickman, L. (1974). The Social Power of a Uniform. *Journal of Applied Social Psychology*, 4(1), 47–61.
- Elfiky, I. (2023). *Terapi Cerita Inspiratif*. Qaf Media Kreativa.
- Fajri, E. Y., Ardimen, A., & Silvianetri, S. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 5738–5746. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14612>
- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren di Indonesia: Lembaga pembentuk karakter. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42–54.
- Fuadi, A. R., Mahmud, A., Rohtih, W. A., & Kuswoyo, N. A. (2024). Muhasabah Diri dalam Al-Quran Menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, 7(1), 21–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/tashdiq.v7i1.5583>

- Habiburrahman, H. H. (2022). Hubungan Gratitude dengan Homesickness Santri Baru Pondok Pesantren. *PAKAR Pendidikan*, 20(1), 76–88.
- Hannan, H. (2024). Desacralizing The Past: The Liberal Approach to Islamic History. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 4(2), 108–124. <https://doi.org/10.15575/jpiu.33622>
- Husna, I. (2022). *Model Konseling Sufistik dengan Teknik Muhasabah Diri untuk Mengurangi Perilaku Membolos pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Manba'ul Ulum Gayau Sakti Lampung Tengah*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Karyati, M. T., Zubaidah, Z., Petoukhoff, G., & Papaioannou, J. (2022). Theoretical Review Of The Group Guidance Model With The Muhasabah Approach To Increase Relijiusity. *International Journal of Research in Counseling*, 1(1), 52–58. <https://doi.org/10.55849/ijrc.v1i1.6>
- Lestari, N. D., & Lestari, E. D. (2023). Sosialisasi Buku Cerita Bermuatan Islami sebagai Terapi Wicara dan Spiritual bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Kota Kediri. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 1125–1134. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i3.8186>
- Ma'rufah, S., Matulesy, A., & Noviekayati, I. (2014). Persepsi terhadap Kepemimpinan Kiai, Konformitas dan Kepatuhan Santri terhadap Peraturan Pesantren. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.374>
- Makanisi, U. Q. (2023). *Ketika Rasul Bercerita*. Qaf Media.
- Maulana, Z., Safitri, A., & Pamungkas, A. (2022). Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 211–216.
- Muslimah, I., Isfihani, I., & Praptiningsih, P. (2023). Penerapan Metode Muhasabah An-Nafs dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Muhammadiyah Sukoharjo Tahun Pelajaran 2022/2023. *Mamba'ul 'Ulum*, 19(2), 164–176. <https://doi.org/10.54090/mu.283>
- Nafisah, N. A., & Amin, A. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Homesickness Santri Baru di Pondok Pesantren Al Amien Jember. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.960>
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Penguin.

- Ni'mah, J., Ratnaningsih, A., & Sayuti, A. (2024). Pengaruh Terapi Story Telling Kisah Nabi Pada Anak Prasekolah Untuk Menurunkan Kecemasan Hospitalisasi. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i1.168>
- Rahayu, S., Rozak, A., & Mascita, D. E. (2020). Pembelajaran Teks Cerita Inspiratif Menggunakan Google Classroom: Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Teks Cerita Inspiratif. *Jurnal Tuturan*, 9(2), 81. <https://doi.org/10.33603/jt.v9i2.5135>
- Rahmatyas, A., & Anggraeni, A. D. (2023). No Title. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 6(1), 8–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jika.v6i1.1755>
- Rahmawati, R., & Insan, I. (2021). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kepatuhan Pada Santri Pondok Pesantren Modern SMK Al Kahfi Sumbawa. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 4(2), 73–78.
- Ramadhani, A. F., & Karneli, Y. (2021). Penerapan Teknik Expressive Therapy dalam Menghadapi Problematic Social Media Use. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 40–49.
- Riadi, R., & Ningsih, N. H. I. (2021). Trauma Healing Berbasis Cerita Keagamaan Bagi Anak-Anak Terdampak Gempa Bumi Di Desa Lembah Sari. *JOBS: Journal of Business Society*, 1(1), 19–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jobs.v1i1.4740>
- Sa'diyah, H., Khair, N., & Sabiq, Z. (2022). Pengaruh Biblioterapi Sufistik Dalam Meningkatkan Regulasi Diri Santri. *Living Sufism: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(2), 124–140.
- Sofian, Y. sofian, As'ari, H., & Anwar, M. S. (2024). Strategi Pengurus Pondok Pesantren dalam Pembentukan Akhlak Santri Pondok Pesantren Walisongo Sukajadi Lampung Tengah. *Lensa Pedagogika: Jurnal Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan*, 1, 1–11.
- Solikhatin, N. H., & Lubis, H. (2021). Efektivitas Terapi Film Dalam Meningkatkan Harga Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 535. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6498>
- Srinatania, D., Dahlia, L., & Perdani, A. L. (2022). The Effectiveness of Storytelling to Improve Handwashing Knowledge and Attitude in School-Age Children in Indonesia. *KnE Life Sciences*, 467–472. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10343>
- Yana, L. (2022). Pengaruh Meditasi Musik Sufistik terhadap Kualitas Kesadaran Spiritual Santri. *ESOTERIK*, 8(2), 151. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v8i2.16461>
- Zaharudin, & Amaliyah, R. (2014). Efektivitas Muhasabah Dalam Proses Pencapaian Makna Hidup Pada Santri Kelas Xi Jurusan Ips Madsrah Aliyah Pondok

Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 15(2), 65–78.