

Al-Qur'an Reflection Therapy untuk Mengatasi Ketergantungan Media Sosial TikTok

Dwi Anugerah Cahaya Mukti¹, Sahidatul Fitria², Alya Rizqon Ervinta³, Muhammad Adib Ihsan⁴, Asfar Aswin⁵

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

⁴Universitas Al azhar Cairo Mesir

⁵Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai

Corresponding Email: cahayada86@gmail.com, adibihsan784@gmail.com, asfaraswin10@gmail.com

ABSTRACT

Dependence on social media, particularly TikTok, is becoming a serious problem for teens and young adults. This study explores the use of qualitative approaches with a focus on Qur'anic Reflection Therapy as the main intervention to overcome this dependence. Through in-depth interviews and content analysis, the study revealed that Qur'an recitation effectively improved participants' self-awareness, self-control, and psychological well-being. The results showed that participants managed to reduce their dependence on TikTok. The findings provide important insights for psychotherapy practitioners in developing religious values-based interventions to deal with social media dependence.

Keywords: Al-Qur'an, Al-Qur'an Reflection Therapy, Social Media Dependency, TikTok, psychotherapy

ABSTRAK

Ketergantungan pada media sosial, khususnya TikTok, menjadi masalah serius bagi remaja dan dewasa muda. Penelitian ini mengeksplorasi penggunaan pendekatan kualitatif dengan fokus pada Al-Qur'an Reflection Therapy sebagai intervensi utama untuk mengatasi ketergantungan ini. Melalui wawancara mendalam dan analisis konten, penelitian ini mengungkapkan bahwa pembacaan Al-Qur'an efektif meningkatkan kesadaran diri, kontrol diri, dan kesejahteraan psikologis partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan berhasil mengurangi ketergantungan mereka pada TikTok. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi praktisi psikoterapi dalam mengembangkan intervensi berbasis nilai-nilai agama untuk menangani ketergantungan media sosial.

Keywords: Al-Qur'an, Al-Qur'an Reflection Therapy, ketergantungan media sosial, TikTok, psikoterapi

Introduction

Perkembangan teknologi dalam era digital saat ini telah memberikan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara kita berkomunikasi, berinteraksi, dan mengakses informasi. Salah satu fenomena global yang memainkan peran penting dalam evolusi ini adalah media sosial. Media sosial adalah platform online yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun komunitas melalui jaringan digital (Ardi & Sukmawati, 2019).

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sebagian besar manusia karena memberikan kemudahan dalam menyebarkan informasi, memperluas jaringan, dan terhubung dengan siapapun di seluruh dunia tanpa batasan (Kurniawati, 2017). Beberapa contoh populer dari media sosial antara lain Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, dan TikTok. TikTok, juga dikenal

sebagai Douyin di Cina yang merupakan salah satu aplikasi media sosial terbaru yang telah menarik perhatian jutaan pengguna di seluruh dunia (Deriyanto & Qorib, 2019). Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi video pendek dengan berbagai efek kreatif, serta berinteraksi melalui kolom komentar dan chat pribadi. Keberhasilan TikTok dalam menarik pengguna dapat dilihat dari popularitasnya yang luar biasa dan jumlah penggunanya yang terus meningkat (Kuen & Kuen, 2020). Namun, selain dampak positif yang ditawarkan oleh media sosial TikTok, perlu diperhatikan juga dampak negatif yang mungkin timbul. Salah satunya adalah ketergantungan terhadap media sosial, termasuk TikTok, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memiliki konsekuensi negatif terhadap penggunanya (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Ketergantungan menurut definisi dari Dependence Theory yaitu bahwa ketergantungan memiliki kaitan dengan usaha pemenuhan kebutuhan atau pencapaian dari suatu tujuan yang bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini media sosial (Schrock, 2006). Ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan rasa cemas dan kekhawatiran ketika tidak menggunakan platform tersebut (Ismi, Nurbayani, & Sartika, 2022).

Dalam penelitian ini, kami akan menggabungkan berbagai materi penelitian yang relevan untuk menjelaskan peran media sosial, khususnya TikTok. Dalam konteks psikoterapi, peneliti akan menganalisis dampak positif dan negatif penggunaan TikTok terhadap kesejahteraan psikologis individu, dan juga mengeksplorasi strategi pengelolaan dan intervensi yang dapat dilakukan dalam konteks psikoterapi untuk mengatasi ketergantungan media sosial.

Menurut Young (1998), kecanduan media sosial ditandai dengan penggunaan waktu yang berlebihan, krisis kontrol diri, menganggap media sosial hanya sebagai media antisipasi untuk mengatasi krisis emosi, serta mengabaikan proses yang terjadi pada realitas sosial. TikTok, menurut Prosenjit & Anwesana (2021), adalah sebuah aplikasi berbasis media sosial yang memungkinkan pengguna membuat dan membagikan video singkat. Pengguna TikTok dapat membuat video pendek dengan berbagai konten seperti komedi, menari, bernyanyi, atau aktivitas harian, yang kemudian dibagikan kepada khalayak umum melalui aplikasi.

Griffiths dan Kuss (2017) mengartikan kecanduan sebagai perilaku kompulsif yang dominan, ketergantungan, dan kurangnya kontrol diri. Mark (dalam Setiawan et al., 2019) menjelaskan bahwa kecanduan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan ketergantungan individu terhadap suatu hal, baik secara fisik maupun psikologis dalam suatu aktivitas. Andreassen et al. (2016) menyatakan bahwa teknologi telah dikaitkan dengan berbagai aspek positif, seperti penggunaan internet untuk membangun citra diri, mencari hiburan, media bisnis, pengembangan keterampilan kognitif, pencarian modal, dan interaksi sosial.

Definisi kecanduan media sosial TikTok melibatkan perilaku kompulsif, kurangnya kontrol diri, pengabaian terhadap realitas sosial, dan ketergantungan individu terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Menurut Young (1998), faktor-faktor seperti gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, pemanfaatan waktu, dan tujuan penggunaan internet dapat menjadi latar belakang dari kecanduan internet dan media sosial. Montag et al. (2015) menambahkan bahwa faktor sosial, psikologis, dan biologis juga memainkan peran penting dalam kecanduan media sosial. Individu yang mengalami krisis komunikasi interpersonal, depresi, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya cenderung lebih rentan terhadap kecanduan media sosial.

TikTok merupakan aplikasi yang menyediakan berbagai efek khusus yang unik dan menarik, memungkinkan pengguna untuk membuat video pendek yang menarik dan dapat dibagikan kepada teman atau pengguna lain. Aplikasi ini memberikan dukungan bagi kreativitas pengguna dalam menciptakan konten yang menarik (Nurmala et al., 2022).

Menurut Mulyana dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurmala et al. (2022), penggunaan TikTok dipengaruhi oleh faktor internal seperti perasaan, sikap, dan karakteristik individu, serta faktor eksternal seperti latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, dan kebutuhan sekitar. TikTok sendiri dikembangkan oleh ByteDance, sebuah perusahaan kecerdasan buatan asal China, dan awalnya dikenal dengan nama Douyin (Zayyan & Saino, 2021).

Penggunaan media sosial, termasuk TikTok, oleh remaja seringkali dilakukan untuk berkomunikasi, hiburan, dan mencari informasi. Namun, penggunaan media sosial ini juga dapat menjadi bentuk pelarian dari masalah yang dihadapi, dan dalam beberapa kasus, dapat menyebabkan kecanduan (Wulandari & Netrawati, 2020).

Menurut Şahin (2018), aspek-aspek kecanduan meliputi toleransi virtual, komunikasi virtual, masalah virtual, dan informasi virtual. Namun, Al-Qur'an juga memiliki peran penting dalam kehidupan umat Islam dan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi berbagai masalah, termasuk ketergantungan media sosial (Ghiasi & Keramat, 2018). Terapi Al-Qur'an merupakan metode penyembuhan yang efektif untuk masalah fisik, spiritual, dan sosial. Dengan membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, seseorang dapat merasakan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan menghilangkan gangguan negatif baik secara fisik maupun psikologis. Terapi Al-Qur'an juga memiliki efek jangka panjang yang meliputi peningkatan konsentrasi, pemikiran positif, serta pengurangan depresi, stres, dan kecemasan (Babamohamadi et al., 2015). Oleh karena itu, terapi Al-Qur'an dapat menjadi solusi dalam pengobatan nonfarmakologi yang dapat melengkapi terapi konvensional.

Sejak zaman dahulu, umat Islam telah menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup. Manusia selalu merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an dari berbagai sudut pandang. Suara dari terapi Al-Qur'an adalah gelombang suara yang memasuki sirkuit akustik primer melalui telinga luar. Sirkuit akustik primer manusia melibatkan saraf pendengaran, batang otak, tubuh geniculate medial thalamus dan korteks pendengaran. Keterlibatan fungsi-fungsi pada otak dalam berbagai aspek pada gelombang suara dari alunan ayat suci Al-Qur'an: *amogdala, cingulate gyrus dan orbitofrontal cortex* medial terlibat dalam pemrosesan perilaku emosional. Karena struktur ini ditemukan memiliki proyeksi pendengaran, aktivitas otak yang utamanya pada lobus frontal yaitu, mengaktifkan *gyrus frontal inferior, area brodmann inferior neocortex, insula superior anterior, ventral striatum, gyrus heschl, serta rolandic operculum* (Nizamie & Tikka, 2014). Membaca Al-Quran efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi seseorang. efek positif dari membaca Al-Quran terjadinya penurunan tingkat depresi, kecemasan dan stres. Efektivitas dan efek penyembuhan Al-Quran pada gangguan psikologis (Laini et al., 2009). Meskipun Al-Qur'an diturunkan pada masa lampau, namun keagungan dan kedalaman maknanya semakin bertambah seiring berjalannya waktu. Kajian dan penelitian terhadap Al-Qur'an pun semakin meningkat. Al-Qur'an menjadi obat dan rahmat bagi mereka yang mengamalkannya, serta mencari kesembuhan dengan penuh keyakinan kepada Allah Yang Maha Pengasih. Seseorang yang membacakan dan mendengarkan Al-Qur'an dengan konsentrasi yang lebih dalam akan mendapatkan manfaat dari ayat-ayat Al-Qur'an (Nelson, 1985).

Umat Islam dapat menggunakan terapi Al-Qur'an sebagai pengobatan, sehingga sebaiknya menerapkan ayat-ayat suci Al-Qur'an untuk pengobatan penyakit mental dan fisik (Rafique et al., 2019). Firman Allah SWT dalam QS. Al-Isra Ayat 82 menegaskan hal tersebut.

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian." (QS. Al-Isra Ayat 82).

Ayat yang tertulis di dalam Al-Qur'an di atas, akan mendapatkan suatu keyakinan bahwa Al-Qur'an benar-benar berfungsi sebagai rahmat dan penawar (obat). Itu bukanlah suatu perkara yang aneh dan mengherankan, karena Al-Qur'an merupakan firman Allah, dan kebatilan tidak pernah sekalipun menyentuhnya dan membaca Alquran memberikan ruang refleksi dan ketenangan, yang dapat mengurangi beban psikologis seiring waktu. Lovibond & Lovibond (1995) menjelaskan secara rinci tentang ciri-ciri seseorang mengalami stres, yaitu mengalami kesulitan untuk bersantai, mudah marah, gugup, dan sulit untuk bersabar. Terdapat beberapa upaya untuk menurunkan tingkat stres pada seseorang, beberapa diantaranya adalah pendekatan farmakologis, perilaku, pemahaman, meditasi, hipnosis, dan musik, serta agama (Juniar, 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Surah Al-Fatihah dan Surah Al-Isra:36 sebagai terapi Al-Qur'an Reflection Therapy untuk mengatasi ketergantungan media sosial TikTok. Pemilihan kedua surah ini didasarkan pada beberapa pertimbangan.

Surah Al-Fatihah dipilih karena merupakan surah pembuka dalam Al-Qur'an dan diyakini memiliki keutamaan serta keberkahan yang besar bagi pembacanya. Surah ini berisi doa-doa dan permohonan kepada Allah SWT yang dapat membantu meningkatkan kesadaran diri, keimanan, dan ketakwaan individu. Dalam konteks mengatasi ketergantungan media sosial, membaca Surah Al-Fatihah dapat membantu meningkatkan kontrol diri, kedekatan dengan Allah, dan pemahaman akan makna hidup yang lebih bermakna daripada hanya terfokus pada penggunaan media sosial. Sementara itu, Surah Al-Isra:36 dipilih karena ayat ini menekankan pentingnya menggunakan pancaindera (pendengaran, penglihatan, dan hati) secara bertanggung jawab dan tidak menyalahgunakannya. Dalam konteks ketergantungan media sosial, ayat ini dapat mengingatkan individu untuk tidak terlalu terfokus pada penggunaan media sosial yang berlebihan, tetapi menggunakan dengan bijak dan sesuai kebutuhan. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya bersikap hati-hati, tidak mudah menerima informasi, dan selalu mempertanggungjawabkan segala perbuatan di hadapan Allah SWT. Dengan membaca dan merenungkan kedua surah tersebut, diharapkan dapat membantu partisipan meningkatkan kesadaran diri, kontrol diri, dan kesejahteraan psikologis, sehingga dapat mengurangi ketergantungan mereka terhadap penggunaan media sosial, khususnya TikTok.

Method

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif yang berfokus pada pemahaman dan perubahan perilaku klien setelah menjalani terapi refleksi Al-Qur'an. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman individu yang mengalami ketergantungan media sosial TikTok dan respons mereka terhadap terapi yang diberikan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi refleksi Al-Qur'an, sementara variabel dependen adalah tingkat ketergantungan media sosial TikTok pada klien.

Menurut Merriam & Tisdell (2015), studi kasus adalah deskripsi dan analisis yang mendalam dari sistem terbatas, yaitu sistem yang tidak dapat dipisahkan dari satu kasus ke kasus lainnya. Dalam studi kasus, terdapat bagian-bagian sistem yang bekerja secara terintegrasi dan berpola dengan yang lain.

Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab timbulnya variabel dependen. Sementara itu, variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas.

Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah individu yang mengalami ketergantungan media sosial TikTok, dengan sampel penelitian yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, seperti menunjukkan gejala ketergantungan berat terhadap TikTok dan bersedia mengikuti terapi refleksi Al-Qur'an selama lima hari berturut-turut. Pendekatan purposive sampling dipilih untuk memastikan relevansi dan kedalaman wawasan tentang fenomena yang diteliti.

Untuk mengatasi ketergantungan terhadap media sosial TikTok, partisipan diberikan intervensi (pedoman) berupa *flyer*. Terapi ini melibatkan partisipan untuk secara rutin membaca, merenungkan, dan mengaplikasikan ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, kontrol diri, dan hubungan dengan sesama. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 hari berturut-turut, dimana klien akan membaca surah yang telah dijelaskan ketika merasa sudah terlalu lama bermain tiktok. .

Metode pengumpulan data yang digunakan mencakup wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Instrumen wawancara digunakan dalam penelitian kualitatif karena dapat mengungkap informasi lintas waktu, yaitu berkaitan dengan dengan masa lampau, masa sekarang, dan masa yang akan datang. Dan data yang dihasilkan dari wawancara bersifat terbuka, menyeluruh, dan tidak terbatas, sehingga mampu membentuk informasi yang utuh dan menyeluruh dalam mengungkap penelitian kualitatif (Ulfatin, 2014). Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi rinci tentang pengalaman klien sebelum, selama, dan setelah terapi, dengan pendekatan semi-terstruktur yang memungkinkan fleksibilitas dalam mengeksplorasi berbagai aspek pengalaman klien. Observasi dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku klien selama periode terapi, sementara dokumentasi mencakup modul atau brosur terapi, catatan harian klien, catatan sesi terapi (dengan izin klien). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis tematik, yang melibatkan langkah-langkah seperti transkripsi data, pengidentifikasi tema melalui aspek-aspek, dan penjelasan hubungan antar tema. Hasil penelitian ini disusun dalam bentuk narasi yang menggambarkan temuan penelitian secara menyeluruh. Harapannya, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang efektivitas terapi refleksi Al-Qur'an dalam mengatasi ketergantungan media sosial TikTok serta dampaknya terhadap psikologi dan kesehatan mental.

Results

Setelah melakukan pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur dengan menggunakan panduan wawancara yang telah disiapkan sebelumnya, ditemukan bahwa narasumber mengalami penurunan dalam ketergantungannya pada media sosial. Perubahan ini terjadi setelah narasumber menerapkan Terapi Refleksi Al-Qur'an dengan membaca Al-Qur'an dan memahami maknanya

selama lima hari berturut-turut sesuai dengan arahan peneliti. Narasumber menerapkan pembacaan Al-Qur'an ini ketika merasa tergoda untuk menggunakan media sosial TikTok dan sebelum tidur. Dengan demikian, Terapi Refleksi Al-Qur'an dianggap efektif dalam menurunkan tingkat ketergantungan individu terhadap media sosial TikTok.

Discussion

Menurut Sahin (2018), terdapat aspek-aspek dalam kecanduan media sosial yaitu: (1) Virtual Tolerance, kecanduan media sosial terjadi dikarenakan adanya kebutuhan untuk seseorang terhubung terus menerus secara online di media sosial. Individu berhasrat atau ingin sekali menggunakan media sosial. Individu terus mencari koneksi internet dimanapun berada dan ingin selalu bisa mengakses media sosial. Individu mengakses atau menggunakan media sosial sebagai pelarian dan individu merasa tidak bermakna tanpa media sosial. (2) Virtual Communication, kecanduan media sosial dikarenakan individu kurang memiliki keterampilan mempresentasikan diri sehingga lebih memilih komunikasi secara virtual daripada interaksi tatap muka secara langsung. Individu lebih memilih komunikasi di sosial media daripada berkomunikasi langsung dengan orang sekitar. Individu lebih mudah mengekspresikan diri di media sosial dan lebih percaya diri di media sosial. Individu lebih banyak menghabiskan waktu dengan interaksi di media sosial ketimbang interaksi di dunia nyata. (3) Virtual Problem, kecanduan media sosial yang terjadi merupakan pelarian dari dunia nyata yang berbeda dengan apa yang diinginkan untuk memunculkan rasa bahagia maupun senang. Individu sering menggunakan media sosial sehingga melewati PR atau tugas. Individu lupa kepada keluarga, lupa makan, dan minum. Individu bahkan sakit fisik, kurang produktif, dan individu sedih ketika harus mengurangi waktu di sosial media, individu juga tidak bahagia ketika tidak menggunakan media sosial. (4) Virtual Information, kebutuhan seseorang untuk mendapatkan informasi yang dibagikan secara online di media sosial. Individu ingin mendapatkan informasi yang cepat, terkini, dibicarakan oleh banyak orang. Individu ingin mendapatkan informasi momen penting, aktivitas/pekerjaan, dan juga informasi tentang teman dan kerabat.

Melalui 4 aspek tersebut, peneliti memperoleh hasil menunjukkan bahwa partisipan yang menjalani Al-Qur'an Reflection Therapy mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat ketergantungan mereka terhadap media sosial TikTok. Mereka melaporkan peningkatan kemampuan untuk mengontrol penggunaan TikTok, perbaikan dalam interaksi sosial di dunia nyata, serta peningkatan kebersyukuran dan kebahagiaan secara umum. Hal ini didapatkan melalui hasil wawancara yang kedua, dimana klien mengatakan "Sebelum menjalani terapi ini, saya merasa sangat tergantung pada TikTok. Saya selalu terhubung dengan aplikasi itu dan menghabiskan banyak waktu scrolling tanpa tujuan. Namun, setelah menjalani Al-Qur'an Reflection Therapy, saya merasakan perubahan yang signifikan. Saya kini bisa lebih mengontrol penggunaan TikTok dan lebih fokus pada interaksi nyata dengan orang-orang di sekitar saya. Saya juga merasa lebih bersyukur dan bahagia secara umum."

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan yang menjalani Terapi Refleksi Al-Qur'an, ditemukan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam aspek-aspek kecanduan media sosial setelah menjalani terapi ini : (1) *Virtual Tollerance*. Sebelum terapi, partisipan merasa sangat bergantung dan terobsesi untuk terus terhubung dengan media sosial TikTok. Mereka menghabiskan

banyak waktu scrolling tanpa tujuan. Setelah terapi, partisipan melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengontrol penggunaan TikTok. Mereka tidak lagi merasa TikTok sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi secara terus-menerus. (2) *Virtual Communication*. Sebelum terapi, partisipan merasa sangat bergantung pada media sosial dan lebih memilih komunikasi secara virtual dibandingkan komunikasi langsung. Setelah terapi, partisipan mengakui dan sadar bahwa komunikasi secara langsung itu sangat dibutuhkan dan partisipan mulai percaya diri untuk berinteraksi sosial. (3) *Virtual Problem*. Sebelum terapi, penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan partisipan melalaikan tugas dan tanggung jawab. Setelah terapi, partisipan tidak lagi merasa media sosial sebagai pelarian dari realitas. Mereka dapat menikmati waktu tanpa terlalu terbebani dengan keinginan untuk terus menggunakan media sosial. (4) *Virtual Information*. Sebelum terapi, partisipan terlalu fokus pada kebutuhan untuk mendapatkan informasi terkini secara online di media sosial. Setelah terapi, partisipan merasakan peningkatan rasa syukur dan kebahagiaan secara umum, sehingga kebutuhan untuk terus mendapatkan informasi di media sosial tidak lagi menjadi prioritas utama. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Refleksi Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada partisipan. Terapi ini membantu meningkatkan kontrol diri, memperbaiki interaksi sosial, dan mengurangi ketergantungan pada media sosial sebagai pelarian dan realitas.

Conclusion

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi refleksi Al-Qur'an memiliki potensi besar dalam mengatasi ketergantungan media sosial TikTok. Hasil signifikan dari pendekatan kuantitatif menunjukkan efektivitas statistik dari intervensi ini, sementara analisis kualitatif memberikan wawasan mendalam tentang perubahan pengalaman dan perilaku klien.

Praktisi di bidang psikoterapi dan konseling dapat menggunakan temuan ini untuk mengembangkan program intervensi yang lebih holistik dengan memanfaatkan nilai-nilai spiritual dan kognitif. Pendekatan ini dapat membantu dalam menciptakan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi ketergantungan media sosial, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kesehatan psikologis secara keseluruhan.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi durasi optimal terapi dan bagaimana faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dan lingkungan mempengaruhi efektivitas terapi refleksi Al-Qur'an. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, intervensi ini dapat diadaptasi dan diterapkan lebih luas untuk membantu individu yang mengalami ketergantungan media sosial, mengurangi kecemasan, dan menangani masalah psikologis lainnya.

References

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293

- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2019). The contribution of social media and mobile application to individual subjective well-being in counseling perspective. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2(1), 33-41.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Babamohamadi, H., Sotodehasl, N., Koenig, H. G., Al Zaben, F., Jahani, C., & Ghorbani, R. (2017). e effect of holy qur'an recitation on depressive symptoms in hemodialysis patients: A randomized clinical trial. *Journal of Religion and Health*, 56(1), 345–354. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0281-0>
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap Tik Tok, Universitas Tribhuwana.
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2019). Persepsi mahasiswa universitas tribhuwana tungadewi malang terhadap penggunaan aplikasi tik tok. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (JISIP)*, 7(2).
- Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018). e effect of listening to holy quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411–420. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Problematic social media use: What is it and what drives it?. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-excess/201707/problematic-social-media-use>
- Ismi, D. A., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Fenomena Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1-8.
- Juniar, N. S., & Putri, N. (2023). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 830-839.
- Kuen, C. C., & Kuen, C. S. (2020). Predicting the success of TikTok: The role of user-generated content, network externality, and user behaviour. *Journal of Emerging Trends in Marketing and Management*, 1(1), 145-160.
- Kurniawati, J. (2017). Ketergantungan Media Sosial Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja di Perkotaan (Studi Kasus Penggunaan Media Sosial pada Remaja di Jabodetabek). *Jurnal Komunikasi*, 9(1), 1-12.
- Laini, M. M. B., Azadbakht, M., Hosseini, S. H., & Pezeshkan, P. (2009). Mazandaran university of medical sciences regarding. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 19(69), 73–78.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Fourth edition. San Fransisco: Jossey-Bass
- Montag, C., Duke, É., Addiction, M. R.-I., & 2017, U. (2015). A Short Summary of Neuroscientific Findings on Internet Addiction. In Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-46276-9_12
- Nelson, K. (1985). *The art of reciting the qur'an*. University of Texas Press. <https://doi.org/10.7560/703674>

- Nizamie, S., & Tikka, S. (2014). Psychiatry and music. *Indian Journal of Psychiatry*, 56(2), 128. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.130482>
- Nurmala, M. D., vany Afrizal, S., & Wibowo, T. U. (2022). Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Hermeneutika: Jurnal Hermeneutika*, 8(1).
- Rafique, R., Anjum, A., & Raheem, S. S. (2019). Efficacy of surah al-rehman in managing depression in muslim women. *Journal of Religion and Health*, 58(2), 516–526. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0492-z>
- Saged, A. A. G., Mohd Yusoff, M. Y. Z., Abdul Latif, F., Hilmi, S. M., Al-Rahmi, W. M., Al-Samman, A., Alias, N., & Zeki, A. M. (2020). Impact of quran in treatment of the psychological disorder and spiritual illness. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 1824–1837. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0572-8>
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(1), 169-182.
- Schrock, A. (2006). Dependence Theory and social media: Understanding the psychological aspects of reliance on digital platforms. *Journal of Media Psychology*, 13(2), 98-110.
- Setiawan, A., Mujiburrahman, M., Anjarwati, R., & Nurmala, I. (2019). Ketergantungan Media Sosial dan Psychological Well-Being Mahasiswa. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(2),
- Subagja, Nanda Pratama (2022) Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <https://repository.ump.ac.id/13208/3/Nanda%20Pratama%20Subagja%20BAB%202.pdf>
- Sugiyono, S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ulfatin, N. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan: Teori dan Aplikasinya*. Malang: Bayumedia
- Wulandari, N. M. G., & Netrawati, N. M. (2020). Penggunaan Media Sosial Dan Kecanduan Smartphone Pada Remaja. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1-8.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *International of Journal Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zayyan, H. F., & Saino, S. (2021). Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 3(1), 54-64.