



Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



Efektivitas pelatihan pengelolaan diri berbasis agama untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa madrasah aliyah

Hidayat Ma'ruf^{1*}, Muafatin Muafatin²

¹ UIN Antasari Banjarmasin, Indonesia

² MAN Kapuas, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 09th, 2022

Revised Apr 30th, 2022

Accepted Jun 05th, 2022

Keyword:

Pengelolaan diri

Berbasis agama

Kecanduan internet

ABSTRACT

Penggunaan internet di dunia pendidikan dapat membantu meningkatkan prestasi akademik siswa, namun penggunaannya yang tak terkontrol dan berlebihan dapat menjadikan siswa kecanduan internet. Kecanduan internet dapat menurunkan prestasi akademik, kemampuan psiko-sosial, dan masalah psiko-emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan pengelolaan diri berbasis agama untuk mengurangi kecanduan internet melalui eksperimental *one group pre-test post-test design*. Eksperimen dilakukan terhadap 16 siswa yang kecanduan internet dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Tingkat kecanduan internet diungkap melalui kuesioner yang diadaptasi dari *IADQ (Internet Addiction Diagnostic Questionnaire)* dan dianalisis dengan menggunakan *Paired T Test* melalui SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecanduan internet yang signifikan sebesar 0.458 pada siswa yang mengikuti pelatihan pengelolaan diri berbasis agama. Meskipun efektivitasnya masih tergolong rendah ($N-Gain = 0.2$) atau $N-Gain < 0.3$, namun pelatihan pengelolaan diri berbasis agama dapat menumbuhkan kesadaran dan kemauan untuk merubah perilaku dan dapat menurunkan kecanduan internet secara signifikan pada semua siswa peserta pelatihan.



© 2022 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Hidayat Ma'ruf

UIN Antasari Banjarmasin

Email: hidayat@uin-antasari.ac.id

Pendahuluan

Di era kehidupan postmodern saat ini kebutuhan terhadap akses internet semakin meningkat. Pengguna internet di dunia per januari 2021 tercatat 4,66 milyar (59.5%) dari populasi umat manusia di dunia saat ini yang berjumlah 7.83 milyar (Ditjen Aptika – Ditjen Aplikasi Informatika – Kemkominfo RI, 2021). Sementara itu, hasil survei dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya, jumlah penduduk Indonesia yang terkoneksi internet di tahun 2022 sebanyak 210.026.769 jiwa dari total populasi 272.682.600 jiwa penduduk Indonesia tahun 2021, jumlah ini meningkat 6,78% dibandingkan tahun 2021 yaitu sebesar 196,7 juta orang (APJII, 2022)

Oxford Dictionary mendefinisikan Internet sebagai sebuah jaringan komputer internasional yang menghubungkan jaringan dan komputer lain yang memungkinkan orang untuk berbagi informasi di seluruh dunia (*Oxford Advanced Learner's Dictionary*, n.d.). Sementara itu, menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), Internet adalah jaringan komunikasi elektronik yang menghubungkan jaringan komputer dan fasilitas komputer yang terorganisasi di seluruh dunia melalui telepon atau satelit (KBBI versi online/daring, n.d.). Internet menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan saat ini, internet

memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi kehidupan umat manusia. Melalui internet orang mudah untuk berkomunikasi kapanpun dan dimanapun meskipun tanpa bertemu langsung secara fisik, aktivitas perdagangan lebih gampang dan aman dilakukan melalui pembayaran transfer secara digital tanpa harus membayar dengan uang dalam bentuk fisik, dunia pendidikan berkembang sangat pesat sebab informasi keilmuan, artikel dan buku virtual (e-book) dan informasi sekolah, dapat diperoleh dengan mudah dan cepat.

Penggunaan internet yang benar di dunia pendidikan dapat membantu meningkatkan prestasi akademik. Internet dapat membantu guru menciptakan kelas yang efektif, juga dapat menjadikan siswa lebih aktif, produktif dan bersemangat dalam proses pembelajaran (Carey Jewitt, 2011; Almasi et al., 2017). Namun harus diakui, keberadaan internet juga dapat membawa dampak negatif bagi kehidupan manusia. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menjadikan kecanduan internet (Jiang et al., 2018; Akdeniz et al., 2020).

Kecanduan internet telah menjadi isu yang memprihatinkan. Kenyataan di lapangan, individu tidak menyadari kondisi kecanduan internet yang dialaminya (Fitria et al., 2018). Kecanduan internet dapat menyebabkan efek negatif yaitu menurunnya kemampuan psikososial individu (Menon et al., 2018; Spada, 2014), juga dapat menyebabkan masalah psiko-emosional komorbiditas seperti; kesendirian, fobia sosial, depresi berat, kecemasan, gangguan kepribadian, dan penyalahgunaan obat-obatan (Mészáros et al., 2020; Savolainen et al., 2020).

Kecanduan internet menjadi masalah yang serius di seluruh dunia, khususnya bagi remaja (Wang et al., 2015). Laki-laki kecanduan dengan penggunaan video game online, sementara itu perempuan kecanduan dengan penggunaan media sosial (Andreassen et al., 2016). Terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara kecanduan penggunaan internet dengan gejala gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), fobia/kecemasan sosial dan gejala obsesif-kompulsif (González-Bueso et al., 2018; Bisen & Deshpande, 2018).

Internet juga dapat mengubah cara orang berkomunikasi. Individu berkomunikasi tidak lagi secara langsung dengan lawan bicara, tetapi lebih suka berkomunikasi melalui media sosial dengan bantuan *smartphone*. Fenomena ini banyak terjadi pada generasi milenial yang disebut *phubbing*. Perilaku *phubbing* dapat menyebabkan milenial acuh tak acuh terhadap orang lain, rentang perhatian yang pendek, depresi atau gangguan mental lainnya (Afdal et al., 2019). Kecanduan internet berdampak negatif pada kesejahteraan fisik, emosi dan sosial seseorang, juga berdampak pada kualitas tidur yang buruk, menurunnya minat tugas sekolah dan kegiatan ekstra kurikuler (Imataka et al., 2022).

Khususnya bagi siswa, kecanduan internet juga dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik (Ambad SNA, Kalimin KM, 2017). Siswa dengan ketidakstabilan emosional menjadi cemas dan stres sehingga mereka kehilangan motivasi untuk terlibat dalam pembelajaran dan berdampak pula pada memburuknya kinerja akademik mereka (Moldasheva & Mahmood, 2014). Siswa yang tidak mampu menangani stres dengan baik menyebabkan motivasi belajarnya hilang dan berdampak buruk pada kinerjanya saat ujian (Khan et al., 2013).

Terdapat berbagai instrumen untuk mengidentifikasi siswa yang kecanduan internet, diantaranya adalah kuesioner *IADQ* (*Internet Addiction Diagnostic Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Young (1998). Menurut Young, siswa yang dikategorikan sebagai pecandu internet adalah siswa yang: 1) Pikirannya sibuk tertuju pada internet; 2) banyak menghabiskan waktu bersama internet dan gagal mengurangnya; 3) merasa tidak nyaman jika tidak online; 4) online sampai larut malam dan kurang tidur; 5) mementingkan online walaupun mengorbankan sesuatu yang lebih berharga; 6) berbohong pada keluarga untuk menutupi aktivitas online; 7) online dengan sembunyi-sembunyi; dan 8) menjadikan internet sebagai tempat untuk melampiaskan masalah.

Penanganan terhadap siswa yang kecanduan internet dapat dilakukan diantaranya dengan teknik restrukturisasi (penataan kembali) kognitif dan perilaku yang mendorong terjadinya penggunaan internet yang berlebihan. Restrukturisasi kognitif ditujukan untuk meluruskan keyakinan yang negatif (*negative believes*) dan kesalahan pemahaman (*cognitive distortions*) tentang penggunaan internet, sementara itu, restrukturisasi perilaku dimaksudkan untuk membantu mempelajari kembali cara menggunakan Internet untuk mencapai hasil/tujuan tertentu (Young, 2007).

Kegiatan restrukturisasi kognitif dan perilaku dapat dikemas melalui kegiatan yang terencana dan sistematis dalam bentuk sebuah pelatihan (*training*). Young menyebutkan bahwa penanganan remaja

(siswa) yang kecanduan internet dapat diberikan melalui program Pelatihan Pengelolaan Diri (*Self Management Training*), kegiatannya terdiri dari: 1) *Goal-Setting and Self-Monitoring*, 2) *Behavioral Contracting*, 3) *Arranging Reinforcers and Punishers*, 4) *Social Support*, 5) *Self-Instructions and Self Praise* (Young & Abreu, 2011). Penanganan ini merupakan kombinasi dari strategi manajemen waktu, teknik membangun kesadaran tentang sifat penggunaan internet yang bermasalah, strategi koping yang positif, dan penguatan dukungan sosial dalam kehidupan nyata (Walz et al., 2010).

Umat beragama terutama yang memiliki sifat religius yang kuat, persepsi dan konsepsi hidupnya sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai keyakinan (*belief system*) dan ajaran agamanya (Ali et al., 2013; Ma'ruf, 2020). Berdasarkan pertimbangan bahwa *belief system* seseorang dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupannya, maka kegiatan seperti pelatihan yang ditujukan untuk merubah sikap dan perilaku seseorang penting untuk memasukkan materi dan kegiatan yang sesuai dengan keyakinan, pandangan dan sikap keagamaannya (D'Souza & George, 2006; Jakovljević, 2017).

Sebagai siswa Madrasah Aliyah yang menganut agama Islam dan menimba ilmu di lembaga pendidikan Islam, maka diasumsikan persepsi dan konsepsi hidupnya banyak dipengaruhi oleh nilai-nilai ajaran agama Islam. Pertimbangan ini menjadi dasar bahwa penanganan siswa Madrasah Aliyah yang kecanduan internet diprediksi akan lebih efektif jika materi dan kegiatannya dilaksanakan berdasarkan nilai-nilai dan ajaran agama Islam.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental *One group pre-test post-test design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan pengelolaan diri berbasis agama, yakni pelatihan mengelola pikiran dan perilaku agar lepas dari kecanduan internet melalui kegiatan rohani Islam dengan materi yang bersumber dari nilai-nilai ajaran agama Islam. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecanduan internet pada siswa, yakni pikiran yang cenderung selalu tertuju dan aktivitas tak terarah yang menghabiskan banyak waktu online bersama internet.

Tinggi rendahnya kecanduan internet diungkap melalui kuesioner yang diadaptasi dari *IADQ (Internet Addiction Diagnostic Questionnaire)* yang dikembangkan oleh Young. Kategorisasi tingkat kecanduan internet terbagi ke dalam lima kategori yaitu: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah (Tidak Kecanduan). Eksperimen dilakukan terhadap 16 siswa yang kecanduan internet dengan kategori tinggi (11 siswa) dan sangat tinggi (5 siswa).

Pelatihan dirancang berlangsung selama 5 hari, terdiri dari 9 sesi dengan durasi 25 - 120 menit setiap sesi. Kegiatan pada sesi 1-2 terdiri dari penyampaian informasi tentang internet, kecanduan internet dan dampak negatifnya; sesi 3-5 terdiri dari kegiatan yang mendorong siswa untuk mampu memantau diri sendiri terkait penggunaan internet, dan mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang dapat membuat siswa menghabiskan waktu yang lama bersama internet; sesi 6-7 berisi kegiatan latihan merencanakan perubahan perilaku terkait penggunaan internet (menetapkan aturan, mengurangi waktu penggunaan, merencanakan kegiatan lain, dan mendapatkan dukungan dari orang lain); sesi 8-9 diisi dengan kegiatan bimbingan menghadapi stress dan memperbanyak kegiatan keagamaan yang menyenangkan dan meningkatkan kemampuan mengontrol diri. Semua kegiatan di atas dikemas dalam bentuk kegiatan rohani Islam; shalat fardlu berjama'ah, shalat sunnah dan tadarrus Al-Qur'an.

Efektivitas pelatihan pengelolaan diri berbasis agama untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa dapat diketahui melalui proses membandingkan antara tingkat kecanduan internet sebelum pelatihan (*pretest*) dengan tingkat kecanduan internet setelah pelatihan (*posttest*), dianalisis dengan menggunakan Paired T Test melalui SPSS. Posttest diberikan seminggu setelah selesai pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Seminggu setelah selesai pelatihan, *IADQ* dibagikan kembali kepada 16 siswa peserta pelatihan untuk melihat tingkat kecanduan mereka terhadap internet. Perbandingan tingkat kecanduan internet siswa sebelum pelatihan (*pretest*) dan sesudah pelatihan (*posttest*) dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Kecanduan Internet Siswa Kelompok Eksperimen Sebelum Pelatihan (*Pretest*) dan Sesudah Pelatihan (*Posttest*)

No. Res.	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	31	Tinggi	16	Rendah
2.	33	Tinggi	15	Rendah
3.	36	Sangat Tinggi	17	Rendah
4.	28	Tinggi	14	Sangat Rendah
5.	30	Tinggi	17	Rendah
6.	31	Tinggi	13	Sangat Rendah
7.	29	Tinggi	16	Rendah
8.	30	Tinggi	13	Sangat Rendah
9.	36	Sangat Tinggi	18	Rendah
10.	28	Tinggi	13	Sangat Rendah
11.	37	Sangat Tinggi	14	Sangat Rendah
12.	33	Tinggi	15	Rendah
13.	28	Tinggi	18	Rendah
14.	30	Tinggi	13	Sangat Rendah
15.	34	Sangat Tinggi	17	Rendah
16.	36	Sangat Tinggi	14	Sangat Rendah

Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas disajikan dalam Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Pretest	.172	16	.200*	.901	16	.083	
Posttest	.179	16	.182	.893	16	.062	

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sebab nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk besarnya berada di atas 0.05 ($p > 0.05$). Dengan demikian langkah analisis data berikutnya dapat dilakukan dengan menggunakan metode *Paired T Test*.

Pengujian efektivitas pelatihan pengelolaan diri berbasis agama untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa dianalisis dengan menggunakan *Paired T Test* melalui SPSS. Perbandingan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* disajikan pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Pair 1	Paired Samples Statistics				
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
	Pretest	31.88	16	3.160	.790
	Posttest	15.19	16	1.834	.458

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* adalah 31.88 dengan nilai standar deviasi sebesar 3.160. Sementara itu nilai rata-rata *posttest* adalah 15.19 dengan nilai standar deviasi sebesar 1.834. Karena nilai rata-rata *posttest* lebih rendah dari nilai rata-rata *pretest* ($15.19 < 31.88$), maka secara deskriptif data tersebut menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata *pretest* dengan nilai rata-rata *posttest* sebagai hasil pelatihan. Nilai rata-rata *posttest* lebih rendah dari nilai rata-rata *pretest* menunjukkan terjadinya penurunan nilai kategori kecanduan internet pada siswa setelah dilakukan pelatihan pengelolaan diri

berbasis agama. Kemudian untuk membuktikan ada atau tidak adanya perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pretest* dengan nilai rata-rata *posttest*, dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Korelasi Variabel *Pretest* dan *Posttest*

Paired Samples Correlations				
Pair 1		N	Correlation	Sig.
1	Pretest & Posttest	16	.200	.458

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (*correlation*) adalah 0.200 dengan nilai signifikansi sebesar 0.458. Karena nilai signifikansinya lebih besar dari nilai probabilitas ($0.458 > 0.05$), maka dapat diartikan tidak terdapat hubungan antara variabel *pretest* dengan variabel *posttest*, dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pretest* dengan nilai rata-rata *posttest*.

Selanjutnya, untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh pelatihan pengelolaan diri berbasis agama untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa, dapat ditunjukkan pada Tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Output Paired Sample Test

Paired Samples Test						t	df	Sig. (2-tailed)
Paired Differences								
Pair 1	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	16.688	3.321	.830	14.918	18.457	20.099	15	.000

Berdasarkan Tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai probabilitas ($0.000 < 0.05$), dengan demikian dapat dimaknai bahwa terdapat perbedaan antara nilai rata-rata *pretest* dengan nilai rata-rata *posttest*, atau dengan kata lain, terdapat pengaruh pelatihan pengelolaan diri berbasis agama terhadap penurunan kecanduan internet pada siswa, nilai rata-rata penurunannya adalah sebesar 16.688.

Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar nilai efektivitas pelatihan pengelolaan diri berbasis agama untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa, maka dilakukan perhitungan *N-Gain Score* yang hasilnya dapat dilihat pada Tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Output Hasil Uji *N-Gain Score*

Descriptives					
Kelas		Statistic	Std. Error		
NGain_Score	Eksperimen	Mean	-.2473	.01485	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.2789	
			Upper Bound	-.2156	
			Minimum	-.37	
		Maximum	-.14		
		Skewness	-.260	.564	
		Kurtosis	.035	1.091	

Memperhatikan nilai *N-Gain* dalam pada Tabel 6 di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *N-Gain* adalah $-.2473$, besaran angka ini dapat dimaknai bahwa penurunan kecanduan internet pada siswa berdasarkan perhitungan *N-Gain Score*, nilai rata-ratanya hanya sebesar 0.2. Penetapan nilai efektivitas

pelatihan dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria yang ditetapkan oleh Meltzer (2002) sebagaimana yang terdapat dalam Tabel 7 di bawah ini:

Tabel 7. Kriteria *N-Gain*

No.	<i>N-Gain Score</i>	Kriteria
1.	$0.7 \leq N-Gain \leq 1$	Tinggi
2.	$0.3 \leq N-Gain < 0.7$	Sedang
3.	$N-Gain < 0.3$	Rendah

Berdasarkan kriteria di atas, jika rata-rata nilai *N-Gain* sebagaimana yang ditunjukkan pada Tabel 6 hanya sebesar 0.2, maka artinya nilai *N-Gain* termasuk pada kriteria rendah ($N-Gain < 0.3$). Dengan demikian, dapat dimaknai bahwa pelatihan pengelolaan diri berbasis agama untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa nilai efektivitasnya masih rendah.

Rendahnya nilai efektivitas pelatihan pengelolaan diri berbasis agama untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa tidak bisa dimaknai bahwa pelatihan tersebut gagal atau tidak memberi manfaat. Meskipun efektivitasnya rendah, namun jika memperhatikan Tabel 3, 4 dan 5, maka terlihat kecanduan internet pada semua siswa telah menurun secara signifikan dengan nilai rata-rata penurunannya adalah sebesar 16.688.

Merubah perilaku lama menjadi kebiasaan baru tidak mudah dan membutuhkan upaya ekstra, pada situasi tertentu perubahan perilaku membutuhkan waktu lebih lama dari yang diharapkan karena menunggu kesadaran individu bahwa dia sedang mengalami perilaku yang bemasalah dan menunggu motivasi/kemauannya untuk berubah (Gardner & Rebar, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Lally *et al.*, (2010) menyimpulkan bahwa dibutuhkan waktu 18 hingga 254 hari bagi seseorang untuk membentuk kebiasaan baru.

Dari hasil pengamatan selama pelatihan berlangsung, terlihat bahwa aktivitas siswa sangat tinggi, mereka mengikuti setiap tahap pelatihan dengan serius dan penuh semangat. Materi pelatihan yang diisi dengan muatan nilai-nilai agama dan kegiatan pelatihan yang dikemas dalam bentuk kegiatan rohani agama tampaknya memiliki pengaruh yang kuat untuk mempercepat tumbuhnya kesadaran dan kemauan siswa untuk merubah perilaku kecanduan internetnya. Keyakinan terhadap agama dapat memberikan kontrol diri dan dukungan untuk mengurangi rasa kesepian dan keterasingan (Koenig, 2009; Rote *et al.*, 2013). Agama juga dapat memberikan bimbingan mengenai pilihan-pilihan penting yang dihadapi individu dalam kehidupannya (Hommel & Colzato, 2010).

Memperhatikan uraian dan pendapat di atas, terjadinya penurunan kecanduan internet yang signifikan pada semua siswa menunjukkan gejala positif bahwa pelatihan dapat menumbuhkan kesadaran dan kemauan siswa untuk berubah. Namun perlu waktu dan dukungan lingkungan sosial yang berkelanjutan agar siswa dapat terlepas dari kecanduan internet.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Paired T Test* melalui SPSS, diketahui bahwa tingkat kecanduan internet siswa sebelum mengikuti pelatihan (*pretest*) rata-ratanya sebesar 31.88 (tinggi), sementara itu nilai rata-rata kecanduan internet setelah mengikuti pelatihan (*posttest*) adalah 15.19 (rendah). Karena nilai rata-rata *posttest* lebih rendah dari nilai rata-rata *pretest* ($15.19 < 31.88$), maka secara deskriptif data tersebut menunjukkan adanya penurunan kecanduan internet pada siswa setelah dilakukan pelatihan pengelolaan diri berbasis agama.

Berikutnya, melalui uji korelasi antara variabel *pretest* dan *posttest* didapat nilai signifikansi sebesar 0.458. Karena nilai signifikansinya lebih besar dari nilai probabilitas ($0.458 > 0.05$), maka dapat diartikan bahwa penurunan kecanduan internet pada siswa setelah dilakukan pelatihan pengelolaan diri berbasis agama mempunyai nilai yang signifikan.

Meskipun dari sisi efektivitasnya masih tergolong rendah sebab rata-rata nilai *N-Gain* nya hanya sebesar 0.2 ($N-Gain < 0.3$), namun pelatihan pengelolaan diri berbasis agama dapat menumbuhkan kesadaran dan kemauan untuk merubah perilaku dan dapat menurunkan kecanduan internet secara signifikan pada semua siswa peserta pelatihan.

Referensi

- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y., & Hariyani, H. (2019). An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective. 295(ICE TeP 2018), 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Akdeniz, B., Gunduz, M., Calli, S., Demirdogen, E., & Yavuz, M. (2020). Parental attachment and the theory of mind abilities as predictors of internet addiction in Turkish adolescents. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 30(3), 1. <https://doi.org/10.5455/pcp.20200427054916>
- Ali, J., Bemby, B., & Sentosa, I. (2013). The Intelligence, Emotional, Spiritual Quotients and Quality of Managers. *Global Journal of Management and Business Research*, 13(3), 1–11.
- Almasi, M., Machumu, H., & Zhu, C. (2017). Internet Use Among Secondary Schools Students and Its Effects on Their Learning. *INTED2017 Proceedings*, 1(March), 2379–2390. <https://doi.org/10.21125/inted.2017.0680>
- Ambad SNA, Kalimin KM, Y. K. Y. (2017). The Effect Of Internet Addiction On Students' Emotional And Academic Performance. 6(1), 86–98. <https://e-ajuitmct.uitm.edu.my/v3/index.php/articles/volume-9-issue-1-2020>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- APJII. (2022). Survei Profil Internet Indonesia 2022. In Apji.or.Od (Issue June). <https://apji.or.id/survei>
- Bisen, S. S., & Deshpande, Y. M. (2018). Understanding internet addiction: a comprehensive review. *Mental Health Review Journal*, 23(3), 165–184. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-07-2017-0023>
- Carey Jewitt, W. C. and C. H.-G. (2011). the Use of Learning Platforms To Organize Learning. 1–14. <https://doi.org/10.1080/17439884.2011.621955>
- D'Souza, R., & George, K. (2006). Spirituality, religion and psychiatry: Its application to clinical practice. *Australasian Psychiatry*, 14(4), 408–412. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1665.2006.02314.x>
- Ditjen Aptika – Ditjen Aplikasi Informatika – Kemkominfo RI. (2021). Digital 2021: Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>
- Fitria, L., Ifdil, I., Erwinda, L., Ardi, Z., Afdal, A., Sari, A. P., Fadli, R. P., Rangka, I. B., Suranata, K., Bariyyah, K., Zola, N., & Churnia, E. (2018). Exploring internet addiction on adolescents. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012076>
- Gardner, B., & Rebar, A. L. (2019). Habit Formation and Behavior Change. *Psychology*, September, 1–26. <https://doi.org/10.1093/obo/9780199828340-0232>
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A comprehensive review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>
- Hommel, B., & Colzato, L. S. (2010). Religion as a Control Guide: On the Impact of Religion on Cognition. *Zygon*, 45(3), 596–604. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2010.01115.x>
- Imataka, G., Sakuta, R., Maehashi, A., & Yoshihara, S. (2022). Current Status of Internet Gaming Disorder (IGD) in Japan: New Lifestyle-Related Disease in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, 11(15), 4566. <https://doi.org/10.3390/jcm11154566>
- Jakovljević, M. (2017). Psychiatry and religion: Opponents or collaborators? The power of spirituality in contemporary psychiatry. *Psychiatria Danubina*, 29(1980), 82–88.
- Jiang, Q., Huang, X., & Tao, R. (2018). Examining Factors Influencing Internet Addiction and Adolescent Risk Behaviors Among Excessive Internet Users. *Health Communication*, 33(12), 1434–1444. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1358241>
- KBBI versi online/daring. (n.d.). Internet. <https://www.kbbi.web.id/internet>
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Lally, P., Jaarsveld, C. H. M. Van, Potts, H. W. W., & Jane Wardle. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology Eur.*, 40(June 2009), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

- Ma'ruf, H. (2020). Efektivitas Pelatihan Kecerdasan Adversitas Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Daya Juang Mahasiswa Baru UIN Antasari Banjarmasin Pendahuluan. *SMaRT Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi*, 6(1), 17–31. <https://doi.org/10.18784/smart.v6i1.862>
- Meltzer, D. E. (2002). The relationship between mathematics preparation and conceptual learning gains in physics: A possible “hidden variable” in diagnostic pretest scores. *American Journal of Physics*, 70(12), 1259–1268. <https://doi.org/10.1119/1.1514215>
- Menon, Shanker, Narayanan, Lakshmi, Kahwaji, & Taha, A. (2018). Internet Addiction: A Research Study of College Students in India. *Journal of Economics and Business*, 1(1), 100–106. <https://doi.org/10.31014/aior.1992.01.01.9>
- Mészáros, G., Győri, D., Horváth, L. O., Szentiványi, D., & Balázs, J. (2020). Nonsuicidal Self-Injury: Its Associations With Pathological Internet Use and Psychopathology Among Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 11(August), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00814>
- Moldasheva, G., & Mahmood, M. (2014). Personality, learning strategies, and academic performance: Evidence from post-Soviet Kazakhstan. *Education and Training*, 56(4), 343–359. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0101>
- Oxford Advanced Learner's Dictionary. (n.d.). Definition of internet noun. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/internet?q=internet>
- Rote, S., Hill, T. D., & Ellison, C. G. (2013). Religious attendance and loneliness in later life. *Gerontologist*, 53(1), 39–50. <https://doi.org/10.1093/geront/gns063>
- Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., & Paek, H. J. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR Mental Health*, 7(1). <https://doi.org/10.2196/14035>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1)(Jan), 3–6. <https://doi.org/doi:10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Walz, G. R., Bleuer, J. C., Caldwell, C. D., & Cunningham Caldwell, T. J. (2010). Internet Addiction and Students: Implications for School Counselors. *American Counseling Association*, 1–10.
- Wang, C. W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42(2018), 32–35. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2011). Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment. In John Wiley & Sons, Inc.