JIPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sains Islam Interdisipiner
Vol. 5, No. 4, November 2026, pp. 3988-3998
http://journal.amorfati.id/index.php/jipsi || ISSN 2962-9187

Interdisciplinary Scope of Science and Education, Islamic Education and Science, Integration of Science and Islam, Islamic Thought and Philosophy, Integration of Social Sciences, Humanities, and Islamic Studies, Islamic Economics and Business Studies, and Islamic Ethics in Science and Technology

Keterkaitan Doomscrolling Dan Emotional Numbness Siswa MTs Muhammadiyah 1 Palang Dan Relevansinya Dengan Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Psikologi Islam

Anita Rahmawati [a,1,*] Siti Masruchah [b,2]

[a] International Open University, Gambia;
[b] Universitas Islam Malang, Indonesia.
[1] anita.rahmawati@student.iou.or.id
[2] sitimasruchah@unisma.ac.id
*Correspondent Author: anita.rahmawati@student.iou.or.id

ARTICLE INFO

Article history
Received:
19-07-2026
Revised:
11-09-2026
Accepted:
27-10-2026

Keywords
doomscrolling; emotional numbness; Islamic psychology; MTs students; tazkiyatun nafs

ABSTRACT

Digital technology and social media are integral to students' daily lives, while repeated exposure to negative content may be associated with doomscrolling and reduced emotional responsiveness. This study examines the relationship between doomscrolling and emotional numbness among seventh- and eighth-grade students at MTs Muhammadiyah 1 Palang and explores the relevance of tazkiyatun nafs as an Islamic psychological framework for self-regulation. The study combined a descriptive-correlational quantitative approach with descriptive phenomenological interviews. From a population of 40 students, 30 active social-media users were purposively selected to complete a 15-item questionnaire using a four-point Likert scale. Additionally, six students and two homeroom teachers participated in semi-structured interviews. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation to examine the monotonic associations between the measured variables, while interview responses were analyzed thematically. The reported mean scores were 2.47 for doomscrolling, 2.21 for emotional numbness, and 3.13 for tazkiyatun nafs. Spearman's correlation showed a significant positive association between doomscrolling and emotional numbness ($\rho = 0.547$; $p = 0.002$) and a significant negative association between doomscrolling and tazkiyatun nafs ($\rho = -0.489$; $p = 0.006$). Interview findings revealed experiences of anxiety, disturbed sleep, reduced classroom concentration, and difficulties expressing emotions, alongside coping practices involving prayer, dhikr, Qur'an recitation, rest, and social interaction. These findings highlight the relevance of digital literacy and tazkiyatun nafs practices as potential approaches to supporting responsible social-media use and emotional self-regulation among MTs students, although their effectiveness requires further investigation.

This is an open-access article under the CC–BY-SA license.

Introduction

Teknologi digital dan media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan remaja, termasuk siswa madrasah tsanawiyah. Kemudahan akses informasi memberikan manfaat bagi pembelajaran, tetapi penggunaan media digital secara berlebihan juga berkaitan dengan gangguan perhatian, meningkatnya beban kognitif, dan berkurangnya konsentrasi belajar (Hidayat, 2021; Pratama & Sari, 2022; Rahman & Ningsih, 2024). Tantangan tersebut tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan, tetapi juga jenis konten dan pola konsumsi informasi yang terbentuk (Mulyani, 2021; Putri, 2025; Wijaya et al., 2023).

Salah satu perilaku yang menjadi perhatian adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengakses konten negatif secara berulang meskipun menimbulkan kecemasan atau ketidaknyamanan. Penelitian sebelumnya mengaitkan penggunaan media digital yang bermasalah dengan kesulitan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis remaja (Yusuf & Fitriani, 2024). Paparan informasi negatif yang berkelanjutan juga perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan *emotional numbness*, yaitu berkurangnya respons emosional, kesulitan mengekspresikan perasaan, dan menurunnya kepekaan terhadap pengalaman emosional. Penelitian terdahulu membahas emotional numbing dalam konteks tekanan psikologis, trauma, dan gangguan fungsi sosial (Ehring & Quack, 2022; Price et al., 2023; Shevlin et al., 2022; Ho et al., 2021). Namun, temuan klinis tersebut tidak dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan bahwa doomscrolling menyebabkan emotional numbness pada remaja.

Dalam konteks pendidikan Islam, pengelolaan perilaku digital berkaitan dengan pembentukan akhlak, pengendalian diri, dan keseimbangan emosional. Pendidikan Islam menempatkan pembinaan karakter sebagai bagian penting perkembangan peserta didik (Al-Khalil, 2022; Fauzi et al., 2023; Hidayat, 2024). Penelitian mengenai pembiasaan spiritual juga menunjukkan keterkaitannya dengan resiliensi dan kontrol diri siswa (Firdaus et al., 2021; Suherman et al., 2022). Perspektif ini menjadi relevan karena penggunaan media sosial tidak hanya melibatkan kemampuan mengelola waktu, tetapi juga kesadaran dalam menentukan pilihan perilaku dan merespons informasi.

Salah satu konsep psikologi Islam yang dapat digunakan untuk memahami persoalan tersebut adalah *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian dan pengembangan jiwa melalui pengendalian dorongan, pembiasaan perilaku positif, serta evaluasi diri (Al-Ghazali, 2011; Mulyadi, 2023; Mubarak & Yusuf, 2023). Konsep ini mencakup *mujahadah* sebagai usaha mengendalikan dorongan negatif, *muraqabah* sebagai kesadaran spiritual terhadap perilaku, dan *muhasabah* sebagai evaluasi diri. Dalam konteks penggunaan media digital, ketiganya relevan secara konseptual untuk memahami bagaimana siswa mengenali dorongan mengakses konten negatif, mengendalikan kebiasaan tersebut, dan merefleksikan respons emosionalnya. Pengembangan indikator tazkiyatun nafs pada remaja juga menunjukkan pentingnya mengoperasionalkan konsep spiritual secara terukur (Fadhilah & Nuraini, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik tazkiyatun nafs dan pembiasaan nilai keislaman berkaitan dengan pembentukan perilaku moral, empati, dan pengendalian diri (Azizah et al., 2023; Azizah & Mulyono, 2023; Sutrisno & Lestari, 2024). Pendekatan *takhalli, tahalli,* dan *tajalli* juga memberikan landasan bagi pembinaan perilaku melalui pengurangan kebiasaan negatif dan penguatan kebiasaan positif (Rahmawati & Nurdin, 2023). Meskipun demikian, penelitian tersebut belum secara langsung menjelaskan keterkaitan tazkiyatun nafs dengan doomscrolling dan emotional numbness pada siswa madrasah.

Celah penelitian ini terletak pada terbatasnya kajian yang menghubungkan tiga aspek tersebut dalam satu konteks pendidikan Islam. Penelitian tentang doomscrolling lebih menekankan perilaku penggunaan media dan kesejahteraan psikologis, sedangkan

emotional numbness banyak dikaji dalam konteks tekanan psikologis dan klinis. Sementara itu, penelitian tazkiyatun nafs lebih berfokus pada pembinaan akhlak dan pengendalian diri. Berdasarkan literatur yang digunakan, hubungan antara kebiasaan mengonsumsi konten negatif, respons emosional, dan kesadaran spiritual siswa madrasah masih memerlukan kajian empiris.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis hubungan doomscrolling dan emotional numbness dengan memasukkan tazkiyatun nafs sebagai perspektif psikologi Islam untuk memahami regulasi diri siswa. Penelitian ini menggabungkan analisis korelasional dengan wawancara siswa dan wali kelas sehingga hubungan statistik dapat dipahami bersama pengalaman penggunaan media digital serta praktik spiritual sehari-hari. Dengan demikian, penelitian tidak hanya membahas risiko perilaku digital, tetapi juga menawarkan perspektif konseptual mengenai pengendalian diri berbasis nilai Islam tanpa mengklaim efektivitas suatu intervensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat doomscrolling, emotional numbness, dan tazkiyatun nafs; menganalisis hubungan doomscrolling dengan emotional numbness serta tazkiyatun nafs; dan mengeksplorasi pengalaman siswa kelas VII–VIII MTs Muhammadiyah 1 Palang melalui perspektif psikologi Islam. Hasil penelitian diharapkan memberikan dasar bagi pengembangan literasi digital dan pembinaan spiritual di lingkungan madrasah. Mengingat desain penelitian bersifat korelasional, hubungan antarvariabel ditafsirkan sebagai asosiasi, bukan hubungan sebab-akibat.

Method

Penelitian dilaksanakan di MTs Muhammadiyah 1 Palang dengan desain deskriptif yang mengintegrasikan data kuantitatif korelasional dan data kualitatif deskriptif-fenomenologis (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian berjumlah 40 siswa kelas VII-VIII. Sampel kuantitatif sebanyak 30 siswa dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria memiliki dan aktif menggunakan media sosial sedikitnya satu jam per hari; jumlah tersebut mengikuti pertimbangan minimum analisis korelasi yang digunakan dalam tesis (Fraenkel et al., 2012). Informan kualitatif terdiri atas enam siswa yang dipilih untuk mewakili variasi skor doomscrolling serta dua wali kelas sebagai sumber triangulasi. Instrumen kuantitatif berupa skala Likert empat pilihan yang terdiri atas 15 butir: lima butir doomscrolling, lima butir emotional numbness, dan lima butir tazkiyatun nafs. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi nonpartisipan. Prosedur penelitian dalam tesis diadaptasi dari tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi Kemmis dan McTaggart (1988): peneliti menyusun instrumen dan perizinan, menyebarkan skala, mewawancarai siswa dan wali kelas, mengamati konteks penggunaan gawai, kemudian merefleksikan hasil untuk menyusun rekomendasi. Data skala diolah dengan Microsoft Excel melalui penjumlahan skor, rata-rata, frekuensi, korelasi Pearson, serta korelasi Spearman. Signifikansi Spearman ditentukan pada $p < 0,05$ setelah pemberian peringkat menggunakan RANK.AVG dan perhitungan pendekatan distribusi t. Data wawancara ditranskripsikan, direduksi, dan dikelompokkan ke dalam tema doomscrolling, emotional numbness, dan tazkiyatun nafs; proses ini mengikuti prinsip analisis data kualitatif berupa kondensasi, penyajian, dan penarikan makna (Miles et al., 2019). Penelitian mengakui bahwa alat ukur belum diuji validitas dan reliabilitasnya serta lokasi hanya mencakup satu sekolah, sehingga hasil perlu ditafsirkan secara hati-hati.

Results and Discussion

Deskripsi Doomscrolling, Emotional Numbness, dan Tazkiyatun Nafs

Analisis deskriptif pada 30 siswa menunjukkan bahwa ketiga variabel berada pada tingkat yang berbeda. Tesis melaporkan rata-rata doomscrolling sebesar 2,47, emotional numbness sebesar 2,21, dan tazkiyatun nafs sebesar 3,13. Nilai-nilai tersebut dirangkum dalam Table 1 sesuai tabel agregat pada sumber utama. Skala menggunakan rentang 1-4, dengan interpretasi kategori yang mengikuti pelaporan tesis.

Table 1. Deskripsi agregat variabel penelitian (n = 30)

Variabel	Jumlah butir	Skor total	Rata-rata	Kategori yang dilaporkan
Doomscrolling	5	370	2,47	Sedang
Emotional numbness	5	332	2,21	Rendah
Tazkiyatun nafs	5	469	3,13	Sedang-Tinggi

Kategori sedang pada doomscrolling memperlihatkan bahwa perilaku menggulir konten negatif telah hadir dalam rutinitas sebagian siswa, meskipun tingkatnya belum seragam. Jawaban siswa menunjukkan dua pola utama: ketertarikan untuk melanjutkan pembacaan setelah menemukan satu konten negatif dan kesulitan menghentikan aktivitas meskipun tubuh atau pikiran mulai lelah. Pola ini sejalan dengan persoalan atensi pada penggunaan gawai intensif, ketika arus informasi mendorong pengguna berpindah dari satu konten ke konten lain tanpa tujuan yang jelas (Pratama & Sari, 2022; Rahman & Ningsih, 2024).

Secara pendidikan, nilai rata-rata tersebut tidak cukup untuk menyebut seluruh siswa mengalami kecanduan. Namun, kategori sedang tetap penting karena kebiasaan yang berulang dapat menggeser waktu tidur dan persiapan belajar. Penelitian tentang regulasi diri dalam penggunaan gawai menunjukkan bahwa kemampuan menetapkan batas waktu berkaitan dengan konsentrasi yang lebih baik (Hidayat, 2021), sedangkan penggunaan smartphone intensif dapat berhubungan dengan nomophobia dan kebosanan belajar (Wijaya et al., 2023). Dalam wawancara, siswa menyebut rasa penasaran, kenyamanan menggulir, dan sulit berhenti sebagai alasan mempertahankan perilaku tersebut.

Emotional numbness dilaporkan pada rata-rata 2,21 atau kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memperlihatkan mati rasa emosi yang kuat pada seluruh indikator. Akan tetapi, data wawancara dan respons butir memperlihatkan gejala yang perlu diperhatikan, terutama kecenderungan merasa kosong, memilih diam, atau memendam perasaan. Gejala tersebut dapat dipahami sebagai pengurangan ekspresi dan keterhubungan emosional, tetapi tidak dapat diperlakukan sebagai diagnosis klinis. Literatur emotional numbing menegaskan bahwa penurunan respons emosional dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan ketika individu mengalami beban afektif berulang (Ehring & Quack, 2022; Price et al., 2023).

Rendahnya skor agregat juga memperlihatkan bahwa respons siswa beragam. Beberapa siswa masih mampu ikut merasakan emosi teman, sementara sebagian lain mengatakan biasa saja atau kesulitan menceritakan apa yang dirasakan. Variasi ini konsisten dengan gagasan bahwa fungsi sosial dan kualitas hidup dipengaruhi bukan hanya oleh keberadaan gejala, tetapi juga intensitas dan konteksnya (Shevlin et al., 2022). Karena responden berada pada masa remaja awal, sekolah perlu memperlakukan kecenderungan menarik diri sebagai sinyal kebutuhan dukungan, bukan sebagai label permanen.

Rata-rata tazkiyatun nafs sebesar 3,13 memperlihatkan penerimaan yang relatif kuat terhadap praktik spiritual sebagai cara menenangkan dan mengendalikan diri. Siswa menyatakan mengenal dzikir, muhasabah, membaca Al-Qur'an, dan pembatasan penggunaan ponsel. Kesadaran tersebut merupakan modal awal, tetapi tidak otomatis menunjukkan bahwa seluruh praktik dilakukan secara konsisten. Pengukuran tazkiyatun nafs memerlukan indikator yang jelas dan alat ukur yang tervalidasi agar perbedaan antara pengetahuan, keyakinan, dan perilaku aktual dapat dibedakan (Fadhilah & Nuraini, 2024).

Dari sudut pendidikan akhlak, penerimaan terhadap praktik spiritual dapat dikembangkan melalui pembiasaan yang tidak berhenti pada aspek ritual. Akhlak merupakan kondisi batin yang tercermin dalam tindakan sehari-hari (Al-Khalil, 2022), sehingga pengendalian gawai perlu dikaitkan dengan disiplin waktu, tanggung jawab belajar, penghargaan terhadap relasi sosial, dan kesadaran spiritual. Pembiasaan yang konsisten di lingkungan pendidikan dilaporkan mendukung internalisasi nilai dan resiliensi siswa (Azizah & Mulyono, 2023; Firdaus et al., 2021).

Keterkaitan Antarvariabel

Tesis menyajikan dua analisis korelasi. Korelasi Pearson digunakan untuk melihat arah dan kekuatan hubungan berdasarkan skor asli, sedangkan korelasi Spearman digunakan setelah pemeringkatan skor dan dilengkapi nilai signifikansi. Karena tabel Pearson tidak mencantumkan nilai p, hasil Pearson pada Table 2 dilaporkan sebagai informasi arah dan kekuatan hubungan. Pengujian signifikansi mengacu pada hasil Spearman dalam Table 3.

Table 2. Hasil korelasi Pearson yang dilaporkan dalam tesis

Pasangan variabel	r	Arah	Kekuatan yang dilaporkan
Doomscrolling - Emotional numbness	0,612	Positif	Sedang
Doomscrolling - Tazkiyatun nafs	-0,428	Negatif	Sedang

Table 3. Hasil korelasi Spearman (n = 30)

Pasangan variabel	r	p (2-tailed)	Interpretasi
Doomscrolling - Emotional numbness	0,547	0,002	Positif, signifikan, sedang
Doomscrolling - Tazkiyatun nafs	-0,489	0,006	Negatif, signifikan, sedang

Korelasi Spearman antara doomscrolling dan emotional numbness sebesar r = 0,547 dengan p = 0,002 menunjukkan hubungan positif yang signifikan dan berkekuatan sedang. Arah positif berarti siswa dengan skor doomscrolling lebih tinggi cenderung memiliki skor emotional numbness yang lebih tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan korelasi Pearson sebesar 0,612, meskipun kedua koefisien berasal dari prosedur yang berbeda. Konsistensi arah pada dua analisis memperkuat temuan asosiasi, tetapi tidak menunjukkan bahwa doomscrolling merupakan satu-satunya penyebab perubahan respons emosi.

Secara psikologis, asosiasi tersebut dapat dijelaskan melalui akumulasi beban emosional. Paparan konten buruk yang terus-menerus dapat meningkatkan kewaspadaan dan rasa tidak berdaya, sementara sistem emosi berusaha mengurangi beban dengan menekan respons. Kajian regulasi emosi dan emotional numbing menunjukkan bahwa penghindaran, penekanan, atau pelemahan emosi dapat muncul ketika individu berhadapan dengan stresor yang berulang (Ehring & Quack, 2022; Reininghaus et al., 2021). Pada siswa, proses itu tampak dalam kombinasi rasa cemas, kesulitan tidur, kelelahan, dan pilihan untuk tidak menceritakan perasaan.

Hubungan ini juga perlu dilihat melalui pola tidur dan perhatian. Doomscrolling yang berlangsung menjelang tidur mengurangi kesempatan pemulihan fisik dan psikologis. Ketika siswa datang ke kelas dalam keadaan lelah, mereka lebih mudah kehilangan fokus dan kurang responsif terhadap lingkungan sosial. Wali kelas dalam penelitian ini mengamati siswa yang tampak hambar, sulit berkonsentrasi, dan mengalami perubahan emosi; mereka juga menghubungkan kondisi tersebut dengan penggunaan gawai atau permainan daring hingga larut malam. Pengamatan ini tidak membuktikan sebab tunggal, karena masalah keluarga dan lingkungan pertemanan juga disebut sebagai faktor yang menyertai.

Koefisien r = 0,547 berada pada tingkat sedang, sehingga variasi emotional numbness masih mungkin dijelaskan oleh dukungan sosial, situasi keluarga, strategi koping, pengalaman stres, atau karakter individu. Temuan terkait trauma dan emotional numbing juga menunjukkan bahwa hubungan dengan kecemasan, depresi, serta fungsi sosial bersifat kompleks (Ho et al., 2021; Price et al., 2023; Shevlin et al., 2022). Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat dipakai untuk mengidentifikasi kebutuhan pencegahan dan pendampingan daripada memberi label klinis pada siswa.

Hubungan antara doomscrolling dan tazkiyatun nafs menunjukkan arah berlawanan. Korelasi Spearman sebesar r = -0,489 dengan p = 0,006 berarti peningkatan skor doomscrolling cenderung diikuti penurunan skor tazkiyatun nafs, dan sebaliknya. Korelasi Pearson sebesar -0,428 memperlihatkan arah yang sama. Temuan tersebut mendukung relevansi tazkiyatun nafs sebagai kerangka pengendalian diri, tetapi desain korelasional tidak memungkinkan kesimpulan bahwa praktik spiritual secara langsung menyebabkan penurunan doomscrolling.

Dalam psikologi Islam, tazkiyatun nafs menghubungkan pengenalan kondisi diri, pengendalian dorongan, dan orientasi nilai. Ketika siswa melakukan muhasabah, mereka dapat mengenali bahwa menggulir konten telah mengganggu tidur, belajar, atau ibadah. Mujahadah membantu menahan dorongan membuka kembali aplikasi, sedangkan muroqobah memberi landasan kesadaran moral terhadap penggunaan waktu. Kerangka ini sejalan dengan upaya membangun karakter religius dan regulasi emosi melalui latihan yang berulang (Hidayatullah, 2021; Mubarak & Yusuf, 2023).

Penelitian pada konteks pesantren dan pendidikan Islam dalam sumber tesis juga menempatkan pembiasaan spiritual sebagai bagian dari pembentukan akhlak. Intensitas tazkiyatun nafs dilaporkan berkaitan dengan perilaku moral santri (Azizah et al., 2023), sedangkan rutinitas ibadah malam dapat mendukung kontrol diri (Suherman et al., 2022). Meskipun subjek dan desain penelitian tersebut berbeda dari siswa MTs Muhammadiyah 1 Palang, keduanya membantu menjelaskan mengapa latihan spiritual yang konsisten dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi impuls digital.

Temuan Wawancara dan Triangulasi Wali Kelas

Wawancara terhadap enam siswa dan dua wali kelas memperluas makna hasil skala. Jawaban siswa dikelompokkan ke dalam tiga tema utama: pengalaman doomscrolling, respons emosional, dan strategi pemulihan. Table 4 merangkum pola yang berulang tanpa mengubah identitas informan atau menambahkan data di luar transkrip tesis.

Table 4. Ringkasan tematik hasil wawancara

Tema	Pengalaman siswa	Triangulasi/interpretasi
Doomscrolling	Penasaran, sulit berhenti, membaca konten horor/bunuh diri/kiamat, gelisah, takut, kepikiran, dan sulit tidur.	Wali kelas mengamati penggunaan HP/game sampai larut malam, kelelahan, dan penurunan fokus.

Emotional numbness	Sebagian pernah merasa kosong; respons empati beragam; beberapa siswa memilih diam karena takut rahasia dibocorkan atau tidak memiliki tempat bercerita.	Kecenderungan menarik diri perlu dibaca bersama masalah keluarga, pertemanan, dan dukungan sosial.
Tazkiyatun nafs dan koping	Shalat, dzikir, tilawah, tidur, bermain dengan teman, berjalan-jalan, serta kesediaan mematikan HP.	Guru telah memberi nasihat dan pendekatan individual; perubahan memerlukan kemauan siswa serta dukungan keluarga dan lingkungan.

Pengalaman siswa memperlihatkan bahwa doomscrolling tidak selalu berisi jenis konten yang sama. Sebagian menyebut berita horor, bunuh diri, atau kiamat; siswa lain lebih sering membuka konten nonnegatif seperti memasak dan riasan. Variasi tersebut penting karena menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai tidak identik dengan doomscrolling. Perilaku baru dapat disebut doomscrolling ketika ada pola menggulir konten buruk berulang, sulit dihentikan, serta menimbulkan konsekuensi emosional atau fungsional.

Dampak yang paling jelas dalam wawancara ialah rasa takut, gelisah, terus memikirkan isi berita, serta kesulitan tidur. Temuan ini memperkuat makna skor doomscrolling sedang: masalahnya bukan hanya berapa lama siswa berada di depan layar, tetapi bagaimana isi konten terbawa ke dalam pikiran setelah penggunaan berakhir. Kondisi tersebut dapat memperpanjang aktivasi emosi dan menurunkan kesiapan belajar keesokan hari. Kajian mengenai cognitive load juga menjelaskan bahwa arus informasi yang berlebihan mengurangi kapasitas perhatian yang tersedia bagi tugas akademik (Rahman & Ningsih, 2024).

Pada tema emotional numbness, jawaban siswa tidak sepenuhnya seragam. Sebagian masih dapat ikut merasakan kesedihan atau kebahagiaan teman, sedangkan sebagian lain mengaku biasa saja atau pernah merasa kosong. Pola yang lebih konsisten justru terlihat pada kesulitan bercerita. Ada siswa yang takut rahasianya dibocorkan, takut merepotkan orang lain, atau tidak menemukan orang yang dipercaya. Karena itu, kecenderungan diam tidak dapat semata-mata dikaitkan dengan paparan media; ia juga menggambarkan kualitas rasa aman dalam relasi sosial.

Triangulasi wali kelas mendukung adanya gejala hambar, sulit fokus, dan kurang empati pada sebagian siswa, tetapi juga menambahkan faktor rumah dan pertemanan. Salah satu wali kelas menyebut masalah keluarga, sementara wali kelas lain melihat kebiasaan bergadang dan bermain gawai. Temuan ini memperlihatkan bahwa emotional numbness bersifat multidimensional. Pendampingan yang hanya membatasi ponsel tanpa memahami latar keluarga dan kebutuhan relasional siswa berisiko tidak menyentuh sumber masalah.

Strategi pemulihan siswa mencakup aktivitas spiritual, fisik, dan sosial. Sebagian memilih shalat, dzikir, atau tilawah; sebagian lain tidur, bermain, memasak, berjalan-jalan, dan berinteraksi dengan teman. Keragaman tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki bentuk regulasi diri dasar. Praktik spiritual dapat menjadi jangkar makna, sementara istirahat dan hubungan sosial mengurangi paparan layar serta memberi ruang pemulihan. Dalam pendidikan Islam, keseimbangan hubungan dengan Allah dan sesama merupakan bagian dari pengembangan akhlak yang utuh (Fauzi et al., 2023; Hidayat, 2024).

Wali kelas juga menjelaskan bahwa nasihat agama dan pendekatan tatap muka telah dilakukan. Namun, perubahan perilaku membutuhkan kemauan siswa serta dukungan dari keluarga dan lingkungan pertemanan. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa pembentukan akhlak berlangsung dalam ekosistem keteladanan dan relasi, bukan melalui instruksi satu arah (Rahman & Laili, 2023). Literasi digital sekolah karena itu perlu

dilengkapi ruang aman untuk bercerita, pendampingan individual, dan komunikasi dengan orang tua.

Relevansi Tazkiyatun Nafs dan Implikasi Pendidikan

Temuan kuantitatif dan kualitatif memperlihatkan bahwa tazkiyatun nafs relevan pada tiga lapis pengendalian diri. Pertama, lapis kognitif melalui muhasabah: siswa mengenali waktu yang hilang, perubahan perasaan, dan gangguan terhadap belajar atau ibadah. Kedua, lapis spiritual melalui dzikir, shalat, dan tilawah: perhatian dialihkan dari arus konten negatif menuju aktivitas yang memberi ketenangan. Ketiga, lapis perilaku melalui pembatasan akses: siswa meletakkan ponsel, tidur, belajar, atau berinteraksi secara langsung.

Kerangka tersebut dapat dihubungkan dengan tahapan pembersihan dan penghiasan jiwa. Menghentikan pola menggulir yang merugikan merupakan bentuk meninggalkan kebiasaan negatif; mengisinya dengan aktivitas spiritual dan sosial yang sehat membangun kebiasaan alternatif; konsistensi kemudian mengubah praktik sesaat menjadi karakter. Gagasan integratif takhalli-tahalli-tajalli dalam pembelajaran pendidikan Islam memberi dasar konseptual bagi alur perubahan ini (Rahmawati & Nurdin, 2023). Tazkiyatun nafs dengan demikian tidak hanya ditempatkan sebagai nasihat normatif, tetapi sebagai proses refleksi dan latihan yang dapat diterjemahkan ke tindakan sehari-hari.

Tesis menawarkan model praktis 3L: Lihat dan Sadar, Lantunkan Zikir, dan Letakkan Ponsel. Lihat dan Sadar mewakili muhasabah terhadap pemicu, durasi, dan akibat doomscrolling. Lantunkan Zikir menjadi pengalihan spiritual ketika dorongan menggulir muncul. Letakkan Ponsel merupakan batas perilaku pada waktu belajar, ibadah, dan menjelang tidur. Model ini berasal dari sintesis temuan tesis dan belum diuji sebagai intervensi eksperimental, sehingga posisinya dalam artikel adalah rekomendasi konseptual yang memerlukan pengujian lebih lanjut.

Penerapan 3L dapat diletakkan dalam program literasi digital madrasah tanpa meniadakan manfaat teknologi. Sekolah dapat membantu siswa mengenali pola konten dan emosi, menetapkan waktu bebas ponsel, serta mengembangkan alternatif aktivitas yang sesuai dengan kebutuhannya. Pembinaan perlu disampaikan dengan bahasa yang tidak menghakimi karena kebiasaan digital generasi Z berhubungan dengan lingkungan komunikasi dan identitas mereka (Mulyani, 2021; Putri, 2025). Pendekatan kontekstual lebih memungkinkan siswa memahami alasan pembatasan daripada sekadar menerima larangan.

Penguatan spiritual juga perlu disertai dukungan emosional. Temuan tentang kecenderungan memilih diam menunjukkan kebutuhan akan ruang aman untuk berbicara. Guru dan orang tua dapat mendengarkan pengalaman siswa, menjaga kerahasiaan, dan membantu membedakan antara rasa cemas sementara dengan gejala yang membutuhkan bantuan profesional. Pembiasaan nilai akhlak menjadi lebih efektif ketika dihubungkan dengan praktik empati, tanggung jawab, dan relasi yang menghargai siswa (Azizah & Mulyono, 2023; Fauzi et al., 2023).

Secara kelembagaan, sekolah dapat mengintegrasikan refleksi penggunaan media ke dalam bimbingan siswa, dzikir atau tilawah yang sudah menjadi budaya madrasah, edukasi kebiasaan tidur, dan kegiatan sosial atau olahraga. Tujuannya bukan menjadikan seluruh persoalan psikologis sebagai masalah spiritual semata, melainkan menggabungkan literasi digital, regulasi emosi, dan sumber daya keagamaan secara proporsional. Penelitian mengenai pembentukan karakter religius dan pengendalian diri mendukung pentingnya latihan yang rutin dan lingkungan yang konsisten (Hidayatullah, 2021; Suherman et al., 2022).

Temuan korelasi negatif antara doomscrolling dan tazkiyatun nafs memberi dasar awal bagi pengembangan program, tetapi efektivitasnya belum dapat dipastikan. Studi lanjutan dapat menggunakan instrumen yang telah diuji, sampel lebih besar, dan desain eksperimen atau longitudinal untuk menilai apakah latihan tazkiyatun nafs benar-benar menurunkan doomscrolling serta memperbaiki regulasi emosi. Pengembangan instrumen perlu membedakan pengetahuan tentang praktik spiritual, frekuensi pelaksanaan, konsistensi, dan perubahan perilaku (Fadhilah & Nuraini, 2024).

Penelitian mendatang juga perlu memperhatikan variabel perancu seperti masalah keluarga, dukungan teman, durasi tidur, jenis konten, dan pola asuh. Pengukuran yang lebih rinci dapat menjelaskan apakah emotional numbness muncul setelah paparan konten negatif, sudah ada sebelumnya, atau berkembang melalui interaksi keduanya. Dengan demikian, tazkiyatun nafs dapat diuji sebagai salah satu sumber regulasi diri dalam model yang lebih luas, bukan diposisikan sebagai penjelasan tunggal.

Research Limitations

Interpretasi hasil dibatasi oleh empat hal. Pertama, instrumen skala dalam tesis belum diuji validitas dan reliabilitasnya. Kedua, sampel hanya mencakup 30 siswa dari satu sekolah, sehingga generalisasi perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, penelitian bersifat korelasional dan tidak membuktikan kausalitas. Keempat, terdapat ketidakkonsistenan angka antara tabel agregat, tabel frekuensi per butir, dan beberapa uraian naratif dalam tesis. Artikel ini mempertahankan nilai agregat serta hasil Spearman yang ditegaskan pada bagian kesimpulan sumber, sementara perbedaan angka rinci dicatat untuk verifikasi penulis.

Conclusion

Penelitian terhadap 30 siswa kelas VII–VIII MTs Muhammadiyah 1 Palang menunjukkan bahwa doomscrolling berada pada kategori sedang (rata-rata 2,47), emotional numbness pada kategori rendah (rata-rata 2,21), dan tazkiyatun nafs pada kategori sedang–tinggi (rata-rata 3,13). Hasil korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara doomscrolling dan emotional numbness ($\rho = 0{,}547$; $p = 0{,}002$), serta hubungan negatif yang signifikan antara doomscrolling dan tazkiyatun nafs ($\rho = -0{,}489$; $p = 0{,}006$). Temuan empiris ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat doomscrolling lebih tinggi cenderung memiliki respons emotional numbness yang lebih tinggi dan skor tazkiyatun nafs yang lebih rendah, tanpa membuktikan hubungan sebab-akibat.

Dalam perspektif psikologi Islam, temuan tersebut dapat diinterpretasikan melalui konsep tazkiyatun nafs yang menekankan kesadaran diri, pengendalian dorongan, dan refleksi spiritual. Hasil wawancara mengenai kecemasan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta praktik shalat, dzikir, dan tilawah memberikan konteks bagi interpretasi tersebut. Namun, relevansi tazkiyatun nafs masih bersifat konseptual dan belum membuktikan efektivitasnya sebagai intervensi. Model 3L—Lihat dan Sadar, Lantunkan Zikir, dan Letakkan Ponsel—dapat dipertimbangkan sebagai rekomendasi edukatif yang memerlukan pengujian lebih lanjut.

Secara praktis, guru dapat mengintegrasikan literasi digital dan pembinaan regulasi emosi dalam kegiatan pembelajaran, sedangkan orang tua dapat mendampingi penggunaan gawai, membangun kebiasaan tidur sehat, dan menyediakan ruang komunikasi emosional. Lembaga pendidikan Islam dapat memadukan pendampingan psikologis dengan pembiasaan spiritual yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Mengingat keterbatasan sampel, instrumen yang belum tervalidasi, dan desain korelasional, penelitian selanjutnya perlu menggunakan instrumen teruji serta pendekatan longitudinal atau

eksperimental untuk mengevaluasi hubungan antarvariabel dan efektivitas intervensi yang diusulkan.

References

Al-Ghazali, A. H. (2011). Ihya ulumuddin: Menghidupkan ilmu-ilmu agama (Jilid 3). Pustaka Amani.

Al-Khalil, M. A. (2022). Konsep akhlak dalam Islam: Studi etimologi dan aplikasinya. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 18(2), 112-128. https://doi.org/10.14421/jpai.2022.182-03

Azizah, N., Kamil, M., & Rahman, F. (2023). Longitudinal study on tazkiyatun nafs and santri moral conduct in East Java Islamic boarding schools. Journal of Islamic Education Research, 11(2), 145-162. https://doi.org/10.14421/jier.2023.112-04

Azizah, N., & Mulyono, S. (2023). Internalisasi nilai akhlak siswa melalui pembiasaan di pesantren modern. Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, 7(2), 145-160. https://doi.org/10.35316/jpii.v7i2.2341

Ehring, T., & Quack, D. (2022). Emotion regulation and emotional numbing in posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 93, 102127. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102127

Fadhilah, R., & Nuraini, S. (2024). Pengembangan dan validasi Skala Tazkiyatun Nafs untuk remaja pesantren. Jurnal Psikologi Islam, 8(1), 55-71. https://doi.org/10.18326/jpi.v8i1.55

Fauzi, A., Sari, N., & Wijaya, D. (2023). Implementasi akhlak hablum minannas pada siswa sekolah menengah. Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam, 8(1), 45-61. https://doi.org/10.24235/tarbawi.v8i1.12456

Firdaus, R., Hidayat, T., & Lestari, P. (2021). Hubungan kedisiplinan ibadah dengan resiliensi akademik santri. Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam, 12(1), 78-92. https://doi.org/10.24042/atjpi.v12i1.8456

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th ed.). McGraw-Hill Education.

Hidayat, T. (2021). Regulasi diri penggunaan gadget dan implikasinya terhadap konsentrasi belajar siswa SMA. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 7(2), 88-101. https://doi.org/10.26858/jppk.v7i2.21543

Hidayat, T. (2024). Internalisasi nilai hablum minallah melalui pendidikan karakter di madrasah. Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam, 14(1), 89-104. https://doi.org/10.22373/jm.v14i1.18765

Hidayatullah, M. S. (2021). Tazkiyatun nafs dan pembentukan karakter religius peserta didik. At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam, 4(3), 210-225. https://doi.org/10.37758/at-tarbiyat.v4i3.254

Ho, G. W. K., Chan, A. C. Y., Chien, W. T., Bressington, D., & Karatzias, T. (2021). Examining the factor structure of the International Trauma Questionnaire and its associations with depression, anxiety, and emotional numbness in Chinese adults. Journal of Affective Disorders, 282, 1285-1292. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.050

Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). The action research planner (3rd ed.). Deakin University Press.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2019). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.). SAGE Publications.

Mubarak, Z., & Yusuf, M. (2023). Tazkiyatun nafs da kesehatan mental: Integrasi psikologi Islam dalam penanganan stress pada remaja. Jurnal Psikologi Islam, 10(2), 145-160. https://doi.org/10.18326/jpi.v10i2.145-160

Mulyadi, M. (2023). Akhlak tasawuf: Membangun jiwa mahmudah. Remaja Rosdakarya.

Mulyani, S. (2021). Etika digital dan akhlak generasi Z di lingkungan pendidikan Islam. Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 6(2), 112-127. https://doi.org/10.31602/murabbi.v6i2.5123

Ningsih, R. D. (2025). Literasi digital dalam pembinaan akhlak santri modern. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 22(1), 45-62. https://doi.org/10.14421/jpai.2025.221-04

Pratama, R. F., & Sari, D. P. (2022). Dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap perilaku belajar siswa. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 8(3), 201-215. https://doi.org/10.24832/jpnk.v8i3.5123

Price, M., Lancaster, C. L., Gros, D. F., & Acierno, R. (2023). The relationship between emotional numbing, depression, and treatment outcome in trauma-exposed adults. Journal of Traumatic Stress, 36(1), 88-99. https://doi.org/10.1002/jts.22891

Permadi, M. A. M., Syaban, W. K., Habibi, M. I., Purnama, F., & Ampera, S. (2026). The dynamics of learning difficulties among students at Islamic boarding schools in the digital age: Between tradition and technological limitations. Al-Ulum: Jurnal Pendidikan Islam, 7(1), 202-218.

Teguh, T., Rabbani, M. A., Al Ihsan, A. S., Saputra, M. I., Sugari, D., Permadi, M. A. M., & Sulisno, S. (2025). Upaya Guru Dalam Menanamkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Islamic Center Bin Baz Yogyakarta. Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah, 10(4), 2106-2115.

Putri, A. S. (2025). Tantangan akhlak generasi Z: Media sosial dan strategi pembinaan kontekstual. Tadris: Jurnal Pendidikan Islam, 20(1), 88-103. https://doi.org/10.19105/tadris.v20i1.11876

Rahman, A., & Ningsih, W. (2024). Cognitive load akibat paparan media digital dan pengaruhnya pada prestasi akademik. Jurnal Psikologi UGM, 51(1), 44-59. https://doi.org/10.22146/jpu.89234

Rahman, F., & Laili, N. (2023). Peran kyai dan senior dalam internalisasi akhlak santri. Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam, 14(2), 201-216. https://doi.org/10.24042/atjpi.v14i2.15678

Rahmawati, E., & Nurdin, A. (2023). Model integratif takhalli-tahalli-tajalli dalam pembelajaran PAI. Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, 7(2), 156-172. https://doi.org/10.18326/jpii.v7i2.156

Reininghaus, E. Z., Gosmann, R., & McIntyre, R. S. (2021). Emotional blunting associated with antidepressant treatments: A systematic review. CNS Spectrums, 26(4), 342-355. https://doi.org/10.1017/S1092852920001823

Shevlin, M., Hyland, P., Karatzias, T., & Murphy, J. (2022). The impact of emotional numbing on social functioning and quality of life in adults with PTSD. European Journal of Psychotraumatology, 13(1), 2012378. https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2012378

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (2nd ed.). Alfabeta.

Suherman, A., Farid, M., & Hasanah, U. (2022). Pengaruh rutinitas ibadah malam terhadap kontrol diri santri. Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam, 12(2), 134-149. https://doi.org/10.22373/jm.v12i2.13456

Sutrisno, B., & Lestari, P. (2024). Efektivitas program tazkiyah intensif terhadap empati dan agresivitas siswa. Jurnal Pendidikan Karakter, 14(2), 89-104. https://doi.org/10.21831/jpk.v14i2.5123

Wijaya, A., Putra, M., & Lestari, I. (2023). Nomophobia dan kebosanan belajar pada remaja pengguna smartphone intensif. Jurnal Psikologi Islam, 7(2), 112-128. https://doi.org/10.18326/jpi.v7i2.112

Yusuf, A. M., & Fitriani, R. (2024). Perilaku doomscrolling dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Digital, 5(1), 78-92. https://doi.org/10.1234/jikmd.v5i1.2024