

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kecanggihan teknologi saat ini semakin berkembang khususnya di bidang komunikasi dan informasi, hal ini ditandai dengan terciptanya internet yang dapat menghubungkan jaringan komputer ke seluruh dunia. Internet dapat menghubungkan komputer dengan segala jenis tipe yang membentuk sistem jaringan yang dapat mengakses keseluruhan dunia dengan telekomunikasi sebagai jalur penghubungnya seperti telepon, link, radio, dan sejenisnya.<sup>1</sup>

Kehadiran internet kini telah mengubah kebiasaan sehari-hari masyarakat termasuk ekonomi, budaya, serta cara seseorang berinteraksi secara sosial. Kegunaan internet saat ini telah dijadikan sebagai kebutuhan hidup baru bagi masyarakat, hampir setiap hari individu mengakses internet untuk berbagai macam keperluan yang menyangkut kesehariannya. Semakin tinggi perkembangan yang dialami teknologi, semakin tinggi juga tingkat pengguna internet khususnya pada generasi muda.<sup>2</sup>

Berdasarkan data hasil survei yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), terdapat sebanyak 87,13% dari jumlah pengguna yang memanfaatkan internet sebagai sarana komunikasi dan berinteraksi dengan individu lainnya di media sosial.<sup>3</sup> Indonesia merupakan

---

<sup>1</sup> Nopita, Zaid, dan Ali, "Company Profile pada Kantor Desa Lumpatan 1 Berbasis Web", *Jurnal Nasional Ilmu Komputer*, Vol. 2 No. 3 (2021): 161.

<sup>2</sup> Suwarsito dan Sabeli Aliya, "Kualitas Layanan dan Kepuasan serta Pengaruhnya Terhadap Loyalitas Pelanggan", *Jurnal Ilmiah Bina Manajemen*, Vol. 3 No. 1 (2020): 28.

<sup>3</sup> Mutia Mawardah, "Adiksi Internet pada Masa Dewasa Awal", *Jurnal Ilmiah Psyche*, Vol. 13 No. 2, (Palembang: Universitas Bina Darma, 2019), Hlm 110.

pengguna internet tertinggi ketiga di Asia setelah Tiongkok dan India,<sup>4</sup> We Are Social melaporkan bahwa data yang diperoleh pada bulan Januari 2023 menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia saat ini telah mencapai 212,9 juta orang. Maka diperoleh kesimpulan bahwa sebanyak 77% dari jumlah populasi yang ada di Indonesia merupakan pengguna internet.<sup>5</sup>

Mahasiswa merupakan salah satu dari sekian banyak pengguna internet, hal ini karena internet menyediakan berbagai macam platform yang dapat digunakan dalam berbagai macam kegiatan. Internet mempermudah mahasiswa dalam mengakses berbagai macam informasi terkait program belajar, informasi terkait pengetahuan, dan juga sarana untuk berkomunikasi. Namun disisi lain, internet juga menawarkan media hiburan yang biasanya mahasiswa akses ketika sedang berada di waktu luang.<sup>6</sup> Dari sekian banyak kegunaan yang dapat di akses melalui internet, banyak mahasiswa yang lebih tertarik mengakses media sosial di waktu luang.

Andreas Kaplan dan Michael Haenlein telah mendefinisikan media sosial sebagai sekelompok aplikasi yang memanfaatkan jaringan internet untuk membangun dasar ideologi dan teknologi web 2.0, hal ini memungkinkan pengguna bisa saling bertukar dan menciptakan *user-generated content*.<sup>7</sup> Kebanyakan mahasiswa saat ini memiliki akun di setiap aplikasi media sosial

---

<sup>4</sup> Honorata RatnawatiDwi Putranti dkk, *Tinjauan Perilaku dan Harapan Kinerja pada Pengemudi Transportasi Online dalam Gamification of Work: Tinjauan Dinamika Kinerja dan Perlindungan Hukum bagi Pengemudi Online*, (Yogyakarta: Deepublish, 2021), Hlm 17.

<sup>5</sup> Ibid. Hlm 17.

<sup>6</sup> Eka Setya, Sri Muliati, dan Martaria Rizky, “Kesepian dan Penggunaan Internet Bermasalah pada Mahasiswa”, *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, Vol. 11 No. 2 (2020): 229.

<sup>7</sup> I Gusti Ngurah Triyana, “Media Sosial dalam Proses Pembelajaran di Perguruan Tinggi”, *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, Vol. 5 No. 1 (2018): 81.

yang saat ini sedang trend seperti Whatsapp, Instagram, Twitter, Line, Tiktok, Telegram, Facebook, dan lain sebagainya.<sup>8</sup>

Keuntungan media sosial adalah individu dapat saling terhubung dengan sesama pengguna di dunia maya. Hal buruknya adalah, media sosial dapat menimbulkan gejala kecanduan pada pengguna karena sering kali ditemukan pengguna media sosial terlalu asyik fokus dengan aktivitasnya di dunia maya sehingga mengabaikan kepentingan di dunia nyata. Seseorang yang telah menunjukkan perilaku kecanduan pada media sosial cenderung sulit menghentikan pemakaian, sehingga hal ini dapat membawa kerugian baik bagi individu itu sendiri maupun orang sekitar.<sup>9</sup>

Menurut Ibdalsyah dkk, penggunaan internet pada mahasiswa melebihi dari kebutuhan sebagai media pembelajaran, sebagian besar mahasiswa menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial dimana didalamnya mahasiswa memperoleh kenyamanan sehingga terlalu asyik pada dunia maya.<sup>10</sup> Berbagai macam aktivitas dapat dilakukan di dalam media sosial, mahasiswa biasanya melampiaskan rasa penat dengan mencari hiburan di jejaring sosial tersebut.

Penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan efek negatif, seperti yang dikemukakan oleh Donny BU bahwa media sosial dapat menyebabkan individu menjadi malas berkomunikasi di dunia nyata, individu

---

<sup>8</sup> Zainal, dkk, "Pemanfaatan Media Sosial dalam Pemasaran Produk UMKM di Kelurahan Sidokumpul Kabupaten Gresik", *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 10 No. 1 (2020): 18.

<sup>9</sup> Adira Ismi, et al. "Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction Dan FOMO (Fear Of Missing Out)", *Jurnal Sosialisasi*, Vol. 9 No. 3, 2022. Hlm. 93.

<sup>10</sup> Muhyani, Daniel, dan Rofi'ah, "Hubungan Peran Guru dengan Kepribadian Siswa dan Pemanfaatan Media Sosial di SMA Riyadlul Jannah", *TA'DIBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 11 No. 4 (2022): 548.

lebih mementingkan diri sendiri, individu jadi memiliki ketergantungan terhadap koneksi internet, dan yang terpenting ialah dampak buruk bagi mahasiswa ketika tidak dapat membatasi diri dalam mengakses internet sehingga lebih memilih membuka aplikasi medsos dan mengabaikan tanggung jawabnya.<sup>11</sup>

Secara umum apabila seseorang dalam kondisi tidak dapat mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial, hal tersebut dikatakan sebagai adiksi internet.<sup>12</sup> Permasalahan mengenai kecanduan terhadap media sosial, peneliti temukan di kalangan mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. Salah satu contoh kecanduan pada media sosial dialami oleh mahasiswa berinisial NK, yang saat dilakukan wawancara dirinya mengaku mengalami kesulitan mengontrol diri saat sudah mengakses internet:

“Kayaknya susah mbak kalau sehari tidak buka media sosial, apalagi tiktok. Bangun tidur aja yang aku cari hp, terus biasanya ya gitu langsung buka tiktok sampe keablasan gak inget waktu dan bikin males ngapa-ngapain. Makanya sering banget kelupaan dan jadinya gak solat deh”.<sup>13</sup>

Dari sinilah kemudian dibutuhkan peran *muḥāsabah* (introspeksi diri) sebagai salah satu langkah yang dilakukan seseorang untuk mengontrol serta memperbaiki keadaan yang telah terjadi di masa lalu agar di masa depan dapat berjalan lebih baik lagi dan tentunya berada di jalan yang benar. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Ahmad Zaruq, kegagalan dalam

---

<sup>11</sup> Winda, dkk, “Media Sosial dan Jejaring Sosial”, MAKTABATUN: Jurnal Perpustakaan dan Informasi, Vol. 2 No. 1 (2022): 2.

<sup>12</sup> Rudy Gunawan dkk, “Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia”, *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, Vol. 14 No. 1, 2020, Hlm 2.

<sup>13</sup> Wawancara dengan Mahasiswa berinisial NK, 20 Desember 2023, 15.25 WIB.

melakukan *muḥāsabah* akan membuat jiwa semakin liar, kelengahan untuk mengatasinya dapat menjadikannya merasa keinginannya dibiarkan untuk diikuti, juga terlalu lembut akan membuatnya semakin terlena.<sup>14</sup>

*Muḥāsabah* menjadi langkah kesadaran diri bagi individu yang mengalami adiksi media sosial, karena ketika seseorang telah ber*muḥāsabah* maka akan menghasilkan hidup yang berkualitas, memperbaiki diri, serta mengubah perilaku individu. Ibnu Qayyim pun mengatakan *muḥāsabah* memiliki manfaat yang baik bagi kehidupan individu, diantaranya ialah membantu lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperbaiki hubungan dengan sesama, terhindar dari perilaku negatif, dan semakin menundukan diri kepada Allah.<sup>15</sup>

Ketika seseorang melakukan *muḥāsabah* maka dirinya akan berpikir bahwa hidup di dunia merupakan anugerah yang perlu dijalani dengan baik tanpa menyia-nyiakan waktu yang ada, dengan hal ini individu akan kembali mengingat tanggung jawabnya sebagai makhluk Allah. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa yang telah melakukan *muḥāsabah* meskipun belum dilakukan setiap saat.

“Media sosial itu menurut saya ya mbak, aplikasi yang kayaknya sekarang wajib dimiliki semua orang. Teman-teman yang lain pada punya Instagram, Tiktok, Twitter masa saya gak punya. Apalagi banyak banget sekarang informasi yang bisa di akses lewat medsos mbak. Emang kalo udah buka medsos itu bawaanya gak bisa berhenti, saking serunya dan banyak banget konten creator yang saya suka. Tapi sesekali saya biasanya inget mbak, berusaha buat ngerjain yang penting dulu misalnya kalo ada tugas ya saya kerjain dulu meskipun nyicil terus diselingin sama buka tiktok juga. Terus

---

<sup>14</sup> Abdul Qadir Isa, Taufik Damas, dan Afrizal Lubis, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 201.

<sup>15</sup> Jumal Ahmad, “Muhasabah sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental”, *Jurnal Academia.edu* (2018); 4.

akhir-akhir ini juga alhamdulillah saya selalu nyempetin solat lima waktu mbak, karna saya pikir udah bukan waktunya lagi kita buang-buang waktu.”<sup>16</sup>

Berdasarkan permasalahan mengenai adiksi media sosial yang terjadi di kalangan mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ushuludin dan Dakwah IAIN Kediri, pada dasarnya secara tidak langsung mahasiswa melakukan *muhāsabah* dengan harapan dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin meskipun sangat sulit lepas dari kesenangan yang disajikan dari berbagai macam platform media sosial. Maka dari hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sehingga tersusun judul “Hubungan Antara *Muhāsabah* Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka penulis menemukan pokok permasalahan seperti di bawah ini:

1. Bagaimana tingkat *muhāsabah* mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri?
2. Bagaimana tingkat adiksi media sosial mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri?
3. Bagaimana hubungan antara *muhāsabah* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri?

## **C. Tujuan Penelitian**

---

<sup>16</sup> Wawancara dengan mahasiswa berinisial CS, 20 Desember 2023, 13.17 WIB.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui:

1. Tingkat *muḥāsabah* mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
2. Tingkat adiksi media sosial mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Hubungan antara *muḥāsabah* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan deskripsi mengenai *muḥāsabah* dan adiksi media sosial pada mahasiswa khususnya mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menambah keilmuan khususnya di bidang Tasawuf dan Psikoterapi. Penelitian ini juga diharapkan mampu menambah dasar referensi maupun sumbangan literatur dalam meningkatkan pengetahuan tentang *muḥāsabah* dan adiksi media sosial.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya angkatan 2020 yang sedang berusaha keluar dari zona nyaman dengan cara senantiasa *bermuḥāsabah*, dengan tujuan dapat terhindar dari perilaku adiksi media sosial yang dapat merugikan masa depan.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam memperluas wawasan dan keingintahuan tentang *muḥāsabah* dan adiksi media sosial.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam menambah sumber rujukan dan pembandingan untuk penelitian lain dengan variabel lainnya.

**E. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian merupakan anggapan-anggapan dasar mengenai suatu hal yang digunakan sebagai pijakan atau landasan berpikir dalam melaksanakan penelitian, asumsi ini nantinya akan diujikan kebenarannya.<sup>17</sup>

Pada penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Muḥāsabah* Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri”, maka asumsi penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *muḥāsabah* dengan adiksi media sosial.

**F. Batasan Penelitian**

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara *muḥāsabah* dengan adiksi media sosial, peneliti hanya meneliti bagaimana tingkat *muḥāsabah* dan tingkat adiksi media sosial serta adakah hubungan antara *muḥāsabah* dengan adiksi media sosial. Dengan berpacu pada aspek *muḥāsabah* menurut Muhammad bin Shalih al-Munajjid dan aspek adiksi media sosial menurut Griffiths, aspek-aspek inilah yang kemudian menjadi landasan dalam

---

<sup>17</sup> Abd. Mukhid, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, (Surabaya: Jakad Media Publishing, 2021). Hlm. 60.



menyusun instrumen penelitian agar mempermudah proses pengumpulan data dan analisis data sehingga menghasilkan data yang hanya fokus pada topik atau permasalahan yang telah ditentukan.

Batasan subjek pada penelitian ini hanya berfokus pada populasi yang berada di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah dengan sampel penelitian sebanyak 86 mahasiswa. Pendekatan pada penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, karena dalam penelitian ini peneliti ingin mencari tahu adakah hubungan antara *muḥāsabah* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

#### **G. Penelitian Terdahulu**

1. Skripsi oleh Essa Maulina Iqrobi mahasiswa UIN Walisongo Semarang tahun 2020, dengan judul skripsi “Efektivitas *Muḥāsabah* untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang”. Penelitian menggunakan desain eksperimen kasus tunggal dengan tipe A-B-A, dengan hasil penelitian *muḥāsabah* dapat meningkatkan kontrol diri pada subjek. Yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku, perubahan kognitif, dan subjek dapat mengambil keputusan yang baik sehingga hal ini menunjukkan bahwa subjek mampu meningkatkan kontrol diri menggunakan efektivitas *muḥāsabah*.

Perbedaan dari penelitian ini terletak pada pendekatan penelitian dimana penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal dengan tipe A-B-A.

2. Jurnal oleh Naufal Nurfajri, Cucu Setiawan, dan Firman Rismanto. Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin Vol. 3 No. 1, 2023 dengan judul “Pengaruh *Muḥāsabah* terhadap Self Control di Fase Dewasa Awal (Studi Kasus pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”. Menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan pengolahan data menggunakan *SPSS 26*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *muḥāsabah* dan self control berkategori sedang dengan persentase 62% dan 70%. Nilai signifikan 0,830 dengan artian tidak terdapat pengaruh *muḥāsabah* terhadap self control di fase dewasa awal.

Perbedaan yang akan dilakukan menggunakan jenis penelitian korelasional dan menggunakan variabel yang lain yakni adiksi media sosial.

3. Dyatma Kartika Putra melakukan penelitian mengenai *muḥāsabah* dan relevansinya terhadap kesehatan mental, dengan judul “*Muḥāsabah* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental”. Dalam kepenulisan ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis studi kepustakaan. Penelitian ini memperoleh hasil bahwasannya *muḥāsabah* merupakan sebuah wadah dalam membangun kognitif sehingga dari hal ini akan membawa seseorang dalam mengubah pola pikir yang dapat menyebabkan individu tersebut mengalami gangguan emosi maupun perilaku.

Terdapat perbedaan yang terletak pada metode penelitian. Jika penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kepustakaan, yang menghasilkan interpretasi yang mendeskripsikan dari data yang diperoleh.

4. Penelitian dalam skripsi berjudul “*Muḥāsabah* pada Santri Penghafal Al-Qur’an di Pesantren Syifa’ul Qur’an Surakarta dan Dampaknya pada Kesehatan Mental”, dilakukan oleh Siti Partini pada tahun 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Diperoleh hasil penelitian bahwa bentuk-bentuk *muḥāsabah* yang dilakukan subyek berupa berdiam diri untuk berdiskusi dengan diri sendiri dalam menemukan sudut pandang yang baru, memperhatikan setiap kekurangan diri, mengevaluasi diri dengan cara membuat catatan harian, dan yang terpenting adalah mendekatkan diri kepada Allah dengan cara beribadah. Dampak *muḥāsabah* untuk kesehatan mental, dengan *muḥāsabah* subyek mendapat motivasi semangat dalam menghafalkan Al-Qur’an, dapat mengendalikan emosi, mampu meringankan stres yang dialami karena tuntutan hafalan, melakukan hal positif untuk mengatasi rasa stres.

Dapat dilihat perbedaan dalam penelitian ini terdapat pada metode penelitian, subyek, dan variabel terkaitnya.

5. Pada jurnal penelitian berjudul “Metode *Muḥāsabah* : Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs)”, yang dilakukan Mutmainah di tahun 2021. Menggunakan metode penelitian literatur yang bersifat deskriptif pada pendekatan kualitatif. Penelitian ini menghasilkan pernyataan bahwa dalam pandangan psikologi sufistik metode *muḥāsabah* ini mampu memberikan motivasi pada individu agar lebih mencintai Allah.

6. Dalam jurnal penelitian yang dilakukan Puspyudo, dkk pada tahun 2023: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Adiksi Internet pada

Mahasiswa yang Sedang Mengambil Skripsi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode analisis jenis analisis regresi sederhana dan bantuan dari SPSS 25. Uji hipotesis diterima dengan hasil koefisien korelasi  $r(168) = -.703$ ,  $p < .001$  menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan adiksi internet.

Adapun perbedaan dari penelitian ini terletak pada metode analisis yang digunakan.

7. Sebuah skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Adiksi Internet dengan Tingkat Kecemasan (Anxiety) pada Mahasiswa Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Jendral Soedirman” yang diteliti oleh Refin Wahyubaskoro, tahun 2021. Penelitian ini menggunakan Internet Addiction (IAT) sebagai instrumen penelitian tingkat adiksi internet, dan Beck Anxiety Inventory (BAT) untuk instrumen penelitian tingkat kecemasan. Dilakukan uji korelasi Spearman yang hasilnya menyatakan bahwa tingkat adiksi internet dengan tingkat kecemasan tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Diperoleh nilai  $p = 0.83$  dan  $r = 0.073$ .
8. Jurnal oleh Jihan dan Inge Andriani dengan judul “Hubungan Regulasi Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa”. Hasil penelitian ini menerima hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial tiktok pada mahasiswa dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,01$ . Adapun nilai korelasi koefisien sebesar  $-0,794$ .

Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel serta teori yang digunakan.

9. Ibrahim Hasan Rizkiandita melakukan penelitian pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Adiksi Internet dengan Onset Night Emission pada Remaja”, penelitian yang merupakan studi penelitian observasional analitik dengan cross sectional sebagai pendekatan pada penelitian ini. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan statistik metode uji Chi Square, sehingga hasilnya menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,032$  dan nilai koefisien kontingensi = 0,304. Maka terdapat hubungan antara adiksi internet dengan percepatan usia onset night emission secara statistik dan adanya relasi kelemahan antar variabel.

Letak perbedaannya ada pada subjek yang diteliti, namun terdapat persamaan dalam meneliti tentang adiksi internet.

10. Jurnal penelitian berjudul “Pengaruh Adiksi Internet dan Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring terhadap Perfoma Akademik Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran” yang diteliti oleh Fitriyanti dan Livia, 2021. Analisis data yang digunakan yaitu uji spearman dan regresi logistik sehingga didapat nilai  $p < 0,05$ . Hasil uji korelasi spearman adiksi internet dan prokrastinasi akademik didapatkan nilai  $p 0,000$  artinya terdapat korelasi terhadap performa akademik. Pada uji regresi logistik didapatkan nilai B adiksi internet 4,126 dan prokrastinasi akademik 3,012 yang artinya adiksi internet lebih berpengaruh terhadap performa akademik.

## H. Definisi Operasional

### 1. *Muḥāsabah*

*Muḥāsabah* yaitu cara yang digunakan individu agar mampu mencapai kehidupan yang lebih berkualitas, karena *muḥāsabah* adalah

introspeksi diri yang dilakukan untuk menimbang atau mengoreksi perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan. Dalam mengoreksi segala amal perbuatan, seseorang perlu menyesuaikannya dengan ketentuan yang telah ditetapkan dalam ajaran agama Islam. *Muḥāsabah* merupakan media yang digunakan umat Islam untuk membersihkan diri dari kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat agar tidak mengulanginya lagi. Adapun ketika sedang *bermuḥāsabah*, individu akan merenungkan perbuatan yang telah dilakukannya. Dengan begitu individu tersebut dapat menghitung keuntungan dan kerugian dari amal perbuatan yang telah dilakukannya, kemudian individu perlu mempertahankan perbuatan baiknya dan memperbaiki perbuatan buruk atau kesalahan yang pernah dilakukan. Pelaksanaan *muḥāsabah* alangkah baiknya dilakukan setiap hari bahkan setiap saat, karena dengan begitu seseorang akan segera menilai dan mengevaluasi perbuatannya di kemudian hari.

## 2. Adiksi Media Sosial

Adiksi media sosial merupakan istilah bagi orang yang kecanduan terhadap media sosial, artinya seseorang akan merasa tidak puas dalam hidupnya jika tidak mengakses media sosial. Seseorang yang mengalami adiksi media sosial cenderung tidak dapat membatasi diri dan mengontrol dalam penggunaan media sosial, sehingga individu akan terus-menerus memberikan toleransi pada dirinya untuk menambah durasi dalam mengakses media sosial yang dimilikinya. Seseorang yang mengalami adiksi media sosial, mengakses media sosial secara berlebihan hingga mengabaikan kepingin lain di kehidupan nyata.