

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Muḥāsabah*

a. Pengertian *Muḥāsabah*

Menurut etimologi (asal-usulnya) *muḥāsabah* berasal dari bentuk masdar (dasar) kata *ḥāsaba - yuḥāsibu - muḥāsabatan* yang memiliki arti menghitung,¹ sedangkan secara terminologi *muḥāsabah* ialah penyucian diri serta berhati-hati dalam melakukan tindakan yang akan dilakukan seperti melakukan segala perintah Allah SWT dan menjauhi apa yang telah dilarang-Nya.

Kata *muḥāsabah* berasal dari satu akar yang artinya mencakup sebuah konsep yang serupa dengan menghitung diri, menetapkan individu agar bertanggung jawab, mengundang individu agar melakukan perhitungan, serta introspeksi diri. *Muḥāsabah* sama halnya dengan introspeksi diri, dimana individu akan meneliti dirinya sendiri terhadap setiap perbuatan maupun perkataan disetiap tahun, bulan, minggu, hari, dan disetiap waktunya. Setiap individu perlu melakukan *muḥāsabah* setiap hari atas segala tindakan yang telah ia lakukan di hari tersebut, melihat kembali amalan-amalan apa saja yang telah dilakukan baik amalan baik ataupun amalan buruk, baik itu sebuah pahala ataupun dosa.

Muḥāsabah juga diartikan sebagai tindakan individu dalam meneliti perbuatan yang telah dilakukan selama seharian penuh, kemudian

¹ Tarpin, "Muhasabah 'Ala Al-Nafsi Ditengah Pandemi Corona", *Journal Shariah And Humanities*, Vol. 1, 2022, Hlm 26.

mensyukuri setiap kebaikan yang telah terjadi dalam kehidupannya, mengucapkan kalimat istighfar untuk menghapus dosa atau kekeliruan yang diperbuat, menyesal, bertaubat, lalu memperbaiki tindakan yang seharusnya tidak dilakukan dikemudian hari. Sikap meneliti setiap perbuatan yang dilakukan ini merupakan salah satu bentuk individu dalam mengupayakan aktualisasi jati dirinya sebagai seorang manusia.² Seseorang bermuḥāsabah dengan cara memeriksa kembali hati, amalan perbutannya, perkataan yang terucap dari lisan, dan amalan anggota tubuh lainnya selama menjalankan hidup.³ Kemudian seseorang yang bermuḥāsabah tidak akan melakukan penilaian terhadap orang lain, karena dirinya memiliki prinsip penting untuk melakukan perhitungan terhadap amalan yang dilakukan sebelum menilai apa yang orang lain perbuat. Prinsipnya mengarah kepada “sudah bernilaiakah amalan-amalan yang ia lakukan dalam pandangan Allah?”, kesempatan hidup di dunia ini perlu dimanfaatkan dengan baik dan tidak boleh disia-siakan untuk memperbanyak amalan guna bekal di akhirat.⁴

Tidaklah sebagai seorang insan enggan melakukan *muḥāsabah*, karena *muḥāsabah* merupakan jalan untuk mengevaluasi dirinya atas tindakan-tindakan yang dilakukan di masa lalu. Kemudian dari hal inilah seseorang dapat menilai keselarasan mengenai perbuatan-perbuatan yang

² Essa Maulina Iqrobi, “Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang”, Jurnal Skripsi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo, Hlm 15.

³ Maman Abdurrahman Assegaf, *Buku Terjemahan: Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs karya Syekh Yahya ibn Hamzah al-Yamani*. (Jakarta: Penerbit Zaman, 2012). Hlm 454.

⁴ Wiwit, *Muhasabah*, (Sleman: Deepublish, 2020), Hlm 37.

perlu dilakukan seorang hamba, hal ini bertujuan agar perbuatan yang dilakukannya sesuai dengan perintah serta larangan yang telah Allah SWT. tetapkan. *Muḥāsabah* dapat dijadikan seseorang dalam prosesnya untuk memperbaiki amal perbuatannya, jikalau perbuatannya dinilai tidak ikhlas atau bisa saja tidak sesuai dengan tuntutan yang telah Rasulullah contohkan.⁵ Demikianlah kehidupan seseorang tidak dapat lepas dengan konsep *muḥāsabah*, setiap manusia pasti membutuhkan “*Muḥāsabah*” baik bagi kehidupannya dari segi spiritual-batiniah maupun segi perkembangan dan kondisinya secara umum.

Umar bin Khattab R. A sebagai salah satu sahabat Rasulullah menyatakan dengan tegas mengenai *muḥāsabah* yang tercantum dalam sebuah hadist, “Hisablah diri kalian sebelum kelak mendapat hisaban! Timbanglah lebih dulu sebelum kelak ditimbang. Sesungguhnya *muḥāsabah* yang kalian lakukan di hari ini lebih baik dari pada di kemudian hari. Juga pada hari diperlihatkannya amalan yang Agung.” (HR. Ahmad dan Adz-Tirmidzi).⁶ Sebagai seorang manusia yang menjalani kehidupan di dunia ini tidaklah luput dari melakukan dosa atau kesalahan, selain itu manusia merupakan makhluk yang memiliki akal yang kemudian buah dari pikirannya tidak lepas dari ketidaktepatan serta bisa saja bertentangan dengan ajaran yang sudah ditetapkan. Maka dari hal ini, ada baiknya memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk mengintrospeksi diri segala perilaku agar menuju ke arah yang lebih baik.

⁵ H. R. Daeng Naja, *Muhasabah*, (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2023), Hlm 5-6.

⁶ *Ibid.*, 7-8.

Terdapat definisi lain mengenai *muhāsabah* yang dikemukakan para tokoh seperti Imam Al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Imam Haris al-Muhasibi, Isa Waley, Khairunnas Rajab, dan masih banyak tokoh lainnya. Menurut Imam Al-Ghazali *muhāsabah* adalah salah satu sikap yang perlu manusia lakukan untuk memperbaiki diri, mengatur kehidupan, serta upaya individu tersebut dalam memilih sifat baik yang sebenarnya setiap manusia miliki dan membuang sifat-sifat yang tidak seharusnya karena melanggar aturan agama Islam.⁷ Berbicara mengenai *muhāsabah*, Al-Ghazali berpendapat bahwa *muhāsabah* dapat dijadikan sebagai sarana dalam proses edukasi guna membentuk akhlak dalam diri seseorang. Jika melihat pada pelaksanaan *muhāsabah* yang dilakukan seorang individu, maka seseorang yang bermuhāsabah pasti melakukan upaya i'tisham atau usaha seseorang dalam menjaga dirinya agar berpegang teguh pada aturan-aturan yang ada sesuai syari'at. Dapat dilihat dengan sangat jelas bahwa seseorang yang bermuhāsabah akan melihat kilas balik tentang perbuatannya di masa lalu, kemudian memperbaiki dengan versi baik jika dirasa perbuatannya buruk. Setelah *muhāsabah* dilakukan penting agar individu tersebut berpegang teguh atas apa yang sedang dilakukannya sehingga ia akan berusaha menangkal berbagai hal negatif, hal inilah yang disebut sebagai istiqomah.⁸

⁷ Luky Arya Suwandi, "Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali", *Jurnal Skripsi Bimbingan Konseling Islam IAIN Bengkulu*, Hlm 33.

⁸ Essa Maulina Iqrobi, "Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang", *Jurnal Skripsi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo*, Hlm 17.

Pendapat Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengatakan bahwa *muhāsabah* adalah sebuah pertimbangan yang dilakukan seseorang sebelum bertindak, hal ini agar individu terhindar dari perbuatan tercela yang dapat menimbulkan dosa saat hendak melakukan ketaatan kepada Allah SWT.⁹ Usaha mempertimbangkan dan menghitung diri ini dilakukan secara terus-menerus yang bertujuan agar tidak bertentangan dengan yang telah Allah kehendaki, hal ini kemudian dapat menghantarkan manusia kepada jiwa yang tenang, tanpa rasa bersalah, cemas, dan lain sebagainya. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *muhāsabah* dapat membantu seseorang untuk menghindari perasaan bersalah karena dirinya kelak akan tersadar atas kekurangan yang ada pada dirinya. Dari *muhāsabah* seseorang dapat menilai sendiri kerugian serta keuntungan dari apa yang telah diperbuatnya, oleh karena itu sangatlah penting bagi setiap umat manusia melakukan pertimbangan sebelum melakukan tindakan atau sebuah perbuatan.¹⁰

Menurut pendapat Imam Haris al-Muhasibi, *muhāsabah* merupakan sebuah waktu yang individu luangkan guna mengarahkan akal pikiran untuk fokus dalam memikirkan perbuatan yang telah dilakukannya sesuai dengan perintah Allah atau tidak, dan juga senantiasa menjaga diri agar tidak terpengaruhi oleh hawa nafsunya sehingga menimbulkan dosa. *Muhāsabah* juga membantu hamba Allah supaya senantiasa melakukan

⁹ Dr. Abdullah Safei, M.Ag, *Al-Qur'an Menjelaskan Gagasan Atomic Habits*, (Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2023), Hlm 196.

¹⁰ Dr. Ahmad Kamaluddin, M.Ag, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*, (Jakarta: Cipta Media Nusantara, 2022), Hlm 239.

perbuatan yang dicintai oleh-Nya, sehingga menjadikan hamba tersebut mulia disisi Allah.¹¹ Sebagai mana Isa Waley mengungkapkan agar setiap individu senantiasa melakukan pertimbangan serta menghitung amal perbuatan yang telah dilakukan di masa lalu untuk diperbaiki di hari esok, atau bisa jadi dipertahankan.¹²

Meskipun terdapat beberapa definisi mengenai *muḥāsabah*, namun pemahaman mengenai *muḥāsabah* tidak jauh berbeda hanya saja dalam penjabarannya menggunakan tata bahasa yang berbeda namun memiliki makna yang serupa. Jika ditarik benang kesimpulannya, *muḥāsabah* dapat diartikan sebagai upaya seseorang dalam mengintropeksi dirinya terhadap segala perbuatan yang telah dilakukan dan menyesuaikan dengan perbuatan yang dicintai Allah SWT. maka dengan *bermuḥāsabah* seseorang sedang mengupayakan agar mampu mencapai versi terbaik dari dirinya.

b. Indikator *Muḥāsabah*

Adapun indikator atau ciri-ciri orang yang *bermuḥāsabah* menurut Ibnu Qayyim adalah:¹³

- 1) Mengevaluasi diri terhadap yang telah dilakukan.
- 2) Mempertimbangkan suatu hal yang utama dalam hidup, seperti beribadah.

¹¹ Dyatma Kartika Putra, "Muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental", Jurnal Skripsi, Hlm 20.

¹² Essa Maulina Iqrobi, "Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang", Jurnal Skripsi, Hal. 18.

¹³ Kiki Anggraini, "Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Muhasabah dalam Tasawuf", Jurnal Skripsi Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang (2021), Hlm. 36-37.

- 3) Berpikir sebelum bertindak sesuatu.
- 4) Melaksanakan hal-hal yang bermanfaat.
- 5) Mengevaluasi diri berdasarkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah, seperti beribadah namun masih bermaksiat.
- 6) Melakukan amalan baik.

c. Macam-Macam *Muḥāsabah*

Raid Abd al-Hadi menjelaskan dalam buku berjudul *Mamarat al-Haq*, bahwa seseorang dapat melakukan *muḥāsabah* yaitu antara sebelum beramal dan sesudah beramal. Abd al-Hadi juga mengutip yang diucapkan oleh Hasan al-Bashri bahwasannya: “Sesungguhnya Allah mengasihi seorang hamba yang berhenti sebelum dirinya melakukan sesuatu, jika memang karena Allah, maka dia akan terus melangkah, namun jika bukan karena-Nya dia pun dengan senang hati akan mundur”, memang sudah seharusnya sebagai umat Islam yang taat alangkah baiknya mempertimbangkan terlebih dahulu setiap perbuatan yang hendak dilakukan. Sebagai hamba yang taat ada baiknya menghitung baik dan buruknya perbuatan, manfaat dari amal perbuatan, serta menilai kembali motivasi dalam hidupnya.¹⁴

Ibnu Qayyim al-Jauziyah pun berkata demikian, tertulis dalam *Mukhtashar Minhajul Qashidin* bahwa “*Muḥāsabah* dilakukan sebelum melakukan perbuatan dan setelah melakukan perbuatan”.¹⁵ Menurutnya bagi seorang muslim sudah semestinya untuk melakukan pertimbangan

¹⁴ Abdul Aziz Ajhari dkk, *Jalan Menggapai Ridho Ilahi*, (Bandung: Bahasa dan Sastra Arab, UIN Sunan Gunung Djati, 2019), Hlm 102.

¹⁵ Amin Maghfuri, *Jaddid Nafsak*, (Yogyakarta: Penerbit Laksana, 2018,) Hlm 171.

terhadap dirinya sendiri ketika hendak melakukan sesuatu, baik itu sebelum, saat melakukan, atau pun sesudah melakukan perbuatan. Hal ini dilakukan supaya amal perbuatan yang hendak dilakukan tidak menyimpang dari ajaran atau syari'at yang telah ditetapkan, serta ketika melakukan suatu perbuatan hal tersebut tidak merugikan diri sendiri maupun orang disekitar.

Adapun kedua macam *muhāsabah* yang dijelaskan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah sebagai berikut ini:¹⁶

- 1) *Muhāsabah* sebelum melakukan perbuatan, ada baiknya bagi seorang umat muslim berhenti sejenak sebelum bertindak. Seseorang merenungkan keinginannya ketika akan berbuat sesuatu hingga terlihat nyata perbuatannya itu membawa kebaikan atau keburukan.
- 2) *Muhāsabah* setelah melakukan perbuatan, terdapat tiga jenis mengintropeksi diri setelah melakukan tindakan yaitu:
 - a) *Bermuhāsabah* yang berkaitan dengan hak Allah sebagai Tuhan, dalam artian suatu perbuatan yang belum sepenuhnya dilakukan dan mengingat kembali jenis ketaatan yang belum dilaksanakan. Segala bentuk tindakan yang telah dilakukan tentu saja perlu direnungi, dinilai oleh diri sendiri apakah perbuatan tersebut sudah sesuai dengan ketentuan Allah atau belum. Terdapat beberapa bentuk ketaatan yang dikehendaki Allah; setia kepada Allah SWT. serta ikhlas menjalankan perintah dan larangan-Nya, mengikuti

¹⁶ Abdul Aziz Ajhari, dkk. *Jalan Menggapai Ridho Ilahi*, (Bandung: Bahasa dan Sastra Arab, UIN Sunan Gunung Djati, 2019), Hlm 102-103.

perbuatan yang telah Rasulullah contohkan, mensyukuri anugerah yang Allah berikan, membenahi segala kelalaian yang terlewat.

- b) Intropeksi terhadap satu tindakan yang lebih baik jika ditinggalkan daripada dilakukan namun menyebabkan kerugian.
- c) Intropeksi segala perbuatan yang sifatnya mubah atau bahkan kebiasaan, yang perlu diperiksa ulang apakah perbuatan yang dilakukan untuk mengharapkan ridho Allah? Atau agar mendapat kebahagiaan di dunia?
- d) Konsep *muḥāsabah* sama halnya dengan manajemen diri sendiri, fungsi dari manajemen diri antara lain seperti melakukan perencanaan terhadap segala aktivitas yang akan dilakukan, pelaksanaan, pemeriksaan perbuatan yang dilakukan dan diselaraskan dengan perencanaan sebelumnya, jika tidak sesuai maka perlu adanya tindakan perbaikan untuk kedepannya.

d. Urgensi *Muḥāsabah*

Umat manusia sering kali menyia-nyiakan waktu yang sangat berharga dengan mengerjakan hal yang tidak bermanfaat, dan lebih buruknya lagi itu merupakan perbuatan negatif yang dengan hal tersebut seseorang menjadi lalai sehingga imannya melemah. Contoh nyata yang banyak sekali ditemukan adalah ketika sudah jelas seruan untuk beribadah, namun kesempatan waktu itu manusia sia-siakan dengan hal duniawi. Sebagaimana Allah SWT. telah berfirman: “*Biarkan mereka (di dunia ini) makan, bersenang-senang, dan dilalaikan oleh angan-angan (kosong),*

*maka kelak mereka akan mengetahui (akibat perbuatan mereka)” (Q.S Al-Hijr: 3).*¹⁷

Muḥāsabah merupakan hal yang perlu ada dalam kehidupan setiap umat muslim, karena segala perbuatan yang telah dilakukan memerlukan perbaikan baik itu urusan dunia maupun akhirat. Maka dari hal itu, inilah alasan mengapa *muḥāsabah* terhadap masa lalu perlu dilakukan. Ketika seseorang sudah melakukan *muḥāsabah* terhadap dirinya, maka akan diketahui kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat sehingga dapat diperbaiki di masa yang akan mendatang agar tidak ada rasa penyesalan yang timbul dikemudian hari. Karena sesungguhnya tidak ada kata terlambat bagi seseorang yang ingin memperbaiki kesalahannya.¹⁸

Terdapat sebuah firman yang menjelaskan mengenai keharusan umat muslim agar bermuḥāsabah atau melakukan perhitungan terhadap dirinya sendiri, dalam Q.S Al-Hasyr, 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ

اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۝١٨

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (diakhirat): Dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.¹⁹

¹⁷ Diterjemahkan dan disusun oleh M. Quraish Shihab, *Al-Qur'an dan Maknanya*, (Tangerang: Lentera Hati Group, 2010). Hlm. 262.

¹⁸ Daeng Naja, *Muhasabah*. (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia). Hlm. 3

¹⁹ Diterjemahkan dan disusun oleh M. Quraish Shihab, *Al-Qur'an dan Maknanya*, (Tangerang: Lentera Hati Group, 2010). Hlm. 557.

Pada ayat di atas, mengandung makna bahwa sebagai orang muslim yang memiliki iman yang ada di dalam hati saja tidak cukup. Tentu saja hal tersebut harus diimbangi dengan perbuatan terpuji yang dapat bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain, tindakan ini merupakan aktualisasi iman yang dimiliki setiap orang. Seseorang yang bermusabah akan senantiasa membentengi dirinya agar terhindar dari segala sesuatu yang dilarang Allah SWT.

e. Manfaat *Muḥāsabah*

Muḥāsabah memiliki segudang manfaat bagi kehidupan seseorang yang melaksanakannya.²⁰

- 1) Mengenali kelemahan dan aib diri sendiri, pada hal ini seseorang dapat melakukan introspeksi untuk mampu memperbaiki agar hilangnya sifat tercela pada dirinya.
- 2) Merendahkan diri karena Allah, sebagai hamba Allah yang bertaqwa penting untuk selalu merendahkan diri dihadapan Allah. Seorang hamba dapat melaksanakan ketaatan dihadapan Allah tanpa ada rasa bangga atau pamrih, selain itu perlu untuk selalu mengingat dosa-dosa dan memohon ampunan dan kemudian memperbaiki diri dengan melakukan amal perbuatan yang memiliki makna.
- 3) Mampu memperbaiki dan mempererat hubungan dengan sesama manusia.
- 4) Memahami hak-hak Allah, seseorang yang mampu memahami hak Allah maka ibadahnya akan bermanfaat bagi dirinya. Seseorang yang

²⁰ Rofiqoh Setianingsih, Terjemahan Buku Ibnu Qayyin al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Terapi Penyakit Hati*. (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023). Hlm. 78-86.

membebaskan diri dari kesombongan, maka akan membuka pintu ketaatan, rendah hati, serta penghambaan kepada Allah SWT. apabila seseorang menyadari hak Allah untuk dihormati dan tidak diingkari maka akan mencegah diri untuk tidak melakukan hal yang dapat melampaui kedudukan Allah SWT.

2. Adiksi Media Sosial

a. Pengertian Adiksi Media Sosial

Adiksi media sosial merupakan istilah yang merujuk pada penggunaan internet untuk mengakses media sosial, namun dengan durasi penggunaan yang berlebihan sehingga menimbulkan ketergantungan. Seseorang yang mengalami adiksi media sosial cenderung mengakses internet lebih dari 8 jam perhari dan 20 jam perminggu.²¹

Pada mulanya istilah adiksi internet muncul pada tahun 1996, yang dikenalkan oleh Dr. Kimberly Young.²² Ketika internet mengalami perkembangan, media sosial muncul menjadi salah satu bagian dari internet. Di zaman ini, penggunaan media sosial menjadi suatu hal yang wajar di setiap kalangan. Namun Boyd & Ellison mengemukakan kekhawatirannya bahwa akan ada pengguna media sosial yang kompulsif dan menunjukkan perilaku adiksi terhadap pemakaian media sosial dengan mengaksesnya secara terus-menerus.²³ Hal ini berpotensi menyebabkan permasalahan pada individu, yang mempengaruhi fungsi kerja otak bahkan

²¹ Yunias Setiawati dkk, *Deteksi Dini dan Penanganan Kecanduan Gawai pada Anak*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2020), Hlm 19.

²² Mutia Mawardah, "Adiksi Internet pada Masa Dewasa Awal", *Jurnal Ilmiah Psyche*, Vol. 13 No. 2, Hlm 110.

²³ Alifiananda K Destiyand dan Farida Coralia, "Hubungan Antara Kesepian dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung", *SPeSIA: Prosiding Psikologi*, Vol. 6 No. 2, 2020. Hlm. 488.

mentalnya.²⁴ Adiksi media sosial termasuk kedalam salah satu gangguan mental, adapun ciri orang mengalami adiksi media sosial ialah ketika individu tidak dapat mengendalikan ketertarikannya untuk mengakses medsos secara terus-menerus.²⁵

Menurut Kimberly Young, adiksi media sosial adalah ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan medsos sehingga terjadinya kekacauan pada tatanan aspek kehidupan individu tersebut.²⁶ Young juga menjelaskan dampak negatif dari media sosial yaitu seseorang akan merasa malas dan tidak nyaman ketika harus berinteraksi di dunia nyata, hal ini mengakibatkan pengurangan rasa empati individu pada lingkungan sekitarnya. Seorang adiksi media sosial cenderung mengatasi masalahnya dengan melarikan diri ke dunia maya, karena merasa kaku ketika harus berinteraksi dengan orang di dunia nyata. Maka Young mengatakan bahwa seseorang dapat mengalami perubahan kepribadian ketika dirinya tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial dengan baik. Bukan hanya itu, Young mengungkapkan ketika seseorang sudah terlalu nyaman pada media sosial akan mengakibatkan turunnya potensi atau kemampuan dalam berinteraksi dan bersosialisasi di dunia nyata.²⁷

²⁴ Utami Nur Hafsari Putri dkk, *Modul Kesehatan Mental*, (Pasaman Barat: Azka Pustaka, 2022), Hlm 196.

²⁵ *Ibid.*, Hlm 13.

²⁶ Sayyidah, Abad, dan Andik, "Interksi Sosial dengan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa", *Jurnal Fenomena*, Vol. 30 No. 1, 2021. Hlm. 40.

²⁷ *Ibid.*

Babington dkk membagikan kecanduan ke dalam tiga kategori *pertama* kecanduan sehat, *kedua* kecanduan tidak sehat, dan *ketiga* kecanduan yang mengkombinasikan keduanya.²⁸ Kecanduan media sosial yang sehat ialah ketika seseorang menungkan kekreativitasan dirinya untuk dapat mengekspresikan diri, keasyikan dengan hobi serta keinginan untuk menghabiskan banyak waktu di dalam internet. Sedangkan kecanduan yang patologik ditandai dengan adanya sisi negatif yang dominan seperti ketidakmampuan seseorang dalam membedakan dunia maya dengan dunia nyata. Oleh karena itu, dampak yang diakibatkan karena kecanduan media sosial dapat meliputi gangguan pada kesehatan mental dan fisik, terkena obesitas, mengalami kecemasan, depresi, hingga resiko bunuh diri. Kecanduan pada media sosial juga dapat merusak kehidupan sosial baik akademik maupun kinerja dalam pekerjaan.²⁹

b. Aspek Adiksi Media Sosial

Adapun aspek dari adiksi media sosial yang dikemukakan oleh Griffiths:

- 1) *Salience*, istilah ini untuk menggambarkan ketika seseorang menjadikan media sosial sebagai suatu keharusan sehingga pengguna mengakses media sosial setiap hari. Hal ini kemudian dapat mempengaruhi pikiran, tingkah laku, hingga perasaan pengguna. Dalam kondisi seperti ini, pengguna media sosial akan terus

²⁸ Helly P. Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet", Jurnal Psikologi, Vol. 32 No. 2, Hlm 76.

²⁹ Poetri al-Viany Maqfirah dkk, *Psikologi Siber: Konsep dan Strategi Penanganan Masalah Perilaku Manusia di Era Digital*, (Padang: Get Press Indonesia, 2023), Hlm 48.

membayangkan kesenangan yang terdapat dalam media sosial meskipun sedang tidak dalam masa penggunaan.³⁰

2) *Mood Modification*, hal ini merupakan perasaan atau emosi yang seseorang rasakan ketika telah mengakses media sosial. Hal ini juga dapat disebut sebagai *strategi coping* atau suatu hal yang menyenangkan, media sosial dapat memodifikasi suasana hati seseorang sehingga pengguna media sosial akan merasa bahwa medsos merupakan suatu hal yang dapat membawa ketenangan dan dapat menggairahkan. Maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dalam kondisi ini berpikir bahwa dengan mengakses medsos, maka permasalahan atau stres yang sedang dialaminya dapat teratasi.³¹

3) *Tolerance*, pada aspek ini dijelaskan bahwa pengguna media sosial mulai meningkatkan durasi penggunaan. Hal ini dilakukan pengguna dengan harapan mendapat efek perubahan suasana hati dan emosi, sehingga pengguna dapat mencapai kepuasaannya.³²

4) *Conflict*, terjadinya konflik diantara pengguna media sosial baik dengan sesama pengguna di dunia maya, maupun orang sekitar dilingkungannya, hingga dapat mempengaruhi aktivitas atau pekerjaan di dunia nyata.

c. Indikator Adiksi Media Sosial

³⁰ Yunias Setiawati dkk, *Deteksi Dini dan Penanganan Kecanduan Gawai pada Anak*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2020), Hlm 19.

³¹ Utami Hafsari Putri dkk, *Modul Kesehatan Mental*, (Pasaman Barat: Azka Pustaka, 2022), Hlm 199.

³² Ahmad Saifuddin, *Psikologi Siber: Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital*, (Jakarta: Prenada Media, 2023), Hlm 36.

Platform media sosial yang tersedia di dalam internet seperti Facebook, Instagram, dan Whatsapp dapat menghasilkan sirkuit saraf yang juga menjadi penyebab konsumen obat-obatan dan juga perjudian mengulangi terus-menerus aktivitas tersebut. Banyak dari masyarakat yang menganggap media sosial dapat membantu dalam memperoleh informasi terbaru, hal ini kemudian menjadikan kebanyakan orang mengakses internet agar dapat memainkan media sosial.³³ Namun hal ini bila tidak dikontrol dengan baik maka akan menjerumuskan seseorang pada kecanduan internet dan sulit untuk menghentikannya. Adapun ciri-ciri kecanduan internet menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Fifth Edition (DMS-5)* antara lain³⁴:

- 1) Keasyikan dengan media sosial (medsos menjadi dominan dalam kehidupan).
- 2) Mengabaikan kebutuhan dasar hidup.
- 3) Memunculkan reaksi ketika fasilitas internet diambil.
- 4) Kebutuhan untuk menambah durasi pemakaian internet.
- 5) Tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial.
- 6) Kehilangan minat belajar dan hobi, sehingga aktivitas sehari-hari menjadi tidak produktif.
- 7) Menjadikan media sosial sebagai pelarian dari masalah.
- 8) Mengabaikan kehidupan sosial di dunia nyata.

³³ Jonaedi Efendi dan Fifit Fitri, *Aspek Hukum Media Sosial*, (Jakarta: Prenada Media, 2023), Hlm. 161.

³⁴ Tiara Patricia, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di SMA Negeri 4 Medan", *Jurnal Skripsi Psikologi Universitas Medan Area*, Hlm, 18.

Berdasarkan ciri-ciri yang telah dirumuskan oleh DSM-5, maka seseorang dapat dikatakan memiliki kecanduan terhadap internet apabila memunculkan beberapa dari ciri-ciri yang telah disebutkan di atas.

d. Faktor Penyebab Adiksi Media Sosial

1) Faktor Kognitif

Munculnya perilaku tidak normal pada pengguna media sosial disebabkan oleh faktor kognitif.³⁵ Contoh kasusnya ialah, seseorang menanamkan pikiran bahwa internet dapat menjadi sebuah solusi melarikan diri dari masalah. Pemikiran irasional yang timbul dari pengguna internet kebanyakan untuk mencapai kepuasan untuk dirinya pribadi, nyatanya kepuasan yang muncul ketika mengakses internet hanya bersifat semu.

2) Faktor Neuropsikologis

Ketergantungan pada internet terjadi karena adanya dorongan primitif yang berorientasi pada kenikmatan, pada awalnya pengguna mengakses internet sesuai dengan proporsi penggunaan yang diperlukan. Namun ketika dirasakannya kenikmatan dalam menggunakan internet, maka pengguna akan mengulang aktivitas tersebut agar mencapai kenikmatan yang lebih. Awal mulanya hal ini terjadi dikarenakan pemberian toleransi yang individu berikan kepada dirinya sendiri, toleransi yang dimaksud dapat berupa penambahan durasi pemakaian internet dan lain sebagainya. Dalam faktor

³⁵ *Ibid.*, Hlm 41.

neuropsikologis, pikiran individu akan terus memikirkan internet sehingga dirinya merasa gugup, cemas, bahkan sulit tidur.³⁶

3) Kompensasi

Pengembangan kompensasi individu yang dituangkan pada internet juga dapat menjadi salah satu faktor munculnya adiksi media sosial pada seseorang. Hal ini biasanya terkait dengan individu dalam mengekspresikan emosi serta pikirannya, biasanya juga terjadi pada kalangan remaja yang samar dalam membentuk identitas diri. Permasalahan ini seharusnya ditangani dengan cara memahami konsep diri serta minat dan bakat, upaya ini dilakukan dengan harapan agar individu dapat keluar dari krisis identitas yang sedang dihadapi. Krisis identitas ini kemudian menjadikan seseorang mengembangkan sikap maladaptif dengan cara memanipulasi kehidupan di dalam internet, contohnya media sosial. Maka karena hal ini, individu dapat memperoleh kesenangan dan mulai mengabaikan (tidak tertarik) kehidupan sosial di dunia nyata.³⁷

4) Faktor Situasional

Faktor ini muncul disebabkan karena adanya perubahan kondisi kehidupan yang drastis sehingga terjadinya perubahan pada pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Pada dasarnya, faktor ini muncul disebabkan karena terjadinya permasalahan berat dalam kehidupan sehingga mengakibatkan individu tersebut stres. Permasalahan ini meliputi; masalah keluarga, masalah ekonomi,

³⁶ *Ibid.*, hlm 42.

³⁷ *Ibid.*, hlm 44-45.

masalah pendidikan, masalah pekerjaan, dan lain sebagainya. Tidak ada peran orangtua yang hadir dalam kehidupan individu dan hubungan yang baik antara keluarga lain atau pun teman juga dapat menjadi salah satu faktor situasional. Sehingga individu tersebut merasakan hilangnya minat, harapan serta rendahnya kepercayaan diri, sehingga individu tersebut berpendapat bahwa internet menjadi sebuah tempat yang nyaman baginya.³⁸

5) Faktor Pola Asuh dan Lingkungan

Jenis pola asuh yang rentan terhadap terjerumusnya seseorang pada adiksi media sosial, yaitu pola asuh permisif. Pola asuh ini merupakan tidak adanya peran orang tua dalam melakukan pengawasan terhadap yang anak lakukan. Pada dasarnya, orang tua memiliki peran serius dalam mengawasi serta memberikan arahan terhadap penggunaan internet yang tepat, sehingga hal ini meminimalisir terjadinya kecanduan media sosial yang terjadi pada anak. Namun bukan berarti penerapan pola asuh yang lain dapat mencegah anak untuk tidak terjerumus dalam dampak negatif dari internet, karena ketika mengalami tekanan anak cenderung menjadikan internet sebagai pelarian untuk mengatasi stres yang dialami.³⁹

e. Solusi Menangani Adiksi Media Sosial

- 1) Memperbanyak sosialisasi di kehidupan nyata, memanfaatkan berkomunikasi melalui media sosial memang tidak salah. Namun hal tersebut dapat menyebabkan orang enggan berkomunikasi secara tatap

³⁸ *Ibid.*, hlm 49.

³⁹ *Ibid.*, hlm 50.

muka karena dinilai kurang nyaman. Maka dengan membiasakan diri bersosialisasi dan memperbanyak relasi dengan orang sekitar dapat memberikan manfaat lebih banyak.⁴⁰

- 2) Fokus membangun hubungan baik dengan orang sekitar, baik dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan jika seseorang membangun hubungan yang baik dengan orang sekitarnya maka ketertarikan terhadap dunia maya akan berkurang sehingga dirinya tidak akan selalu fokus pada *gadget*. Dengan melakukan perbuatan yang positif hal ini tentu saja akan membuat pribadi lebih disukai orang sekitar, sehingga kejenuhan akan dunia nyata tidak akan terjadi.⁴¹
- 3) Membatasi penggunaan media sosial, memberikan batasan dalam mengakses akun media sosial yang dimiliki memanglah tidak mudah. Namun setidaknya individu mampu dalam memanfaatkan akun media sosial dengan sangat bijak sehingga tidak menimbulkan kerugian bagi siapapun.⁴²
- 4) Melatih untuk mengontrol diri, hal ini bertujuan agar individu mampu membatasi penggunaan media sosial. Mengatur waktu sebaik mungkin menjadi langkah awal yang tepat, agar mempermudah mengontrol diri maka dapat diimbangi dengan mencari kegiatan di luar ruangan atau mencari hobi yang dapat meningkatkan nilai pada diri sendiri.⁴³

⁴⁰ Feby Anggela, et al. *Urgensi Komunikasi dalam Ilmu Sosial*. (Bengkulu: Penerbit Berseri, 2023). Hlm. 57.

⁴¹ Asti Musman, *Berdamai dengan Efek Negatif Medsos*. (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2017). Hlm. 11.

⁴² Fathimah Az-Zahra, Lisa Gabriella. "Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa", *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pengembangan Pembelajaran*, Vol. 1 No. 3, 2022. Hlm. 192.

⁴³ Ibid.

3. Hubungan *Muḥāsabah* dengan Adiksi Media Sosial

Al-Muhasibi mengemukakan bahwa *muḥāsabah* dilakukan agar manusia dapat mengarahkan akal pikirannya supaya lebih fokus pada amal perbuatan yang disukai oleh Allah, serta agar menjadi hamba Allah yang tidak mudah terhasut pada hal-hal negatif.⁴⁴ Hal ini sejalan dengan pendapat Al-Mawardi yang mengatakan bahwa *muḥāsabah* merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan individu, yang kemudian hasilnya akan menghantarkan individu tersebut pada ketenangan hati. Karena dengan bermuḥāsabah seseorang akan mengingat ketaqwaan kepada Allah sehingga dirinya pun terhindar dari segala perbuatan negatif yang menimbulkan dosa.⁴⁵

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Essa Maulina tentang Efektivitas *Muḥāsabah* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Pemain *Game Online* Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang, diperoleh hasil penelitian yang mendukung teori Al-Muhasibi dan Al-Mawardi. Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa *muḥāsabah* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kontrol diri siswa pemain *game online*, peneliti juga menerangkan bahwa subjek penelitian mengalami perubahan emosi menjadi lebih baik. *Muḥāsabah* terhadap siswa pemain *game online* di SMP Hasanuddin 6 Tugurejo menjadi efektif ketika diketahui bahwa siswa sudah tidak lagi mengeluarkan kata-kata kotor yang tidak layak untuk dilontarkan.

⁴⁴ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif*, (Jakarta: Cipta Media Nusantara, 2022), Hlm. 238.

⁴⁵ *Ibid.*

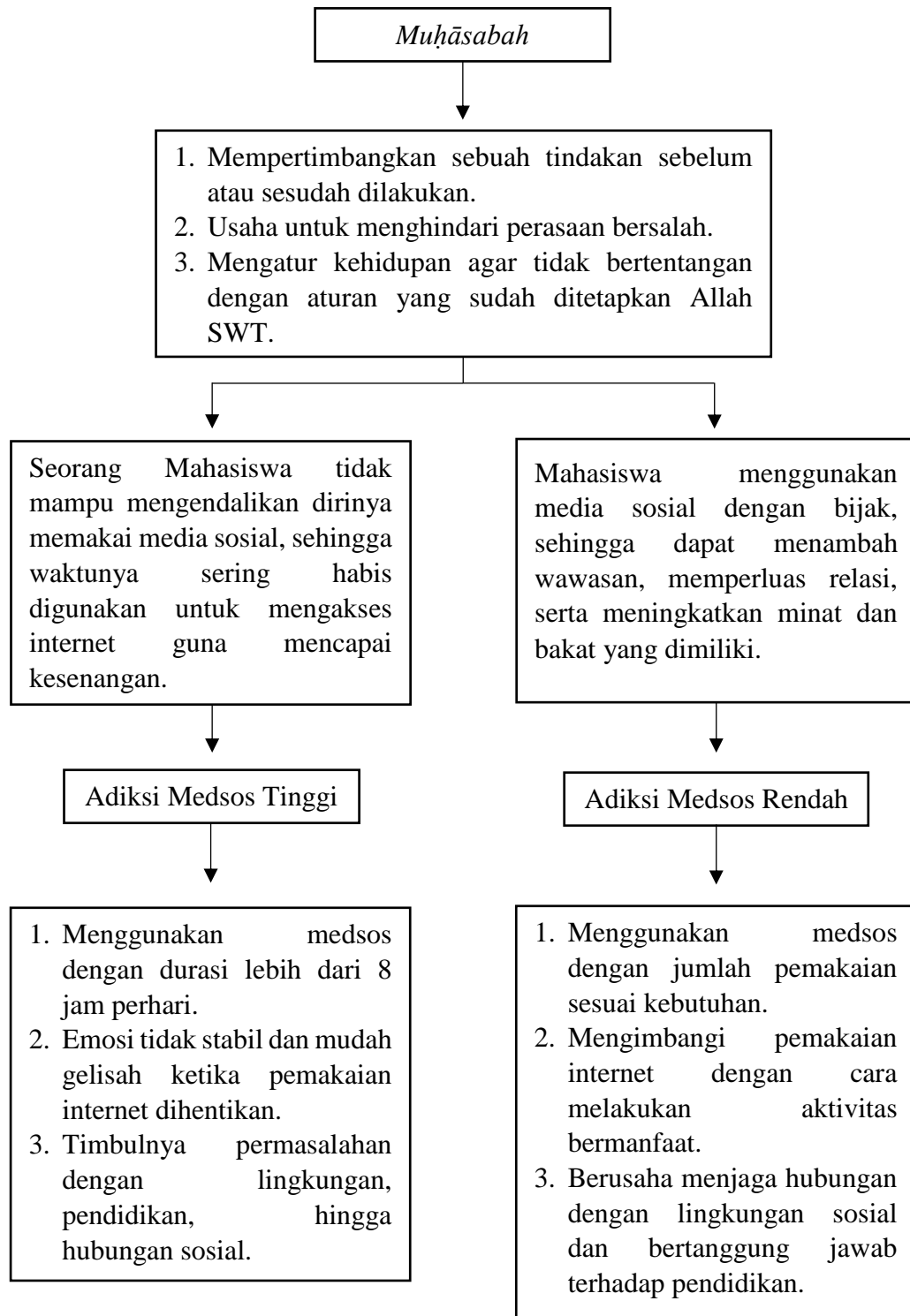
Abdullah Hafidz mengatakan bahwa seseorang perlu mengingat akan ketaqwaan kepada Allah, karena dengan begitu seseorang dapat menjalankan kehidupan selalu berpegang teguh pada syariat secara konsisten. Dengan begitu, *muḥāsabah* merupakan jalan yang dapat seseorang tempuh guna terhindar dari perbuatan negatif serta menghantarkan seseorang pada kehidupan yang berkualitas.⁴⁶

Berdasarkan pada paparan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *muḥāsabah* memiliki keterkaitan dengan perilaku adiksi media sosial. Hal ini di dukung oleh ungkapan Donelly yang mengatakan bahwa dengan kesadaran diri yang penuh, individu perlu melakukan introspeksi diri sebagai upaya mengalihkan pemikiran negatif. Bukan hanya itu, segala perbuatan buruk seperti penyalahgunaan alkohol, pesta makan, dan masokisme seksual diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan juga motivasi diri supaya tergantung oleh berbagai ekspresi keagamaan dan spiritualitas.⁴⁷

⁴⁶ *Ibid.*, hlm 243.

⁴⁷ Raditya Ndaru Aji & Istiqomah, "Introspeksi Diri, Apa Justru Menghambatmu?", Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara, Vol.9 No. 2, 2023.

B. Kerangka Berpikir



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kerangka teoritis di atas, maka peneliti menentukan jawaban sementara yang sifatnya praduga. Dimana hipotesis dalam penelitian ini ialah, terdapat hubungan signifikan antara *muḥāsabah* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.

H1: Terdapat Hubungan Negatif Antara *Muḥāsabah* Dengan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

Ho: Tidak Terdapat Hubungan Negatif Antara *Muḥāsabah* Dengan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa Angkatan 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.