

ABSTRAK

Eva Agustina Jayati: Pengaruh *Muḥāsabah* Terhadap Perilaku Adiksi Internet (Studi pada Mahasiswa Penerima PBSB Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2017)

Dewasa ini, internet sudah dijadikan sebagai prioritas bagi setiap individu. Terlepas dari manfaat yang disuguhkan oleh internet, tanpa disadari internet juga dapat memberikan risiko, baik terhadap fisik maupun psikis. Hal tersebut dapat terjadi ketika individu tidak mampu mengontrol diri dalam menggunakannya. Inilah yang dinamakan dengan adiksi atau ketergantungan terhadap internet. Internet menjadi salah satu pemicu terbesar mahasiswa sulit untuk mengelola waktu dengan baik. Sehingga kewajibannya sebagai mahasiswa menjadi terbengkalai. Untuk mengatasi masalah tersebut, *muḥāsabah* dapat dijadikan sebagai upaya dalam mengurangi risiko dari penggunaan internet yang berlebihan, dan juga sebagai metode untuk meningkatkan kualitas diri pada mahasiswa penerima PBSB UIN Bandung angkatan 2017.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih dalam mengenai tingkat adiksi internet pada mahasiswa penerima PBSB UIN Bandung angkatan 2017, untuk menjelaskan gambaran pelaksanaan *muḥāsabah* yang dilakukan, serta untuk menjelaskan bagaimana pengaruh yang diberikan *muḥāsabah* terhadap perilaku adiksi internet.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif yang menggunakan kuesioner sebagai teknik dalam mengumpulkan data. Kemudian, data tersebut diolah menggunakan SPSS 26.0. Sebelum penelitian berlangsung, peneliti melakukan studi eksplorasi terlebih dahulu dengan metode wawancara sebagai referensi awal. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa penerima PBSB UIN Bandung angkatan 2017 yang berjumlah 25 orang.

Konsep *muḥāsabah* yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari salah satu tokoh sufi, yakni 'Abdallāh Hariṣ bin Asād al-Muḥāsibī. Adapun teori adiksi internet yang digunakan menggunakan teori dari Kimberly Young, ia juga mengembangkan instrumen penelitian atau kuesioner yang sudah tervalidasi, yaitu *Young Internet Addiction Test*.

Berdasarkan data yang telah diolah, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa secara keseluruhan, tingkat adiksi internet pada mahasiswa penerima PBSB UIN Bandung angkatan 2017 tergolong sedang dengan prosentase 56%, dan gambaran pelaksanaan *muḥāsabah* tergolong baik, dengan prosentasi tertinggi yaitu 68%. Sedangkan dari hasil analisis regresi linear sederhana didapatkan perolehan data dengan nilai signifikansi 0,147 yang artinya tidak ada pengaruh *muḥāsabah* terhadap perilaku adiksi internet secara signifikan.

Kata Kunci: Adiksi Internet, Mahasiswa, *Muḥāsabah*, PBSB, Tasawuf dan Psikoterapi.