

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Memasuki era digitalisasi, di mana teknologi informasi dan komunikasi berkembang begitu pesat. Itu sebabnya manusia merasa perlu memiliki gadget agar tidak ketinggalan arus informasi yang bisa diakses kapanpun dan di manapun. Jalaluddin Rakhmat dalam bukunya *Psikologi Komunikasi* mengatakan bahwa manusia sedang berada pada budaya *instan digital gratification* atau kepuasan digital instan.<sup>1</sup> Penelitian yang dilakukan di Amerika menyatakan bahwa hanya 3 dari 220 pelajar Amerika yang mampu mematikan gadgetnya selama 72 jam<sup>2</sup>. Selain itu, fakta bahwa kebanyakan orang akan merasa gelisah ketika mereka meninggalkan gadgetnya di dalam rumah. Berdasarkan hasil Survei Nasional Penetrasi Pengguna Internet Tahun 2018 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tercatat 171,17 juta jiwa menggunakan internet dari total keseluruhan penduduk Indonesia yakni 264,16 juta orang. Dalam hal ini, Indonesia menduduki posisi ke-3 se-Asia yang memiliki populasi terbanyak dalam menggunakan internet.<sup>3</sup>

Dari penelitian di atas menunjukkan bahwa internet sudah menjadi prioritas bagi setiap orang. Terlihat bahwa adanya ketergantungan karena tidak mampu melepaskan gadget dari genggamannya. Terutama bagi para pelajar yang tidak hanya menggunakannya sebagai mesin pencari informasi namun juga mesin pencari kesenangan.

Internet merupakan sebuah sistem jejaring yang berkembang sangat cepat<sup>4</sup>. Internet menghubungkan jutaan orang agar bisa saling berkomunikasi, bertukar gagasan, menjadi sumber informasi, membangun komunitas, menemui orang-orang baru, sebagai tempat hiburan, dan tempat untuk melakukan

---

<sup>1</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Revisi (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018), 422.

<sup>2</sup> Rakhmat, 423.

<sup>3</sup> "Top 20 Countries in Internet Users vs. Rest of the World," Internet World Stats, 2019, diakses pada tanggal 8 Februari 2020 dari <https://www.internetworldstats.com/top20.htm>.

<sup>4</sup> Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, 428.

berbagai transaksi. Menurut Biegel, internet adalah “*a library, a telephone, a public park, a local bar, a shopping mall, a broadcast medium, a print medium, a medical clinic, a private living room, and a public educational institution*”.<sup>5</sup>

Abad 20 yang diisi oleh generasi milenial – generasi yang menghabiskan waktunya di depan layar, ungkap Richard Watson.<sup>6</sup> Hal tersebut terjadi karena generasi saat ini lebih senang memerhatikan apa yang ada di dunia maya sehingga seringkali mengabaikan orang yang ada di sekitar.

Tidak dapat dipungkiri bahwa internet memberikan kelebihan dan kebermanfaatan yang luar biasa. Namun, internet juga memiliki dampak buruk yang bisa memengaruhi seseorang sehingga mengalami perubahan tingkah laku. Terutama ketika penggunaan internet tidak dibatasi. *Computer Addiction Center* di Harvard’s McLan Hospital menginformasikan bahwa 5-10% pengguna internet mengalami ketergantungan.<sup>7</sup> Makna adiksi adalah kecanduan atau ketergantungan secara fisik juga mental terhadap suatu zat.<sup>8</sup> Selanjutnya, Davis mengatakan bahwa kecanduan atau ketergantungan tersebut tidak selalu berupa zat ataupun benda.<sup>9</sup> Kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatrik yang ditandai dengan penggunaan terhadap sesuatu secara berlebihan (kompulsif) dan memberikan dampak negatif terhadap kehidupan pelakunya, ungkap Thakkar.<sup>10</sup> *Internet addiction* merupakan sebuah sindrom yang menunjukkan perilaku menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan internet sehingga menjadi tidak terkontrol, ungkap Young.<sup>11</sup>

Dewasa ini, internet sudah memiliki banyak fitur yang dapat memberikan rasa senang dan nyaman kepada pengguna. Misalnya, media sosial (meliputi: twitter, instagram, whatsapp, dan facebook) yang banyak digandrungi

---

<sup>5</sup> Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, 428.

<sup>6</sup> Rakhmat, 426.

<sup>7</sup> Rakhmat, 422.

<sup>8</sup> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, *KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Edisi Kelima*, 5th ed. (Play Store, n.d.).

<sup>9</sup> Rizky Dwi Marlina, *Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood* (Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2016), 14.

<sup>10</sup> Marlina, 14.

<sup>11</sup> Marlina, 16.

tidak hanya oleh remaja, orang tua hingga anak-anak pun tidak ingin ketinggalan untuk bisa eksis di dunia maya. Emha Ainun Nadjib menuturkan bahwa media sosial mendidik seseorang untuk tidak bertanggung jawab jika ia tidak mampu menjadikan media sosial sebagai *rahmatān lī al-‘alamin*<sup>12</sup>. Seperti yang diketahui bahwa mengakses internet seringkali membuat pelakunya terlena sehingga banyak menghabiskan waktunya berlalu begitu saja.

Kebanyakan, internet mengajarkan penggunaannya untuk bermalasan. Pekerjaan yang seharusnya dilakukan menjadi terbengkalai karena seringkali tertunda. Bukan hanya itu, kewajiban dalam melaksanakan ibadah pun tidak lebih tinggi prioritasnya dari gadget. Hal tersebut terjadi karena gadget dijadikan tempat untuk menggapai kesenangan.

Dari hasil survei APJII, pengguna internet yang mencapai lebih dari 50% berdasarkan usia yakni berkisar pada usia 10 sampai 44 tahun. Mahasiswa termasuk salah satu dari pengguna internet terbanyak. Di tengah kesenangan dan kenyamanan yang disuguhkan oleh teknologi bernama internet menjadi salah satu tantangan tersendiri bagi para mahasiswa.

Menurut Young, seseorang yang terindikasi adiksi internet akan menunjukkan beberapa perilaku, seperti<sup>13</sup>: perhatiannya hanya tertuju pada aktivitas online, keinginan untuk bermain internet dalam jumlah waktu yang terus meningkat untuk memperoleh kepuasan, tidak mampu mengontrol, meminimalisir ataupun menghentikan kegiatan berinternet, merasa gelisah, tertekan, mudah marah, internet dijadikan sebagai jalan untuk melepaskan diri dari problematika yang tengah dirasakan atau apapun yang membuatnya merasa tidak nyaman atau tidak menyenangkan.

---

<sup>12</sup> Caknun.com, "Medsos Rahmatan Lil 'alamin" (Yogyakarta: CakNun.com, 2019), diakses 24 Juli 2020 18:51 WIB, [https://youtu.be/N\\_nGO8\\_sQyg](https://youtu.be/N_nGO8_sQyg).

<sup>13</sup> Noviana Dewi dan Stefanus Khrismasagung Trikusumaadi, "Bahaya Kecanduan Internet Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Karakter Kerja Sama Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 43 (2016): 220–30.

Selanjutnya, Young juga mengelompokkan pengguna internet menjadi dua kelompok<sup>14</sup>. *Pertama*, kelompok *non dependent* atau pengguna internet secara normal yang hanya menghabiskan waktu 4 – 5 jam setiap minggu. *Kedua*, kelompok *dependent* ialah pengguna yang akan menghabiskan waktu untuk internet antara 20 – 80 jam setiap minggunya. Ko, Yen, Yen, Lin, dan Yan (2007) mengidentifikasi bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko potensi kecanduan internet ialah menghabiskan waktu lebih dari 20 jam/minggu untuk aktivitas *online*.<sup>15</sup>

Mahasiswa merupakan *agent of change* (agen perubahan). Di mana ketika lulus nanti, ia diharapkan akan menjadi garda terdepan dalam membangun masyarakat yang lebih baik. Utamanya bagi mahasiswa penerima PBSB (Program Beasiswa Santri Berprestasi) yang memiliki tanggung jawab lebih terhadap pendidikan yang dienyam di bangku perkuliahan. Merubah takdir bangsa di tahun 2025 menjadi motto yang harus ditunaikan oleh mereka. Sudah semestinya mahasiswa PBSB dapat memberikan yang terbaik sebagai ungkapan terima kasih dan rasa syukur atas apa yang telah diberikan oleh pemerintah.

Namun, jika dilihat fenomena yang terjadi saat ini, mahasiswa justru lebih dikenal sebagai kaum rebahan karena asyik bermain gadget. Ketika tidak mampu melakukan kontrol diri terhadap internet, maka banyak kemungkinan untuk menjadi ketergantungan. Kewajiban yang seharusnya diselesaikan menjadi tidak tertunaikan karena kurangnya kesadaran dan tanggung jawab pada mahasiswa. Internet bak *boomerang* yang sewaktu-waktu akan menyerang mahasiswa. Alih-alih dapat memberikan edukasi yang melimpah.

Islam mengajarkan manusia untuk memanfaatkan waktu dengan baik. Diriwayatkan oleh Imam Bukharī, Rasulullah saw. bersabda, “Dua kenikmatan

---

<sup>14</sup> Marlina, *Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood*, 16.

<sup>15</sup> Kimberly S. Young dan Cristiano Nabuco de Abreu, eds., *Kecanduan Internet*, trans. Helly Prajitno Soetjipto and Sri Mulyantini Soetjipto (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 130.

di mana manusia banyak tertipu yakni nikmat sehat dan nikmat waktu luang”.<sup>16</sup> Dari riwayat tersebut, Rasulullah menyiratkan bahwa seringkali manusia tidak bersyukur atas apa yang telah Allah berikan. Seperti ketika sehat, manusia dengan sesuka hati memakan apa saja yang ia temui. Kemudian, waktu luang yang diisi dengan hal-hal yang mendorong pada kemudharatan.

Dalam tasawuf, kesadaran diri dan tanggung jawab dapat ditanamkan dengan cara bermuḥāsabah atau introspeksi diri<sup>17</sup>. Dapat dikatakan bahwa muḥāsabah merupakan sikap menilai atau mengevaluasi diri sendiri terhadap apa yang sudah dilakukan dan mempertimbangkan apa yang hendak dilakukan. Setelahnya, ia akan melakukan perubahan tingkah laku menjadi lebih baik.

Aḥmad Rifa’ī berkata<sup>18</sup>, jika seseorang yang bermuḥāsabah maka akan melahirkan murāqabah (merasa diri selalu diawasi oleh Allah swt). Selanjutnya, murāqabah akan menumbuhkan sikap menyibukkan diri untuk Allah. Sehingga ia akan meninggalkan aktivitas yang membuatnya lupa kepada Allah, dan memunculkan rasa tanggung jawab di hadapan Allah.

Berdasarkan hasil studi eksplorasi, ditemukan bahwa mahasiswa penerima PBSB angkatan 2017 menggunakan lebih dari 5–6 jam/hari dalam mengakses internet. Nurul Istiqomah mengungkapkan “Biasanya si 8 jam-an teh. Cuma karena lagi liburan jadi lebih dari 8 jam.”<sup>19</sup> Jika dikalkulasikan, maka mahasiswa PBSB menghabiskan waktu untuk internet yakni ±35 – 56 jam dalam seminggu. Kemudian, sebagian dari mereka akan melakukan tindakan prokrastinasi karena terlalu lama mengakses internet. Erwin mengatakan, “Iya, sebenarnya bukan karena internetnya. Tapi individunya yang memang tidak ada

---

<sup>16</sup> “Dua Nikmat Besar Yang Sering Disia-Siakan.” nuonline, 2016, diakses pada tanggal 8 Februari 2020 dari <https://islam.nu.or.id/post/read/70587/dua-nikmat-besar-yang-sering-disia-siakan>.

<sup>17</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, trans. Khairul Amru Harahap and Afrizal Lubis (Jakarta: Qisthi Press, 2017), 200.

<sup>18</sup> Isa, 199.

<sup>19</sup> Eva Agustina Jayati, “Wawancara Dengan Nurul Istiqomah,” pada Sabtu tanggal 15 Februari 2020 13.06 WIB melalui whatsapp.

*batasan dalam pemakaiannya. Sehingga sampe lupa waktu dan menunda-nunda kewajiban.*”<sup>20</sup>

Adapun dalam penelitian ini, peneliti mengangkat judul **“Pengaruh *Muḥāsabah* Terhadap Perilaku Adiksi Internet (Studi pada Mahasiswa Penerima PBSB Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2017)”**.

### **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran perilaku adiksi internet mahasiswa penerima PBSB Angkatan 2017?
2. Bagaimana pelaksanaan *muḥāsabah* yang dilakukan oleh mahasiswa penerima PBSB Angkatan 2017?
3. Bagaimana pengaruh *muḥāsabah* terhadap perilaku adiksi internet mahasiswa penerima PBSB Angkatan 2017?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku adiksi internet Mahasiswa Penerima PBSB Angkatan 2017.
2. Untuk menjelaskan konsep *muḥāsabah* yang dilakukan Mahasiswa Penerima PBSB Angkatan 2017.
3. Untuk menganalisis pengaruh *muḥāsabah* terhadap perilaku adiksi internet Mahasiswa Penerima PBSB Angkatan 2017.

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

1. Manfaat teoritis

---

<sup>20</sup> Eva Agustina Jayati, “Wawancara Dengan Erwin,” pada hari Sabtu tanggal 15 Februari 2020 pukul 14.31 melalui whatsapp.

Dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran dalam mengembangkan khazanah keilmuan pada kajian psikologi dan tasawuf. Mendukung keabsahan teori dalam penelitian sebelumnya dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian mendatang.

## 2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai upaya untuk:

- a. Merepresentasikan kepada civitas akademika perihal esensi mempelajari *muhāsabah* dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Memberikan gambaran kepada kaum awam agar lebih terbuka terhadap ajaran tasawuf yang mampu memperkaya khazanah intelektual.

## E. Kerangka Berpikir

Berangkat dari fenomena yang terjadi saat ini – tidak adanya batasan antar individu dalam dunia global, yang sering dikenal dengan internet. Sebuah teknologi informasi dan komunikasi yang dirancang sedemikian rupa. Perkembangannya yang begitu pesat, dengan berbagai fitur yang diberikan. Sehingga mendorong setiap individu untuk selalu terhubung dengannya. Tidak mengherankan bahwa internet dapat memberikan dampak atau pengaruh yang menakjubkan. Internet memberikan ribuan informasi, memperluas jaringan komunikasi, *spot* untuk mengembangkan *skill*, mempermudah dalam melakukan transaksi, dan yang tak kalah menyenangkan adalah hiburan yang disuguhkan, seperti : media sosial, *streaming* musik dan video, serta *game online*. Di balik dampak atau pengaruh positif yang diberikan internet, akan selalu ada dampak buruk yang mengikutinya. Tentu apabila fitur tersebut tidak digunakan dengan bijak dan tidak dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya.

Banyak sekali mahasiswa yang mengalami *prokrastinasi* dan lalai disebabkan terlalu sering menggunakan internet. Misalnya, tugas yang sudah diberikan seminggu yang lalu akan dikerjakan sehari sebelum dikumpulkan.

Seringkali mereka tidak menyadari waktu yang telah berlalu begitu sia-sia tanpa memberikan hal yang bermanfaat.

Kesadaran mengenai tanggung jawab sebagai mahasiswa khususnya PBSB menjadi berkurang karena pengaruh yang diberikan internet. Bahaya akibat terlalu seringnya menggunakan internet juga hanya diketahui oleh sebagian orang. Ketika menggunakan internet secara terus-menerus tidak menutup kemungkinan akan membentuk perilaku ketergantungan terhadap internet atau yang disebut dengan adiksi internet.

Adiksi internet merupakan salah satu gangguan perilaku di mana individu akan melakukan kegiatan kompulsif, yakni mengakses internet. Menurut Young, ada banyak kesamaan perilaku antara orang yang adiktif terhadap alkohol dan napza dengan orang yang mengalami adiksi internet.<sup>21</sup> Dari berbagai sumber, tertulis bahwa adiksi dikonotasikan sebagai hilangnya kontrol (*loss of control*). Dimulai dari DSM-IV, DSM-TR, hingga DSM-V, adiksi dikatakan sebagai kegagalan usaha untuk mengontrol dan gangguan ketika mengontrol impuls.<sup>22</sup> Internet sendiri sebetulnya tidak bersifat adiktif. Akan tetapi, media atau aplikasi dengan akses internet jika digunakan tanpa didasari kemampuan mengontrol diri yang baik, dalam hal waktu maupun berbagai konsekuensinya, justru akan berpotensi untuk menyebabkan adiksi.<sup>23</sup> Jika mahasiswa tidak memiliki *self control* atau *self control*-nya lemah, mahasiswa akan kesulitan mengatur keinginannya untuk menggunakan internet, sehingga mahasiswa akan mengalami masalah dalam pembagian waktu untuk mengerjakan tugas akademis.<sup>24</sup>

Allah swt. memerintahkan untuk selalu melakukan *muhāsabah* atau memperhitungkan segala perilaku yang telah dilakukan agar menjadi pribadi

---

<sup>21</sup> Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*. 435

<sup>22</sup> Neila Ramdhani, Supra Wimbari, dan Yuli Fajar Susetyo, eds., *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2016), 49.

<sup>23</sup> Ramdhani, Wimbari, dan Susetyo, 48.

<sup>24</sup> Grace Sianti Sutrisna, "Studi Deskriptif Mengenai Adiksi Internet Pada Mahasiswa Di Universitas 'X' Kota Bandung" (Universitas Maranatha, 2016), 14.

yang lebih baik setiap harinya, sebagaimana yang telah tertulis dalam firman-Nya :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتظِرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, dan hendaknya setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk esok hari. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui terhadap apa-apa yang kamu kerjakan”.<sup>25</sup>

‘Abdallāh Hariṣ bin Asād al-Muḥāsibī – seorang tokoh sufi menyebutkan dalam kitabnya, *Risālah al-Mustarsyidīn* bahwa asal dari rusaknya hati yaitu meninggalkan *muḥāsabah* diri dan tertipu dengan panjangnya ambisi.<sup>26</sup> Dalam kitabnya yang terkenal – kitab *al-Waṣaya*, di dalamnya dijelaskan secara rinci mengenai tiga pilar ajaran-ajaran al- Muḥāsibī yaitu *muḥāsabah*, *muraja’ah*, dan *murāqabah*.<sup>27</sup>

*Muḥāsabah* menjadi sangat penting dan dibutuhkan setiap individu sebagai bentuk evaluasi diri. Dalam *Qawā'id al-Taṣawuf*, Ahmad Zarūq mengungkapkan bahwa “Kelalaian melakukan *muḥāsabah* terhadap jiwa akan membuatnya menjadi liar, kelengahan untuk mengatasinya akan membuatnya merasa dibiarkan mengikuti keinginannya, mengekangnya akan membuatnya memberontak, dan terlalu lembut akan membuatnya terlena”<sup>28</sup>

*Muḥāsabah* akan menjadi upaya seseorang untuk melatih kontrol diri yang ada pada diri individu. Ketika *muḥāsabah* terus dilakukan, maka akan terjadi sebuah proses untuk menilai perbuatan sebelumnya sehingga mendorong individu melakukan usaha untuk memperbaiki diri, adanya kontrol diri terhadap setiap perbuatan yang telah atau yang akan dilakukan, mengubah perilaku yang

<sup>25</sup> Ahmed El-Helw, Anas Saiyed, Dkk, “Quran” (Play Store, 2020), Al-Hasyr [59]:18.

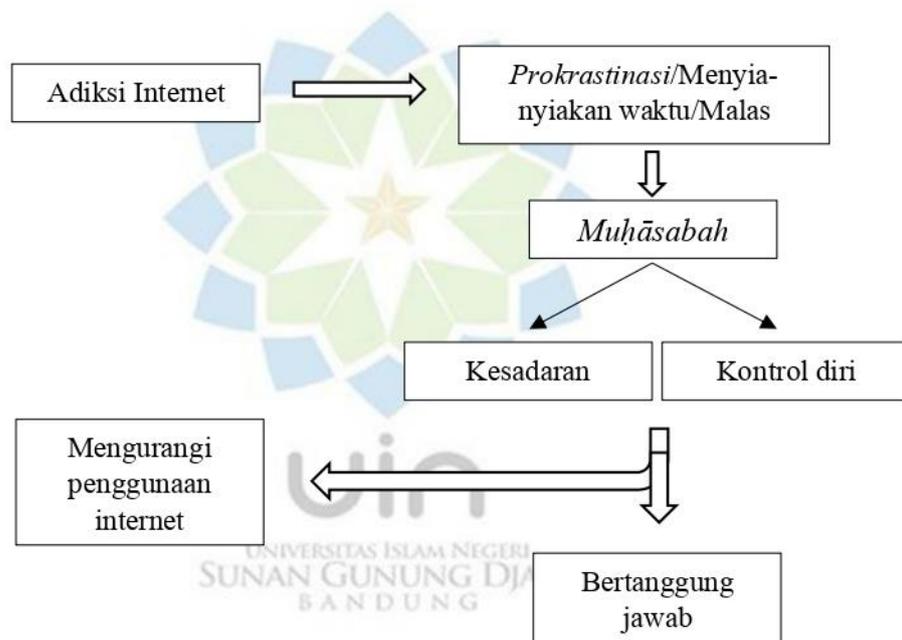
<sup>26</sup> Amien Nurhakim, “Dua Penyebab Rusaknya Hati Menurut Al-Muhasibi,” nuonline, 2018, diakses pada tanggal 16 Februari 2020 dari <https://islam.nu.or.id/post/read/98128/dua-penyebab-rusaknya-hati-memurut-al-muhasibi>.

<sup>27</sup> Imam Abu ‘Abdullah al-Harits bin Asad Al-Muhasibi, *Sederhana Penuh Berkah*, trans. Syarif Hade Masyah and Abdur Rosyid Syukur (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2005), 22.

<sup>28</sup> Isa, *Hakekat Tasawuf*, 201.

mengantarkan pada keburukan menuju yang lebih bermanfaat. Sehingga akan muncul kesadaran dan tanggung jawab terhadap apa yang seharusnya dilakukan. Ketika *muhāsabah* terus dilakukan, maka akan terjadi sebuah proses untuk menilai perbuatan sebelumnya sehingga mendorong individu melakukan usaha untuk memperbaiki diri, mengubah perilaku yang mengantarkan pada keburukan menuju yang lebih bermanfaat. Sehingga akan muncul kesadaran dan tanggung jawab terhadap apa yang seharusnya dilakukan.

**Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran**



## F. Hipotesis

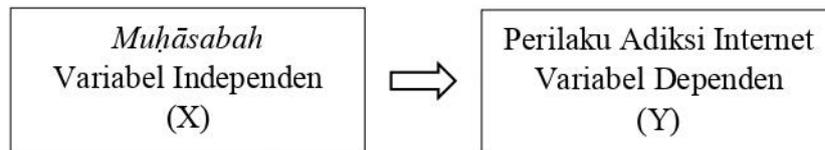
Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang sebelumnya telah ditanyakan dalam bentuk pertanyaan.<sup>29</sup> Penelitian kuantitatif perlu merumuskan hipotesis berdasarkan relevansi pada teori yang sudah ada.<sup>30</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel berikut.

<sup>29</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), 99.

<sup>30</sup> Sugiyono, 99.

**Gambar 1.2 Variabel Penelitian**



Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka diajukan rumusan sebagai berikut.

Ha :Terdapat pengaruh signifikan yang diberikan *muḥāsabah* terhadap perilaku adiksi internet.

Ho :Tidak terdapat pengaruh signifikan yang diberikan *muḥāsabah* terhadap perilaku adiksi internet.

Maka dari itu, hipotesis yang diperoleh dari penelitian ini ialah:

1. Jika Mahasiswa PBSB Angkatan 2017 melakukan *muḥāsabah*, maka perilaku adiksi internet akan menurun.
2. Jika Mahasiswa PBSB Angkatan 2017 tidak melakukan *muḥāsabah*, maka perilaku adiksi internet akan tetap atau meningkat.

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

1. Skripsi Muhammad Ulin Nuha dengan judul *Pengaruh Muḥāsabah terhadap Pencegahan Prokrastinasi Akademik (Studi Korelatif terhadap Mahasiswa Penerima Bidik Misi Pondok Pesantren Al-Wafa Cibiru Hilir Bandung)* di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2019. Skripsi tersebut berisi: gambaran bahwa terdapat tiga tingkat *muḥāsabah* dengan prosentase yang berbeda yakni mulai dari rendah, sedang, dan tinggi. Kemudian berdasarkan hasil penelitian bahwa *muḥāsabah* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencegahan *prokrastinasi* Mahasiswa Bidik Misi di Pondok Pesantren Al-Wafa.<sup>31</sup> Jika pada penelitian terdahulu bertujuan untuk

<sup>31</sup> Muhammad Ulin Nuha, *Pengaruh Muhasabah Terhadap Pencegahan Prokrastinasi Akademik (Studi Korelatif Terhadap Mahasiswa Penerima Bidik Misi Pondok Pesantren Al-Wafa Cibiru Hilir Bandung)* (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2019).

mengetahui hubungan variabel X dengan variabel Y. Maka pada penelitian ini, peneliti akan menguji efektifitas *muhāsabah* terhadap suatu perilaku negatif, yakni adiksi internet.

2. Skripsi Alfiah Laila Afiyatin yang berjudul *Muhāsabah sebagai Metode dalam Meningkatkan Motivasi Belajar (Studi Deskriptif Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2015 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)* di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2018. Skripsi tersebut menjelaskan bahwa terdapat tiga keadaan motivasi mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2015, yakni meningkat, menurun, dan stagnan. Selanjutnya, *muhāsabah* yang diterapkan berdasarkan metode ialah menyendiri dan berbagi dengan teman sebaya, sedangkan jika dilihat berdasarkan waktu yaitu ketika menjelang tidur dan setiap saat, bergantung pada kenyamanan setiap individu. *Muhāsabah* memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar yakni sebagai momen evaluasi diri.<sup>32</sup> Hasil penelitian terdahulu menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini, yakni terdapat pada variabel dependen. Adapun yang menjadi persamaan ialah sejauh mana *muhāsabah* dapat memberikan pengaruh terhadap variabel yang lain.
3. Artikel Jurnal Sitiayu Anisa Gultom, Natalia Dewi Wardani, dan Alifati Fitrikasari dengan judul *Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik* pada Jurnal Kedokteran Diponegoro, volume 7 Nomor 1 Tahun 2018. Jurnal tersebut menjelaskan mengenai gambaran faktor demografi adiksi internet yang menunjukkan laki-laki yang bertempat tinggal di kontrakan atau kost memiliki tingkat adiksi internet yang tinggi. Lebih dari separuh responden dalam penelitian ini berkeinginan mengurangi prokrastinasi akademik dan ketertarikan pada

---

<sup>32</sup> Alfiah Laila Afiyatin, *Muhāsabah Sebagai Metode Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar (Studi Deskriptif Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2015 Di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)* (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2018).

tugas merupakan alasan terbentuknya perilaku prokrastinasi akademik yang paling tinggi. Kemudian, adanya hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prevalensi prokrastinasi akademik juga frekuensi prokrastinasi akademik.<sup>33</sup>

4. Artikel Jurnal Jumal Ahmad dengan judul *Muḥāsabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental di Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah*. Jurnal tersebut menjelaskan tentang peran yang diberikan *muḥāsabah* sebagai upaya untuk mencapai kesehatan mental dan juga spiritual, yang merupakan implementasi dari *ihsan*. Konsep *muḥāsabah* dalam penelitian ini berdasarkan pada pemikiran Imam al-Ghazali, dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah.<sup>34</sup> Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *muḥāsabah* dapat digunakan sebagai cara atau jalan agar individu menjadi pribadi yang sehat secara mental. Adapun perbedaan dalam penelitian ini adalah konsep *muḥāsabah* yang digunakan ialah konsep dari al-Muḥāsibī.
5. Artikel Jurnal Nidhomul Haq yang berjudul *Muḥāsabah Sebagai Upaya Rehabilitasi Eks-Pecandu Narkoba di Yayasan Suci Hati Padang* pada Prodi Pendidikan Agama Islam, STIT AD Jambi, volume 3 Nomor 1 Tahun 2018. Jurnal tersebut berisikan tentang program *muḥāsabah* yang dijadikan sebagai bentuk penanaman akidah dalam upaya pencegahan di bidang rehabilitasi para pecandu narkoba. Dengan cara menanamkan nilai-nilai pendidikan Islam yang dilakukan melalui pendekatan *muḥāsabah*.<sup>35</sup> Sebagaimana teori adiksi internet menunjukkan gejala yang sama dengan ketergantungan terhadap narokoba. Artinya, penelitian terdahulu menunjukkan relevansi terhadap penelitian ini.

---

<sup>33</sup> Sitiayu Anisa Gultom, Natalia Dewi Wardani, dan Alifiati Fitrikasari, "Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik," *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 7, no. 1 (2018): 330–47.

<sup>34</sup> Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah.

<sup>35</sup> Nidhomul Haq, "Muhasabah Sebagai Upaya Rehabilitasi Eks-Pecandu Narkoba di Yayasan Suci Hati Padang." *Prodi Pendidikan Agama Islam, STIT AD Jambi* 3 no. 1 (2018).