

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi digital telah membawa banyak kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia (Mertala dkk., 2024: 1). Melalui jaringan internet, informasi dapat diakses dengan cepat dan luas sehingga proses belajar, bekerja, dan berkomunikasi menjadi lebih efisien (Yadav & Verma, 2025: 98). Selain itu, teknologi digital juga membuka jalur komunikasi dari berbagai belahan dunia sehingga mempermudah penyebaran inovasi yang dapat memperluas wawasan dan mempercepat kemajuan masyarakat modern (Febriansyah, 2025: 2).

Pemanfaatan media digital memberikan banyak manfaat bagi penggunanya. Melalui berbagai platform, seseorang dapat belajar hal baru, menjalin komunikasi, dan membangun jejaring sosial dengan lebih mudah (Nagata dkk., 2024: 22). Aktivitas ini sering kali menimbulkan rasa puas karena informasi atau hiburan yang diinginkan bisa diperoleh secara instan (Sharpe & Spooner, 2025: 190). Dalam konteks media sosial, kepuasan tersebut diperkuat oleh interaksi sosial seperti komentar, *likes*, atau *views* yang menimbulkan perasaan disukai (Mouchabac dkk., 2021: 2). Namun, dorongan untuk terus terhubung dan mengikuti aktivitas orang lain sering kali berubah menjadi kebutuhan yang sulit dikendalikan. Pengguna merasa harus membuka media sosial agar tidak tertinggal, sehingga menggunakan media sosial menjadi sebuah kebiasaan (Bak-Sosnowska dan Holecki, 2022: 53).

Dalam jangka panjang, pola penggunaan seperti ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama dari sisi psikologis. Kebiasaan mencari kepuasan instan dari dopamin digital membuat individu cenderung terus memeriksa perangkat meski tanpa alasan yang jelas (Mouchabac dkk., 2021: 2). Hal ini memicu *digital overload*, yaitu kondisi kelelahan mental akibat paparan informasi yang berlebihan dan sulit dihindari. Akibatnya, individu mengalami penurunan konsentrasi, kesulitan fokus, serta kelelahan kognitif (Li dkk., 2024: 2). Selain itu, interaksi sosial yang intens di media digital dapat meningkatkan stres, kecemasan,

dan rasa tidak aman akibat perbandingan diri dengan kehidupan orang lain yang sering kali tampak lebih ideal (Demaria dkk., 2024: 5).

Mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan menghadapi kondisi *Digital Overload* (Wang dkk., 2023: 4). Tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, serta kebiasaan *multitasking* digital membuat mereka kesulitan mengendalikan penggunaan teknologi secara seimbang (Februati dkk, 2024: 2). Aktivitas belajar yang bergantung pada perangkat digital, seperti pencarian referensi daring, diskusi, dan pengumpulan tugas melalui platform digital, menempatkan mahasiswa dalam arus informasi yang terus menerus. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia Dwijayanti pada 111 mahasiswa di Universitas Semarang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami penurunan produktivitas hingga terganggunya kesehatan mental akibat intensitas penggunaan media digital yang tidak terkontrol (Dwijayanti & Pratiwi, 2025: 63). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kapasitas intelektual yang tinggi, mereka tetap rawan mengalami kelelahan kognitif dan emosional akibat tekanan digital yang terus-menerus (Malizal, 2025: 116).

Media digital yang memberikan banyak manfaat, ketika penggunaannya berlebihan, manfaat tersebut justru dapat berubah menjadi sumber masalah (Aslan & Polat, 2024: 3). Alih-alih membantu meningkatkan efisiensi, penggunaan media digital yang tidak terkontrol sering kali menimbulkan kesulitan untuk fokus, kelelahan mental, bahkan stres berkepanjangan (Cross & Alvarez-Jimenez, 2024: 8). Fenomena ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara pemanfaatan teknologi untuk tujuan produktif dan ketergantungan yang berlebihan terhadapnya, sehingga mahasiswa terjebak dalam siklus kelelahan digital yang menghambat perkembangan akademik maupun kesejahteraan psikologis (Setyawan A, 2025: 536).

Meski demikian, gangguan pada kesejahteraan psikologis akibat penggunaan media digital yang berlebihan dapat diminimalkan melalui peningkatan kesadaran diri (Wahid, A & Maskhuroh, L., 2021:58). Kesadaran diri membantu individu memahami batas penggunaan teknologi dan mengenali tanda-tanda ketika aktivitas digital mulai menimbulkan dampak negatif bagi pikiran maupun emosi. Dengan

tingkat kesadaran diri yang baik, seseorang dapat lebih mudah mengendalikan dorongan untuk terus terhubung secara berlebihan dan mampu menyeimbangkan waktu antara kegiatan digital dan aktivitas nyata (Anggoro L S, 2025: 5).

Dalam konsep Tasawuf, peningkatan kesadaran diri dikenal dengan istilah *murāqabah*. Adapun nilai *murāqabah* sendiri mengajarkan manusia untuk senantiasa menyadari kehadiran Allah swt dalam setiap pikiran, perasaan, dan tindakan (Nurani, Bahar & Munir., 2025: 77). Kesadaran semacam ini tidak hanya memperkuat kendali diri terhadap dorongan emosional dan perilaku impulsif, tetapi juga menumbuhkan ketenangan batin serta keseimbangan dalam menjalani kehidupan modern yang sarat dengan distraksi digital (Amelia & Mufid 2025: 52).

Merujuk pada temuan penelitian oleh Almas Firdaus dkk (2021: 5) dalam artikel “Menganalisis Data Penggunaan Kuota Internet Mahasiswa Di Kala Pembelajaran Daring” yang diunggah di *Reseach Gate* menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa hanya menggunakan sedikit diatas 15 GB per bulan. Di sisi lain, berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada 6 santri di Asrama Putri 3 Pondok Pesantren Al-Ihsan, didapati bahwa rata-rata santri menghabiskan waktu sekitar 2–3 jam per hari untuk menonton video pendek di platform seperti TikTok dan YouTube Shorts. Dengan kisaran konsumsi data antara 0,84–1,50 GB per jam, maka rata-rata penggunaan data untuk aktivitas tersebut mencapai sekitar 2,9 GB per hari atau setara dengan ±88 GB per bulan. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan data di kalangan santri sudah tergolong sangat tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tentang peran *murāqabah* terhadap dampak psikologis *digital overload*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat penggunaan media digital pada santri asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan?
2. Bagaimana bentuk pengalaman psikologis yang dirasakan santri asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan akibat *digital overload*?

3. Bagaimana pemahaman dan praktik nilai *murāqabah* di kalangan santri asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan?
4. Bagaimana peran nilai *murāqabah* terhadap dampak psikologis dari pengalaman *digital overload* pada santri asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian dapat ditentukan sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat penggunaan media digital pada santri asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan.
2. Mengetahui pengalaman psikologis yang dirasakan oleh santri asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan akibat *digital overload*.
3. Mengetahui pemahaman dan penerapan nilai *murāqabah* di kalangan santri asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan.
4. Mengetahui peran nilai *murāqabah* terhadap dampak psikologis dari pengalaman *digital overload* pada santri asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, didapati manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam memahami relasi antara praktik nilai *murāqabah* dengan fenomena psikologis kontemporer yaitu *digital overload*. Penelitian ini juga berkontribusi dalam memperluas khazanah literatur mengenai pendekatan sufistik terhadap persoalan mental modern, serta menjadi penghubung antara konsep klasik Islam dengan tantangan era digital.

2. Secara Praktis

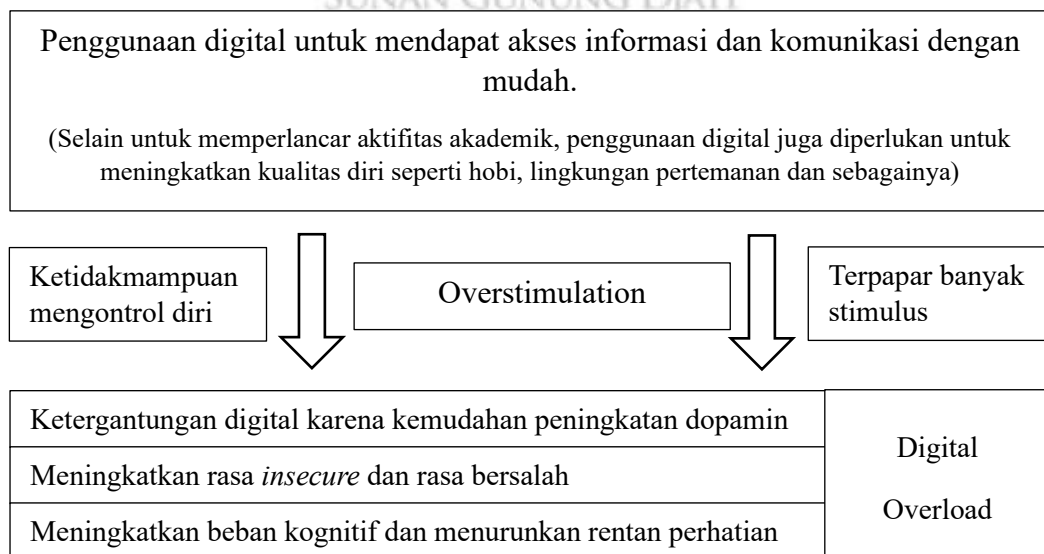
Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran kepada santri, khususnya di asrama putri 3 pondok pesantren Al-Ihsan, mengenai peran nilai *murāqabah* terhadap kesehatan mental dan keseimbangan diri dari pengalaman *digital overload*. Penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi dosen atau tenaga pendidik di asrama untuk merancang pendekatan pembinaan santri yang lebih relevan dengan tantangan zaman.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aaron Haddock dkk. (2022: 4-6) dalam artikel dengan judul “Positif Effect of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of Literatur” yang dipublikasikan dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health Review*, menunjukkan pemanfaatan teknologi secara seimbang mampu meningkatkan wawasan, produktivitas, serta memperluas kesempatan belajar dan berkomunikasi. Namun, ketika penggunaan media digital justru menimbulkan dampak negatif seperti penurunan fokus, stres, atau kecemasan, hal tersebut menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam cara pengguna mengelola aktivitas digitalnya (Felix, 2025: 5).

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

“Skema Pemikiran Terjadinya Pengalaman *Digital Overload*”



Kerangka di atas menjelaskan penggunaan media digital pada era modern saat ini telah menjadi kebutuhan penting bagi hampir setiap individu, terutama dalam upaya meningkatkan kualitas diri, baik dalam bidang akademik, sosial, maupun profesional (Fauzan dkk., 2025: 7). Melalui media digital, seseorang dapat memperoleh informasi, memperluas wawasan, serta mengembangkan keterampilan dengan lebih cepat dan mudah. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan media digital juga membawa tantangan tersendiri. Setiap individu secara terus-menerus terpapar oleh berbagai stimulus digital, seperti notifikasi, pesan, atau arus informasi yang tiada henti (Smith dkk., 2021: 5). Paparan yang terjadi tanpa disertai kemampuan kontrol diri yang memadai dapat menimbulkan kelelahan mental dan gangguan konsentrasi, yang pada akhirnya mengarah pada kondisi *digital overload*, yaitu keadaan ketika seseorang merasa kewalahan akibat informasi dan aktivitas digital yang berlebihan (Kumar C. P, 2023: 18).

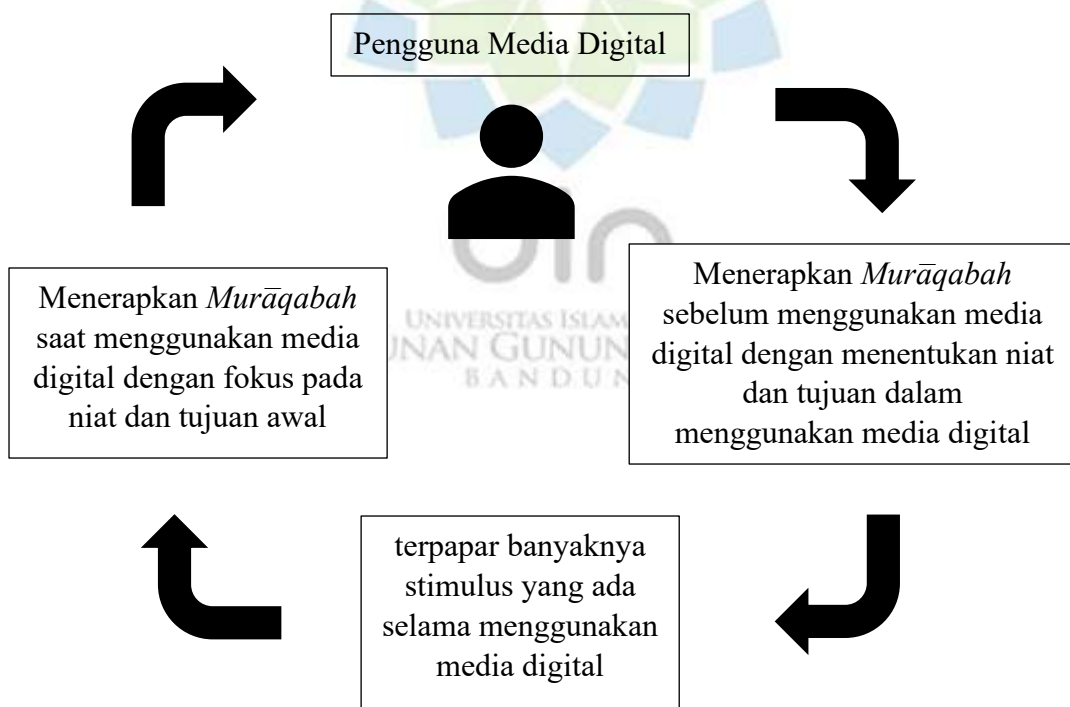
Sejalan dengan yang disampaikan oleh C. P. Kumar, lemahnya kemampuan individu dalam mengontrol diri di tengah derasnya arus rangsangan digital dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis yang serius. Paparan terhadap beragam konten digital yang dirancang untuk memberikan kepuasan instan seperti video pendek, notifikasi media sosial, dan sistem *reward* berbasis *dopamine* membuat individu cenderung mencari sensasi kesenangan secara berulang (Felix, 2025: 5). Dalam jangka panjang, hal ini dapat menumbuhkan ketergantungan terhadap perangkat digital dan menurunkan kemampuan untuk menahan dorongan impulsif (Mouchabac dkk., 2021: 12). Selain itu, ketika seseorang terus-menerus melihat citra atau sosok ideal di media sosial, muncul kecenderungan untuk membandingkan diri secara tidak sehat, yang pada akhirnya memicu perasaan tidak aman (*insecurity*) dan menurunkan kepercayaan diri (Demaria dkk., 2024: 5). Kebiasaan menonton video pendek secara berlebihan juga berdampak pada penurunan rentang perhatian (*attention span*), kesulitan fokus dalam belajar atau bekerja, serta kelelahan kognitif akibat stimulasi yang berlebihan dari media digital (Kershaw, 2023: 3).

Oleh karena itu, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai penelitian yang dilakukan oleh Rendi dkk. dalam artikel dengan judul “Peran Konsep Diri Sebagai

Faktor Perlindungan Dalam Perilaku Sosial Remaja di Era Digital”, penggunaan media digital perlu disertai dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi agar manfaatnya dapat dirasakan tanpa menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental (Septian, dkk., 2025: 3). Kesadaran diri berperan penting dalam membantu seseorang mengenali batas antara penggunaan yang produktif dan penggunaan yang berlebihan. Dalam perspektif Islam, konsep ini sejalan dengan ajaran tasawuf yang menekankan pentingnya *murāqabah* yakni kesadaran bahwa setiap tindakan manusia selalu berada dalam pengawasan Allah swt (Isgandarova, 2022: 5). Melalui penerapan *murāqabah*, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri, mengurangi tingkat kecemasan yang muncul akibat paparan digital berlebih, serta memperkuat kontrol emosional dalam menghadapi berbagai stimulus dari dunia maya (Yusoff dkk., 2023: 8).

Gambar 1.2 Kerangka Berpikir

“Skema Pemikiran Peran Nilai *Murāqabah* dalam Penggunaan Media Digital”



Kerangka di atas merupakan pemahaman yang didapat dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alvin Velix dalam Artikel dengan judul “The Psychological and Neurological Effects of Digital Overstimulation and Dopamine

Addiction among Generation Z” membahas mengenai penyebab terjadinya *digital overload* serta berbagai upaya untuk mencegahnya menjadi dasar penting dalam memahami bagaimana seseorang dapat menggunakan media digital secara sehat dan seimbang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *digital overload* umumnya terjadi karena kurangnya kemampuan individu dalam mengatur waktu dan membatasi paparan terhadap informasi digital yang berlebihan. Oleh karena itu, agar manfaat media digital tetap dapat diperoleh tanpa menimbulkan dampak negatif, diperlukan kemampuan untuk menghadirkan kesadaran dan pengendalian diri selama menggunakan teknologi tersebut. Pengendalian diri berperan sebagai penyeimbang antara kebutuhan untuk tetap terhubung dengan dunia digital dan kemampuan untuk menjaga kesejahteraan psikologis di tengah derasnya arus informasi yang terus mengalir (Malizal Z Z, 2025: 120).

Menurut Imam Al-Ghazali, praktik *murāqabah* memiliki dua tahapan utama yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu sebelum dan saat melaksanakan suatu kegiatan. Pada tahap pertama, *murāqabah* dilakukan dengan meluruskan niat. Maka penerapan nilai *murāqabah* dalam konteks penggunaan media digital pada awalnya dapat dilakukan dengan memastikan bahwa aktivitas digital dilakukan untuk hal positif (Isgandarova, 2022: 12). Tahap kedua dilakukan saat kegiatan berlangsung, yaitu dengan menjaga konsistensi niat awal dan mengontrol perilaku agar tetap sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam praktiknya, hal ini dapat diwujudkan dengan mengatur waktu penggunaan media digital, memilih konten yang bermanfaat, serta menghindari hal-hal yang berpotensi menimbulkan dampak negatif (Masyitoh dkk., 2022: 5).

F. Problem Statement

Penggunaan media digital menimbulkan *digital overload* di kalangan santri Asrama Putri 3 Pondok Pesantren Al-Ihsan, ditandai dengan kecanduan media digital, menurunnya fokus, dan *insecure* akibat penggunaan media digital berlebihan. Kondisi ini memerlukan pendekatan spiritual melalui penerapan nilai *murāqabah* untuk menumbuhkan kesadaran diri dan pengendalian penggunaan media digital.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Wondwesien Tafesse dkk., dengan hasil berupa artikel ilmiah berjudul “Digital Overload, Coping Mechanisms, and Student Engagement: An Empirical Investigation Based on the S-O-R Framework” yang diunggah pada jurnal *SAGE* pada tahun 2024 menjelaskan bahwa penggunaan perangkat digital secara berlebihan menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, stres, dan gangguan konsentrasi. Studi ini menggunakan model berbasis kerangka kerja S-O-R (*stimulus, organism, response*) dan mengumpulkan data dari mahasiswa S1 di sebuah universitas negeri terkemuka di Uni Emirat Arab.

Secara garis besar, terdapat beberapa temuan dalam penelitian Tafesse dkk. yang menjadi landasan dan penguat bagi penelitian yang akan dilakukan saat ini, yaitu sebagai berikut:

1. Keduanya sama-sama berfokus pada dampak psikologis dari penggunaan media digital yang berlebihan, terutama berkaitan dengan munculnya stres, kelelahan, dan penurunan fokus.
2. Kedua penelitian juga sama-sama menyoroti pentingnya kemampuan pengendalian diri atau mekanisme penyesuaian diri (*coping mechanism*) dalam menghadapi tekanan akibat paparan digital yang intens.
3. Selain itu, keduanya menggunakan kelompok mahasiswa sebagai subjek penelitian utama, karena kelompok ini dianggap paling aktif dalam penggunaan media digital dan paling rentan terhadap *digital overload*.

Namun demikian, masih terdapat ruang kajian yang belum disentuh dalam penelitian Tafesse dkk., yang selanjutnya akan menjadi fokus utama dalam penelitian yang akan dilakukan saat ini, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Tafesse dkk. menggunakan kerangka teori S-O-R (*Stimulus–Organism–Response*), sedangkan penelitian ini akan menggunakan pendekatan konseptual berbasis nilai Islam melalui nilai *Murāqabah* sebagai bentuk kesadaran diri terhadap penggunaan media digital.

2. Penelitian Tafesse dkk. berfokus pada mahasiswa universitas umum di Uni Emirat Arab, sementara penelitian ini dilakukan pada santri-mahasiswi di lingkungan pesantren, yang memiliki latar keagamaan dan rutinitas berbeda dari mahasiswa pada umumnya.
3. Penelitian Tafesse dkk. hanya menyoroti mekanisme penyesuaian psikologis secara umum, sedangkan penelitian ini akan mengkaji peran nilai *Murāqabah* sebagai strategi khusus dalam mengurangi dampak psikologis dari pengalaman *Digital Overload* di kalangan santri.

Artikel ilmiah yang ditulis oleh Masyitoh dkk. dengan judul “The Correlation of *Murāqabah* with Mental Health and Physical Health” yang diunggah pada *Indonesian Journal of Islam And Public Health* menjelaskan bahwa *murāqabah* merupakan bentuk pengawasan diri yang berkelanjutan kepada Allah swt, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik seseorang. Dalam penelitiannya, Masyitoh dkk. menemukan bahwa praktik *murāqabah* mampu meningkatkan kesadaran diri, menurunkan tingkat kecemasan, serta memperkuat kontrol emosional individu. Studi ini menunjukkan bahwa ketika seseorang menerapkan *murāqabah* secara konsisten, ia cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dan lebih stabil dalam menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa *murāqabah* dapat berfungsi sebagai mekanisme efektif dalam mereduksi berbagai gangguan psikologis, termasuk yang muncul akibat paparan digital berlebihan.

Secara garis besar, terdapat beberapa temuan dalam penelitian Masyitoh dkk. yang menjadi landasan dan penguat bagi penelitian yang akan dilakukan saat ini, yaitu sebagai berikut:

1. Keduanya sama-sama menyoroti peran *murāqabah* atau peran nilai *murāqabah* dalam meningkatkan kesehatan mental.
2. Kedua penelitian melihat *murāqabah* sebagai mekanisme pengendalian diri yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis.
3. Keduanya juga berfokus pada hubungan antara aspek spiritual dan kesejahteraan psikologis, yang menunjukkan bahwa praktik keagamaan memiliki pengaruh nyata terhadap kesehatan mental.

Namun demikian, masih terdapat ruang kajian yang belum disentuh dalam penelitian Masyitoh dkk., yang selanjutnya akan menjadi fokus utama dalam penelitian yang akan dilakukan saat ini, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Al-Attas berfokus pada hubungan umum antara *murāqabah* dengan kesehatan mental dan fisik, tanpa konteks spesifik penggunaan media digital, sedangkan penelitian berfokus pada nilai *murāqabah* dalam konteks pengalaman *digital overload* di kalangan santri.
2. Penelitian Al-Attas menggunakan pendekatan deskriptif-konseptual, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan lapangan (*field research*) dengan melibatkan santri sebagai subjek penelitian untuk melihat penerapan nilai *murāqabah* dalam kehidupan nyata.
3. Penelitian Al-Attas bersifat umum dan berskala individu, sedangkan penelitian ini menempatkan nilai *murāqabah* sebagai strategi pengendalian diri terhadap penggunaan media digital yang berlebihan di lingkungan pendidikan pesantren.

