

## ABSTRAK

**Anissa Aqilla Ishmah (2026) : “Peran Nilai *Murāqabah* Terhadap Dampak Psikologis dari Pengalaman *Digital Overload* (Studi Kasus pada Santri Asrama Putri 3 Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir, Cileunyi, Bandung)”**

Perkembangan media digital yang semakin pesat membawa kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, namun di sisi lain juga menimbulkan permasalahan baru berupa *digital overload*. Kondisi ini ditandai dengan penggunaan media digital secara berlebihan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu, seperti kelelahan mental, penurunan konsentrasi, hingga munculnya perasaan cemas dan bersalah. Di lingkungan pesantren, fenomena ini menjadi menarik untuk dikaji karena santri juga dibekali dengan nilai-nilai spiritual, salah satunya nilai *murāqabah*, yang berpotensi menjadi mekanisme pengendalian diri. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat penggunaan media digital, bentuk pengalaman psikologis akibat *digital overload*, pemahaman dan praktik nilai *murāqabah*, serta peran nilai *murāqabah* dalam mereduksi dampak psikologis tersebut pada santri.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat penggunaan media digital pada santri, mengidentifikasi bentuk pengalaman psikologis *digital overload* yang dialami, memahami sejauh mana pemahaman dan praktik nilai *murāqabah* diterapkan, serta mengkaji peran nilai *murāqabah* dalam mengurangi dampak psikologis *digital overload*. Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada hubungan antara intensitas penggunaan media digital dengan munculnya pengalaman *digital overload*, serta nilai *murāqabah* sebagai bentuk kesadaran yang dapat berfungsi sebagai kontrol diri dalam penggunaan media digital.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sumber data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap sembilan orang narasumber. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara, observasi terbatas dan dokumentasi yang kemudian dianalisis dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media digital pada santri tergolong tinggi, dengan durasi rata-rata penggunaan mencapai 7–8 jam per hari yang didominasi oleh aktivitas hiburan dan komunikasi. Kondisi ini memunculkan berbagai pengalaman psikologis seperti kelelahan mental, penurunan fokus, rasa bersalah, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Meskipun demikian, santri memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai nilai *murāqabah* sebagai kesadaran akan pengawasan Allah, meskipun praktiknya belum sepenuhnya konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Nilai *murāqabah* terbukti memiliki peran dalam membantu mengendalikan penggunaan media digital, meningkatkan ketenangan batin, serta mengurangi dampak psikologis *digital overload*, meskipun efektivitasnya masih dipengaruhi oleh tingkat kesadaran dan konsistensi individu dalam menerapkannya.

**Kata Kunci :** *Digital Overload*, *Murāqabah*, Media Digital