

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Kerangka Berpikir.....	5
F. <i>Problem Statement</i>	8
G. Hasil Penelitian Terdahulu.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Digital Overload</i>	12
1. Pengertian <i>Digital Overload</i>	12
2. Konsep <i>Digital Overload</i>	13
3. Indikator <i>Digital Overload</i>	16
4. Faktor-faktor Penyebab <i>Digital Overload</i>	21
4.1 Faktor Personal	21
4.2 Faktor Teknologi.....	24
4.3 Faktor Sosial dan Lingkungan Digital.....	25
5. Dampak Psikologis <i>Digital Overload</i>	26
5.1 Ketergantungan Terhadap <i>Digital Dopamin</i>	26
5.2 Berkurangnya Kemampuan Kognitif dan Menurunnya Fokus.....	27

5.3 Membandingkan Diri dan Menurunnya Kepercayaan Diri	28
B. Murāqabah	28
1. Pengertian <i>Murāqabah</i>	28
2. Nilai <i>Murāqabah</i>	30
3. Landasan Al-Qur'an dan Hadis tentang <i>Murāqabah</i>	33
3.1 Landasan Al-Quran.....	33
3.2 Landasan Hadist.....	35
4. Penerapan Nilai <i>Murāqabah</i>	37
4.1 Tahap Pertama.....	37
4.2 Tahap Kedua	38
5. Fungsi Psikologis Nilai <i>Murāqabah</i>	38
C. Peran Nilai Murāqabah Terhadap Dampak Psikologis dari Pengalaman Digital Overload	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	45
B. Jenis dan Sumber Data.....	46
C. Teknik Pengumpulan Data	47
D. Teknik Analisis Data	51
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Deskripsi Umum.....	54
1. Sejarah Pondok Pesantren Al-Ihsan.....	54
2. Silsilah Pondok Pesantren Al-Ihsan	58
3. Data Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan	59
4. Organisasi Pondok Pesantren Al-Ihsan	60
B. Hasil Penelitian	64
1. Tingkat Penggunaan Media Digital	64
2. Bentuk Pengalaman Psikologis <i>Digital Overload</i>	70
3. Pemahaman dan Praktik Nilai <i>Murāqabah</i>	75
4. Peran Nilai <i>Murāqabah</i> Terhadap Dampak Psikologis dari Pengalaman <i>Digital Overload</i>	80
C. Pembahasan Penelitian.....	92
1. Tingkat Penggunaan Media Digital	92

2. Bentuk Pengalaman Psikologis <i>Digital Overload</i>	93
3. Pemahaman dan Praktik Nilai <i>Murāqabah</i>	94
4. Peran Nilai <i>Murāqabah</i> Terhadap Dampak Psikologis dari Pengalaman <i>Digital Overload</i>	95
BAB V PENUTUPAN	96
A. Simpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	107
RIWAYAT HIDUP	150

