

ABSTRAK

Alifiah Az-Zahra (1221040008) 2026. Pengalaman *Muhasabah* dalam Mengurangi *Ghaflah* (Kelalaian Hati) pada Pelaksanaan Salat Lima Waktu (Studi Deskriptif pada Siswa Pengguna Media Sosial di Kelas X SMA Muhammadiyah 4 Bandung)

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah menjadikan media sosial sebagai ruang utama aktivitas remaja, namun di sisi lain menimbulkan pergeseran pola perhatian dan keseimbangan spiritual yang berpotensi memunculkan *ghaflah* (kelalaian hati) dalam pelaksanaan salat lima waktu, ditandai dengan tertundanya salat, berkurangnya kekhusyukan, serta terabaikannya zikir dan doa. Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk *ghaflah* yang dialami siswa sebelum, saat, dan setelah pelaksanaan salat lima waktu, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab terjadinya *ghaflah*, serta mengetahui pengalaman *muhasabah* siswa dalam menguranginya.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada interaksi antara faktor eksternal berupa tingginya intensitas penggunaan media sosial dan faktor internal berupa kesiapan spiritual individu yang memunculkan *ghaflah*, serta nilai *muhasabah* sebagai bentuk refleksi diri secara bertahap yang berfungsi sebagai kontrol diri untuk menghadirkan kembali kesadaran hati dalam ibadah.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sumber data diperoleh melalui *purposive sampling* terhadap lima siswa kelas X pengguna yang aktif media sosial lebih dari tiga jam perhari sebagai informan utama, yang dipilih dari 173 siswa kelas X berdasarkan kriteria intensitas penggunaan media sosial serta rekomendasi Wakil Kepala Bidang Kurikulum, dan satu mahasiswa PPL Pendidikan Agama Islam sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi dan member checking.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ghaflah* muncul dalam bentuk yang berbeda pada tiga fase, yaitu kebiasaan mengecek ponsel dan menunda salat sebelum salat, hadirnya pikiran yang melayang (*wandering mind*) saat salat, serta dorongan segera meraih ponsel sehingga zikir dan doa terlewat setelah salat, dan pola ini tergolong *ghaflah* tercela tingkat berulang. Faktor penyebabnya terbagi atas faktor internal, seperti berpikir berlebihan (*overthinking*), masalah pribadi dan keluarga, rasa malas, serta terburu-buru, dan faktor eksternal berupa tingginya intensitas penggunaan media sosial melalui kebiasaan menggulir konten tanpa henti dan rancangan notifikasi, serta pengaruh lingkungan pertemanan. Adapun pengalaman *muhasabah* berlangsung dalam bentuk *qabliyah*, seperti menjauhkan atau menyenytapkan ponsel dan melaksanakan salat sunah, dan *ba'diyah*, berupa perenungan disertai penyesalan atas salat yang kurang khusyuk. Praktik tersebut secara bertahap berperan dalam menekan kecenderungan *ghaflah*, yang ditandai dengan berkurangnya penundaan salat dan meningkatnya kehati-hatian, meskipun