

ABSTRAK

Danim Mualana Yusuf : Pengaruh Puasa Media Sosial Untuk Ketenangan Jiwa

Media sosial yang kini sudah banyak di minati bagi semua orang di belahan dunia manapun, di Indonesia hampir sudah setengah dari populasi yang menggunakan media sosial dalam kesehariannya, baik itu orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak. Semakin maraknya pengguna media sosial yang tak lepas dari kehidupan kita, memang ini menjadi penunjang dalam kegiatan kita sehari-hari baik dalam dunia pendidikan, pekerjaan, perekonomian, bahkan transportasi yang kini sudah dapat diakses dengan mudah. Namun dibalik kemudahan yang instan tersebut terdapat sebuah ranah yang bila kita tengok menjadi peristiwa yang patut kita tangani. Semakin seseorang *addict* dalam media sosial dapat mengganggu kesehatan mental menggunakannya seperti cemas yang berlebih, takut kehilangan, depresi, susah tidur dan lain sebagainya. Makadari itu pengaruh puasa media sosial dapat membantu intensitas penggunaan sehingga menurunkan regulasi emosi yang di timbulkan dari penggunaan media sosial tersebut. Dengan puasa media sosial pengguna tidak menggunakan media sosialnya dalam kurun waktu tertentu yang mana mereka mengalihkan dengan kegiatan lain yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana puasa media sosial berpengaruh terhadap kesehatan jiwa santri kelas 5 TMI Pondok Pesantren Al Basyariyah 2 Cigondewah hilir kab. Bandung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen, yaitu dengan membuat pengujian terhadap sebuah dua buah kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan diberi pengujian dengan menggunakan *pre test dan post test* namun kelompok eksperimen diberikan perlakuan khusus dengan memberikan stimulus atau *treatment* terhadap kelompok eksperimen untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari stimulus atau *treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen tersebut dan membandingkan dengan kelompok kontrol dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS Versi 20 sebagai teknik untuk menganalisa data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki jiwa yang tenang dan terkesan tidak terlalu ingin menggunakan media sosial sehingga mereka mengalihkan kegiatan mereka yang lebih bermanfaat, namun di kelas kontrol sebagian santri yang masih tidak tenang dan ingin menggunakan media sosial hanya untuk update dan sekedar mengetahui postingan orang lain. Hal tersebut dampak dari pemberian stimulus dengan puasa media sosial yang ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan jiwa santri seperti namun.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa puasa media sosial memiliki dampak positif, yaitu mengubah ketenangan jiwa santri yang sebelumnya memiliki ketidak tenang dalam jiwa mereka.

Kata kunci : Media sosial, Ketenangan jiwa, Remaja