

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bersosialisasi merupakan sebuah interaksi antar sesama manusia karena sosialisasi adalah proses atau nilai dan aturan dari generasi ke generasi, para pakar sosiolog menyebut sosialisasi sebagai teori pengaruh karena dalam proses sosialisasi individu diajarkan berperan, seperti murid dan guru, pedagang dan pembeli dan lainnya. Sehingga sosialisasi tersebut membuat sebuah interaksi antar individu dalam pembentukan kepribadian manusia.

Namun media sosial memiliki suatu arti interaksi antara individu dan individu lainnya dalam berbagi dan bertukar informasi. Media sosial yang didalamnya mencangkup berbagai ide, pendapat, gagasan, dan konten dalam komunitas virtual serta mampu mendatangkan dan mewujudkan cara berkomunikasi baru dengan teknologi yang berbeda dibanding dengan media tradisional.¹ Perkembangan teknologi yang kian maju dan inovatif di era global telah memberikan dampak langsung kepada masyarakat terutama pada generasi muda, dimana mereka menggunakan hal ini untuk menonton video, bermain game, *chatting* dengan pengguna lain, memposting ulang, membagikan foto *selfie* atau makanan, atau *social memos*.

Media sosial dapat diakses dengan mudah melalui *smartphone* (telepon pintar) kapan saja dan dimana saja oleh pemiliknya. *Platform* media sosial sangat banyak ragamnya. Kemunculan *Friendster* pada tahun 2002 menjadi terobosan awal di dunia media sosial dengan hampir 1 juta pengguna. *Facebook* menyusul pada tahun 2006 dan disusul oleh *platform* media sosial yang lain seperti *Twitter*, *Path*,

¹M Waston, (2009). *Telemedicine and e-Health* . (Twittering healthcare: Social media and medicine), 15, 507–510. doi:10.1089/tmj.2014.9955

Instagram, dan *Snapchat*. Hal tersebut membuktikan bahwa media sosial dibutuhkan oleh para pengguna *smartphone* di era global.

Penelitian oleh *We Are Social "Digital Around The World 2019"* bekerja sama dengan Hootsuite, bahwa orang Indonesia aktif dalam bermedia sosial, sehingga tercatat terdapat 130 juta jiwa orang Indonesia yang aktif dalam media sosial. Dari sekian populasi tersebut Indonesia yang kini mencapai 265,4 juta jiwa setengahnya menggunakan internet, dengan jumlah 132,7 juta jiwa. Maka memunculkan penetasi 49% dari populasi adalah pengguna media sosial².

Social Memos pada tahun 2016 mengadakan penelitian pada akhir tahun mengenai media sosial, aplikasi apa saja yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia pada tahun itu. *Facebook* menjadi peringkat pertama dan tercatat 11. 658.760 pengguna dengan usia 16 tahun sampai usia 35 tahun. *Instagram* menduduki peringkat kedua dengan dominasi usia 16 tahun hingga 25 tahun. Dan selanjutnya *Twitter* menduduki peringkat selanjutnya, setiap harinya pengguna di Indonesia memposting 2,4 % *tweet* dari 10.6 juta *tweet* perharinya di seluruh dunia. Dan dilanjutkan dengan *Path* dengan pengguna di usia 20 tahun hingga 25 tahun.³

Dari Primack, kepemilikan media sosial tidak terbatas pada kaum menengah ke atas yang memiliki akses internet dan perangkat yang mendukung, tidak pula terbatas umur, jenis kelamin, dan suku. Sebagian besar orang yang berada di era digital memiliki setidaknya satu atau dua media sosial.⁴ Semakin banyaknya pengguna media sosial telah mempengaruhi pola pikir kita terhadap lingkungan, teman, saudara, bahkan orang tak dikenal sekalipun. Karenanya lingkaran jaringan sosial semakin meluas bukan hanya di wilayah keluarga dan teman lingkungan sosial melainkan jaringan sosial dari luar kota, pulau dan luar negeri sekalipun.

² Kemp, S. (2019). Digital 2019 : Global Internet Use Accelerates. Diunduh pada 30 Januari 2019, dari <http://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-use-accelerates>

³ Simon Kemp. (2017). *Global Overview* (One Liberty Plaza, Suite 318. New York NY 10006 : Hootsuit) h, 1.

⁴ Primack, B. A., Shensa. Ariel., Escobar – Viera, C. G., Barrett, E.L., Sidani, J.E., Colditz, J.B., James, E.A. (2017). Use of Multiple Social Media Platforms And Symptoms of Depression And Anxiety: A Nationally-Representative Study Among U.S. *young adults*. *Computers in Human Behavior* ,69,1-9.

Karena dalam media sosial membuat manusia masuk dalam jaringan dengan cara yang mudah namun dalam jangkauan luas. Dari cara inilah membuatnya menjadi tanpa ada batasan dari segi ruang privasi dengan publik sekalipun.

Pada zaman globalisasi yang mana pengetahuan dan teknologi menyuguhkan dengan perkembangan pesat maka tak dapat di pungkiri media sosial menjadi gandrungan masyarakat kala ini, sebagai sebuah bentuk pelayanan teknologi dan informasi untuk membantu orang-orang dalam bersosialisasi. Dalam ruanglingkup anak-anak, remaja, dan hingga orang tua sekalipun. Namun dengan segala perkembangannya memunculkan adanya masalah baru dalam masyarakat, dimana media sosial ini lebih memikat hati para masyarakat sehingga frekuensi penggunaan media sosial menimbulkan dampak psikologis penggunanya.

Dalam pandangan agama Islam sudah melarang dalam suatu hal yang berlebihan, tertera dalam surat Al-Araf ayat 31 :

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah disetiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”

Pemakaian media sosial yang berlebihan dapat disebut dengan *excessive use*, sehingga dapat memunculkan emosi yang diungkapkan lewat media sosial dan hal ini berdampak penularan tanpa disadari oleh pengguna media sosial saat membaca atau melihat konten dari pengguna yang lain. Keadaan tersebut memungkinkan pengguna untuk merasakan emosi yang sama ataupun macam – macam emosi yang muncul secara tidak sadar dan bahkan di rasa normal. Kramer, Guillory, dan Hancock menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung dan tanpa informasi non-verbal, selain itu Kramer dkk memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ketika pengguna media

sosial banyak melihat konten yang negatif maka akan memiliki kemungkinan yang lebih besar akan memposting konten yang bersifat negatif pula.⁵

Media sosial selain dapat menjadi sarana penularan emosi juga dapat mempengaruhi suasana hati penggunanya. Turkle mengemukakan bahwa seberapa lama seseorang menghabiskan waktu di media sosial akan terjadi proses perbandingan sosial yang bisa mengakibatkan efek depresif akibat munculnya reaksi “*alone together*”.⁶

Media sosial sangat berperan dalam kehidupan kita baik untuk kebutuhan sehari-hari, pekerjaan, pendidikan, ataupun soal hiburan. Maka ini menjadi sebuah konteks yang patut kita sadari sedini mungkin, karena dibalik maraknya pengguna media sosial memiliki sisi gelap dibaliknya yang patut kita tengok kedalam. Semakin bertambahnya umur perusahaan media sosial, semakin pula ramai dan banyak pengguna media sosial sehingga membuat tidak sedikit dari penggunanya mengalami sebuah guncangan emosional pada diri individu masing - masing baik dalam hal positif seperti menambah keahlian kreatifitas, dalam membuat hiburan, konten, maupun menambah penghasilan dan dalam hal negatif seperti cemas, sulit tidur, sulit fokus, tak sabar dan gangguan psikologis lainnya, bahkan kini muncul istilah FoMO (*Fear of Missing Out*) yang mana dialami oleh remaja milenial (*millennial generation*) yang menggunakan media sosial, kondisi tersebut membuat pengguna merasa resah dan takut bila ketinggalan *up date* berita dari media sosialnya sehingga emosi pengguna menjadi terganggu dan menimbulkan kondisi psikis yang buruk⁷.

Salah seorang *warganet* Indonesia bernama Marissa Anita (39) berprofesi sebagai jurnalis, presenter berita dan sekaligus aktris tanah air membagikan pengalaman pribadinya tentang media sosial. Ditulis dalam artikel webnya dan di

⁵ Kramer, Adam.D.I.,Guillory, J.E., & Hancock, J.T.(2014). *Experimental Evidence of Massive-scale Emotional Contagion Through Social Networks*. *PNAS*,111, 29.doi:10.1073/pnas.1412469111

⁶ Turkle, S, (2005), *The Second Self: Computers and the Human Spirit*. The MIT Press, London.

⁷ Primala. A Dzikria. (2019). FoMO: *Fear Out Missing Out* Mereka yang Takut Kehilangan. *Jurnal Pijar Psikologi*. 12 September 2019

bagikan dalam bentuk sebuah video Marissa menyampaikan bahwa semakin bertambah umur media sosial semakin bertambah juga penggunaanya yang semakin cemas, *insecure*, lelah secara mental dan emosi, tak sabar, sulit tidur, sulit fokus, dan gejala gangguan lainnya dan beliaupun salah satunya.

Maka itu Marissa sendiri melakukan eksperimen pada tahun 2019 untuk menarik diri dari media sosial, dan melakukan eksperimen besar dengan melakukan puasa media sosial secara penuh dalam sebulan. Pada awalnya beliau merasakan bosan dan galau seakan untuk kembali dari eksperimennya tersebut, namun sedikit demi sedikit ia mulai merasakan manfaatnya mulai dari termenung, membaca buku, menulis buku harian dan melakukan apa yang tidak ia bisa lakukan dan hal itulah yang mengobati rasa cemas dan galau tersebut, “sehingga membuat nyaman dan damai tanpa dunia maya”⁸.

Puasa media sosial atau dapat dikatakan dengan detoks media sosial adalah sebuah kegiatan yang mana pengguna tidak menggunakan media sosial atau dengan kata lain menghapus atau menutup akun media sosial mereka dalam jangka waktu tertentu. Karena Kemudahan yang diberikan oleh media sosial membuat penggunaanya menjadi cemas dan ketergantungan. Ketergantungan menurut definisi dari *Dependence Theory* yaitu bahwa ketergantungan memiliki kaitan dengan usaha pemenuhan, kebutuhan atau pencapaian dari suatu tujuan yang bergantung pada sumber daya lain yaitu media sosial.

Di Indonesia memiliki berbagai macam pendidikan dalam mendidik anak bangsa salah satunya ialah pondok pesantren. Pondok pesantren yang kini mengikuti perkembangan zaman pun tidak kalah dalam mendidik santri dan santriatinya sehingga muncul sebuah pondok pesantren modern pendidikan formal yang menitik beratkan pada pendidikan agama namun tidak meninggalkan pelajaran modern sehingga memiliki perpaduan nuansa agama di perkembangan zaman. Pondok pesantren Al Basyariyah Cigondewah adalah salah satu pondok

⁸ Anita, M. (2019) *Greatmind : Article Self Science & Tech*. Diunduh pada 13 September 2019
<http://greatmind.id/article/on-marisa-s-mind-puasa-media-sosial>

pesantren yang melestarikan sistem salafiyah dan modern dalam pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari, selain itu memiliki program pesantren kilat bagi mereka yang ingin merasakan suasana pembelajaran pondok pesantren dalam waktu singkat dalam kurun waktu satu minggu penuh dipondok. Pondok pesantren Al Basyariyah Cigondewah yang terletak di Cigondewah hilir Kabupaten Bandung. Yang mana memiliki santri dan santriwati generasi milenial yang menetap dalam program pesantren kilat tersebut dan membuat penelitian Penerapan Puasa Media Sosial ini dapat dilaksanakan kepada santri yang melaksanakan program pesantren kilat di pondok tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Proses Puasa Media Sosial
2. Bagaimana Kondisi jiwa Santri Kelas 5 TMI Pondok Pesantren Al Basyariyah
3. Bagaimana Pengaruh Puasa Media Sosial Terhadap Ketenangan Jiwa

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat kita ambil sebagai tujuan penelitian diantaranya :

1. Mengetahui proses puasa media sosial
2. Mengetahui Kondisi Jiwa Santri
3. Mengetahui pengaruh puasa media sosial terhadap ketenangan jiwa Santri

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini berdasarkan uraian di atas sebagai berikut :

1. Ditinjau dari signifikan ilmiah, penelitian ini dapat menjadi penambah dalam keilmuan, dan sebagai pengembangan di bidang keilmuan

- modern dan psikologi yang berharap berguna dalam akademik, juga untuk menambah pustaka terkait ketenangan jiwa maupun media sosial
2. Ditinjau dari signifikansi sosial, penelitian ini dapat menambah wawasan bagi remaja melenial untuk bisa menggunakan media sosial dengan bijak agar mendapat kehidupan yang tenang dan tentram.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka sangat berperan dalam mengetahui dimana perbedaan antara penelitian satu dengan yang lainnya, juga memudahkan dalam penyusunan sebuah konsep, teori dan hasil dari penelitian sebelumnya yang relevan. Selain menjadi tolak ukur juga dalam memberikan informasi-informasi yang berkaitan dengan penelitian.

Skripsi oleh Shinta Sri Handayani yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Pengguna Media Sosial” menyatakan hasil penelitian yang melibatkan 145 pengguna media sosial memiliki minimal 3 medsos dengan rentan usia 17 – 40 tahun. Menunjukkan bentuk regulasi emosi ini dimana pengguna lebih sering berpikir matang terlebih dahulu dan menggunakan pertimbangan dalam logika dan perasaan, cenderung memiliki perasaan dan pikiran negatif. Maka strategi regulasi emosi yang di gunakan adalah *self-blame*, *refocus on planning*, *ruminaton or focus on thought*, *positive reappraisal*, dan *catastrophizing*. Dan faktor yang mempengaruhi regulasi ini adalah usia, jenis kelamin, jumlah media sosial yang dimiliki dan durasi penggunaan media sosial.⁹

Penelitian ini berjudul “Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa” dilakukan oleh Fatih Azka untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode korelasi prediktif. Instrumen berupa skala kecemasan sosial (92 item) yang mengacu kepada

⁹ Shinta Sri handayani, (2018). “Regulasi Emosi Pada Pengguna Media Sosial”. (Surakarta : Skripsi program studi program studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah)

aspek kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez, serta skala ketergantungan pada media sosial (30 item) mengacu kepada Griffiths.

Subjek penelitian sebanyak 342 orang mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang dipilih secara *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa, dengan pengaruh sebesar 7.2%. Mayoritas mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung mempunyai kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial dalam kategori sedang¹⁰

Skripsi oleh Chairul Hana Rosita “Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental” Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga 2009. Penelitian yang bertujuan mendeskripsikan tentang puasa dan pengendalian diri dalam pandangan kesehatan mental, menggunakan penelitian kualitatif sehingga memunculkan hasil dalam pengendalian diri bahwa puasa dapat meredam amarah, melatih kesabaran, meningkatkan kecerdasan emosional dan membentuk kematangan diri¹¹.

Penelitian “Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial” oleh Silvia Farida Soliha Mahasiswa program studi magister Ilmu Komunikasi FISIP UNDIP ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa di kota Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif untuk menjelaskan hubungan sebab akibat dua variabel dengan cara mengumpulkan data yang telah disebarakan kepada 100 responden yang dipilih secara random menggunakan Multistage Random Sampling.

Uji validitas dilakukan dengan teknik Spearman’s dan Analisis reliabilitas menggunakan rumus koefisien Alpha Cronbach dengan hasil bahwa reliabilitas instrumen berstatus tinggi. Adapun sebagai uji pengaruh menggunakan analisis

¹⁰ A. Fatih, dkk. (2018) *kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa*. Jurnal Ilmiah Psikologi Jurusan Psikologi, fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

¹¹ Chairul Hana Rosita (2009) *Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental*. Skripsi jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. hal 86-88.

regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media sosial dengan tingkat hubungan cukup kuat yakni sebesar 31,4% meskipun memiliki pengaruh yang sangat kecil, dimana hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *R Square* 12,7% dari *variance* tingkat ketergantungan pada media sosial dapat dijelaskan oleh perubahan dalam variabel kecemasan sosial dengan *P-value* = 0.000 yang jauh lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. Sedangkan sebesar 87,3% dijelaskan oleh faktor lain diluar penelitian ini.¹²

Penelitian Michael Langlais dan Gwendolyn Seidman dari Universitas Nebraska 2019 yang berjudul *Relationship Initiation on Facebook : Understanding the Role of Personality* telah menunjukkan bahwa beberapa individu menggunakannya Facebook untuk memulai hubungan romantis, tetapi sedikit telah menyelidiki motivasi untuk menggunakan Facebook untuk membentuk hubungan.

Seperti yang dibahas melalui Teori Lima Besar Cybernetic, penjelasan potensial mungkin kepribadian, yang berhubungan dengan umum penggunaan media sosial. Studi saat ini meneliti hubungan antara ciri-ciri kepribadian Lima Besar dan motivasi untuk memulai hubungan romantic menggunakan Facebook.

Data berasal dari 177 mahasiswa sarjana dari dua universitas di Indonesia Amerika Serikat yang menyelesaikan survei online menilai Lima Besar dan motivasi untuk dan perilaku yang mereka gunakan untuk Facebook inisiasi hubungan. Menggunakan regresi berganda analisis, kesadaran dan neuroticism prediksi motivasi untuk memulai hubungan melalui Facebook untuk mempelajari lebih lanjut tentang mitra potensial tanpa meminta, untuk menyediakan lingkungan yang netral untuk memulai percakapan, untuk mempercepat kemajuan hubungan, dan untuk memberikan kontrol lebih besar atas interaksi.

Keterbukaan tidak konsisten secara positif terkait dengan motivasi inisiasi sedangkan ekstrasversi dan kesesuaian tidak terkait dengan motivasi untuk

¹² Fardila Soliha, S. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi* vol. 4 No. 1, Januari 2015.

menggunakan Facebook untuk hubungan inisiasi. Temuan menunjukkan kepribadian yang mungkin jelaskan mengapa beberapa individu, khususnya perguruan tinggi siswa, gunakan Facebook untuk membentuk romantic hubungan.¹³

F. Kerangka Berpikir

Pengaruh media sosial saat ini sudah menjadi suatu kendala yang patut kita waspadai, mengingat dampak yang ditimbulkan media sosial menjadi wabah bagi masyarakat baik itu hal positif maupun negatif.

Dikarenakan semakin tingginya penggunaan media sosial membuat timbulnya gangguan psikologis seperti kecemasan, tidak bisa fokus, resah, susah tidur, dan gangguan psikologis lainnya. Dalam psikologis gangguan tersebut dapat dikatakan dengan *anxiety* dari Bahasa Latin, *angere*, yang berarti mencekik tercekak. Yang mana mereka mengalami kecemasan di suatu titik dalam kehidupan, keadaan tegang yang berlebihan. Dengan kata lain mereka tidak mampu bertindak atau bahkan menarik diri, takut, khawatir, atau perasaan yang tidak menyenangkan pada suatu hal sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.¹⁴

Kecemasan sosial dapat membatasi interaksi seseorang dengan lingkungan, atau memiliki pergaulan yang terbatas, dan menunjukkan keterampilan sosial yang buruk sehingga dapat mengganggu fungsi sosial mereka. Media sosial dianggap tidak baik bagi orang-orang yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain, karena berisiko lebih besar menderita depresi dan kecemasan sosial.

Perilaku kecanduan media sosial ini sama dengan kecanduan dengan *game online* dan sudah termasuk kedalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health Disorder (DSM-V)*. Pada tahun 1996 Kimberly Young menekankan bahwa

¹³ Langlais, M. and Seidman, G. (2019). Relationship Initiation on Facebook : Understanding the Role of Personality : *The Journal of Social Media in Society* Vol. 8, No. 1.

¹⁴ Maramis, Willy F (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press.

candu internet sama dengan gejala candu lain, namun lebih kepada implus kontrol diri. Pecandu merasakan kepuasan yang tidak didapatkannya di dunia nyata.¹⁵

Universitas of Sydney, Stephen Juan menuliskan tentang beberapa tanda seseorang mengidap kecanduan *Internet Addiction Disorder* (IAD) dimana seseorang ingin selalu menghabiskan waktu dalam dunia maya sehingga akan menguras waktu efektif yang ada, jika responden tidak menggunakan internet, muncul gejala – gejala penarikan diri seperti kecemasan, gelisah, mudah tersinggung, sulit tidur, menggigil, bergetar, gerakan mengetik tanpa sadar, obsesif, bahkan berkhayal atau bermimpi mengenai dunia maya.¹⁶

Dalam penelitian Dyah Sari R dampak negatif dari penggunaan media sosial adalah tidak semua pengguna media sosial memiliki kesopanan dalam bertutur kata¹⁷ sehingga dapat menimbulkan dampak bagi pengguna lain, secara tidak disadari pengaruh media sosial dapat menularkan emosi secara tidak langsung dalam keadaan tersebut pengguna memungkinkan dapat merasakan emosi yang sama atau emosi berbeda muncul secara tidak sadar. dalam penelitian Gullory dan Hancock mengatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi langsung dan tanpa informasi *non-verbal*¹⁸.

Dalam penggunaan media sosial Horigan membagi menjadi dua hal mendasar yang harus ditinjau untuk mengetahui intensitas penggunaan internet seseorang, yaitu dimana frekuensi internet seseorang digunakan dan lama menggunakan setiap kali mengakses.¹⁹

¹⁵ Sketsa Unmul (2017). Pesona Media Sosial, Kuota, dan Ancaman Gangguan Kejiwaan, *Life Style*.

¹⁶ Stephen Juan (2006). Could You Be Addicted to The Internet? I Can't Live Without IE, *Science*. London – 6. 22 Sep 2006.at 13:58

¹⁷ Dyah Sari Rasyidah (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Jenis-Jenis Media Sosial Terhadap Intesitas Belajar PAI Siwa Kelas VIII Di SMP N 3 Karangdowo Klaten. (Skripsi), IAIN Surakarta.

¹⁸ Kramer, Adam.D.I.,Guillory, J.E., & Hancock, J.T.(2014). *Experimental Evidence of Massive-scale Emotional Contagion Through Social Networks*. *PNAS*,111, 29.doi:10.1073/pnas.1412469111

¹⁹ John B Horrigan. (2002). *New Internet User : What They Do Online, What They Don't and Implication for 'Net's Future*, diakses tanggal 18 oktober 2019.

The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology. intensitas penggunaan media sosial dapat dibagi menjadi tiga bagian diantaranya²⁰:

- 1) *Ligth User* (kurang dari 10 jam perbulan)
- 2) *Moderate User* (antara 10 sampai 40 jam perbulan)
- 3) *Heavy User* (lebih dari 40 jam perbulan)

Penelitian dari Primack mengenai media sosial terdapat adanya pengaruh intensitas penggunaan jumlah media sosial yang dimiliki dengan depresi dan kecemasan. Ditinjau dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam skala tinggi lebih mudah terkena depresi dan kecemasan pada remaja. Analisis data menunjukan bahwa orang yang menggunakan 7 – 11 platform media sosial memiliki resiko tinggi tiga kali lebih besar terkena depresi dan kecemasan dibandingkan dengan orang yang hanya menggunakan 2 platform atau tidak menggunakan sama sekali.²¹ Maka dalam penelitian dianjurkan untuk mengontrol regulasi emosi sedemikian rupa untuk mengatur serangkaian proses emosi pada menggunakan platform tersebut.

Maka Gross menyebutkan regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik secara dikontrol maupun secara otomatis, disadari atau tidak disadari dan melibatkan komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu.²²

Maka ini memunculkan pada seseorang sebuah regulasi emosi yang diatur dengan usahanya, memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara

²⁰ Michel Haenlein, (2010), *User of The World, Unite! The Challenge And Opportunities of Social Media*. Business Horizons, hal 59

²¹ Primack, B. A., Shensa. Ariel., Escobar – Viera, C. G., Barrett, E.L., Sidani, J.E., Colditz, J.B., James, E.A. (2017). Use of Multiple Social Media Platforms And Symptoms of Depression And Anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. doi10.1016/j.chb.2016.11.013

²² Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-20). New York, NY, US: Guilford Press.

mengatur bagaimana seseorang tersebut merasakan dan mengepresikan emosinya agar tetap tenang dalam bersikap dan berpikir jernih.

Dalam Goleman berpendapat ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi pada setiap individu yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengatasi suatu masalah (*strategies*), kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan agar dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik (*goals*), dan usaha seseorang untuk dapat mengatur emosi yang dirasa dan respon emosi yang ditampilkan (*impulse*), selanjutnya kemampuan untuk menerima suatu keadaan atau peristiwa yang menimbulkan emosi (*acceptance*).²³

Bila dihubungkan dengan aspek ruhaniah seseorang terdapat kaitan dengan kebutuhan perkembangan jiwa dan mental seseorang. Maka itu kesehatan mental yang diketahui bersama adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa dan dari gejala penyakit jiwa. Hal ini bertujuan untuk mencegah timbulnya gangguan atau penyakit mental. Sehingga dapat kita simpulkan terdapat 4 hal yang dapat mempengaruhi individu yaitu : perasaan, pikiran, kelakuan, kesehatan jasmani.²⁴

Islam mengajarkan tentang obat bagi jiwa dan ketentramannya, namun tidak mudah diterima oleh orang pada umumnya. Agama dapat berfungsi sebagai pengendali tingkah laku dan perkataan seseorang, apabila hal tersebut masuk kedalam diri orang tersebut. Maka Zakiah Darajat berpendapat “dapat disaksikan betapa besar perbedaan antara orang yang beriman yang hidup menjalankan agamanya dengan orang yang tidak beragama atau acuh tak acuh”.²⁵

Pendapat Zakiah Darajat selaras dengan pendapat McCollough, professor psikologi dari Universitas Miami. Mengatakan bahwa *self control* amat penting

²³ Goleman, D. (2008). *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue With The Dalai Lama*. Bantam.

²⁴ Rosyidin. (2011). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa di Mts Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat (Skripsi : Jurusan Agama Islam Fakultas Tarbiyyah dan keguruan) UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.

²⁵ Zakiah Darajat, (1994). *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (CV. Haji Massagung), h. 56

bagi jalan kesuksesan hidup, orang yang beragama lebih mampun mengontrol diri ketimbang orang yang tidak beragama.²⁶

Menurut Al Ghazali nafsu perlu diatur dan dikendalikan untuk dimanajemen agar senantiasa mengarah kepada keinginan berbuat kebaikan. Karena mengartikan nafsu sebagai menghimpun kekuatan, marah, dan syahwat pada manusia dan nafsu adalah perasaan halus (*latifah*). Maka ketenangan hati adalah seorang yang hatinya tentram dan tentunya dengan mengosongkan jiwa dari sifat-sifat tercela dengan pelatihan (*riyadhah*), membersihkan hati dari sifat keji (*tahali*) dan melepaskan keduniawian²⁷.

Al Ghazali pula memberikan cara manajemen diri atau kontrol diri yang terbagi tiga dimana seseorang harus memiliki perencanaan yang baik dan di teruskan pelaksanaan yang tepat serta pengawasan yang kuat.²⁸

Secara singkat bahwa aspek ruhani seseorang dapat dibina dan dibimbing dengan cara mengenal dan mengimplementasikan pengalaman dasar agama, sehingga kebutuhan-kebutuhan mental seseorang dapat terpenuhi dan seimbang.

Maka dalam islam segala macam ibadah menjadi obat bagi aneka ragam penyakit rohani, baik itu sholat, puasa, zakat ataupun ibadah lainnya yang berdampak positif bagi dirinya dan lingkungan masyarakat sekitar, sehingga berdampak pada pembentukan kesehatan mental seseorang.

Dengan puasa media sosial yang berfungsi mengontrol regulasi emosi dalam diri seseorang. Marrisa mengatakan bahwa dengan puasa media sosial seseorang akan dapat merasakan terangkatnya beban psikologis, selain itu membuat pikiran tidak terbagi-bagi dan menjadi fokus sehingga dapat melakukan aktifitas yang bermanfaat di dunia nyata.²⁹ Pengaruh puasa media sosial adalah mengontrol

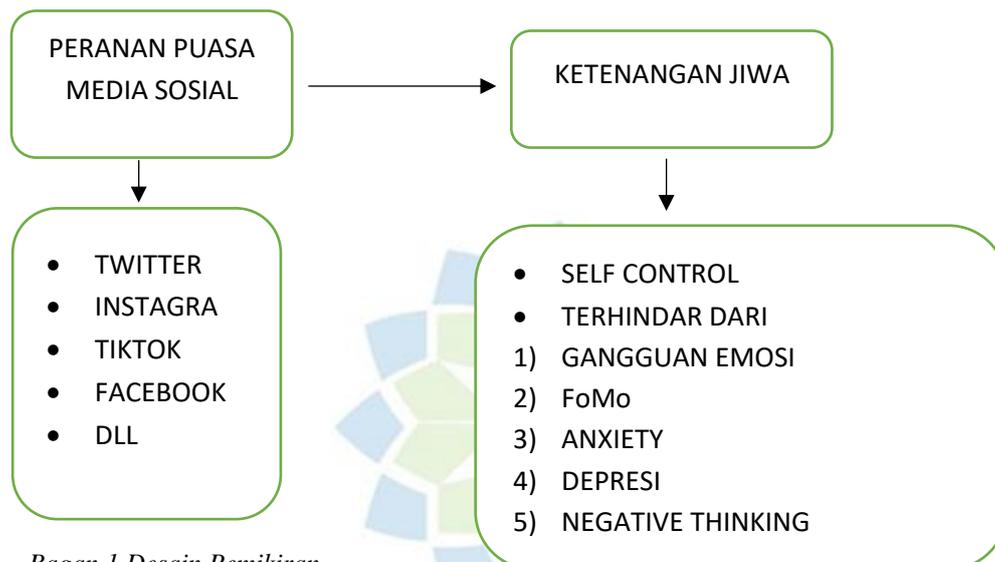
²⁶ McCullough, ME. (2009) Religion, Self-Regulation, and Self-Control : Association, Explanation, and Implication, *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93.

²⁷ Mustafa Sahuri. (2017) Manajemen Nafsu Menurut Al Ghazali. Skripsi jurusan Aqidah Filsafat Islam fakultas Ushuluddin dan Filsafat. UIN Ar Raniry Darussalam Banda Aceh. Hal 20

²⁸ Kahatib Pahlawan Kayo, (2007). *Manajemen Dakwah* (Jakarta: Amzah), hal 18.

²⁹ Anita, M. (2019) *Greatmind : Article Self Science & Tech*. Diunduh pada 13 September 2019

regulasi emosi seseorang dengan jangka kurun waktu tertentu, sebuah proses menurunkan regulasi emosi yang mana seseorang melakukan kegiatan yang bermanfaat di dunia nyata ketimbang dunia maya.



Bagan 1 Desain Pemikiran

G. Hipotesis Data

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari sebuah penelitian yang menduga benar atau salahnya dari sangkutpautnya variable, maka dapat diambil hipotesa sebagai berikut

- a. H_0 = tidak ada hubungan pengaruh puasa media sosial dengan ketenangan jiwa
- b. H_a = adanya hubungan pengaruh puasa media sosial dengan ketenangan jiwa

H. Sistematika Penulisan Skripsi

Rencana sistematika penulisan skripsi dalam proposal ini dibagi menjadi lima bagian yang terdiri dari :

Bab 1 pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, hipotesis data, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab 2 adalah landasan teori yang mana mengandung dari empat bagian. Bagian pertama menjelaskan tentang pengertian media sosial, yang kedua tentang puasa media sosial ketiga tentang ketenangan jiwa dan yang keempat tentang remaja .

Bab 3 dimana Metodologi penelitian yang terdiri dari pendekatan penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, lokasi dan waktu penelitian, dilanjutkan populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, langkah-langkah eksperimen, instrumen penelitian, uji instrumen yang terdiri dari uji validitas dan uji realibisitas, dan yang terakhir teknis analisis data.

Bab 4 mengandung pembahasan hasil yang terdiri dari gambaran puasa media sosial, gambaran ketenangan jiwa, hasil pengolahan data kuesioner, hasil uji hipotesis, pembahasan pengaruh puasa media sosial bagi ketenangan jiwa.

Bab 5 sebagai penutup dari sekian bab yang ada terdiri dari kesimpulan dan saran.