HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI HAFALAN AL-QUR'AN PADA MAHASANTRI PONDOK PESANTREN AL BAROKAH MALANG

SKRIPSI

OLEH

NUR INDAH MUFARROHATUL A'YUN

NIM. 220101110048

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI HAFALAN AL-QUR'AN PADA MAHASANTRI PONDOK PESANTREN AL BAROKAH MALANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh

Nur Indah Mufarrohatul A'yun

NIM. 220101110048

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR MOTO

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْاٰنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُّدَّكِرٍ

"Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?"

(Q.S. Al Qomar: 17)

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ'' إِنَّ لِلَّهِ أَهْلِينَ مِنَ النَّاسِ'' قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَنْ هُمْ؟ قَالَ: ''هُمْ أَهْلُ الْقُرْآنِ، أَهْلُ اللَّهِ وَخَاصَّتُهُ''

"Dari Anas bin Malik, dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya Allah mempunyai banyak ahli (keluarga) dari kalangan manusia". Para sahabat bertanya; "Wahai Rasulullah, siapakah mereka?" Beliau bersabda: "Ahli Qur`an adalah ahli Allah dan orang-orang khusus-Nya."

(HR. Ibnu Majah)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan segala puji dan syukur kehadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya, proses penyelesaian skripsi yang panjang, penuh pembelajaran, dan tidak jarang disertai keraguan ini akhirnya dapat sampai pada titik akhirnya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., suri teladan terbaik yang mengajarkan arti kesabaran, perjuangan, dan keikhlasan. Karya sederhana ini penulis persembahkan dengan penuh rasa hormat dan cinta kepada:

1. Abah dan Ibu tercinta, Drs. Moh. Padil dan Faiqotul Himmah, yang cinta, doa, dan pengorbanannya tidak pernah berhenti mengiringi langkah penulis. Untuk Abah, sosok yang membuat penulis jatuh cinta pada ilmu sekaligus percaya bahwa pendidikan adalah sebaik-baiknya jalan pengabdian, dan meyakini bahwa tidak ada cita-cita yang terlalu tinggi selama diiringi usaha dan doa. Dari Abah, penulis belajar menjadi pribadi yang pantang menyerah dan berani memelihara ambisi-ambisi untuk segala hal baik yang ingin diwujudkan. Untuk Ibu, perempuan hebat yang kasih sayang dan doanya tidak pernah terputus. Ketulusan, keikhlasan, dan keyakinan Ibu terhadap masa depan penulis menjadi kekuatan yang tidak tergantikan. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa besar arti dukungan dan cinta yang Abah dan Ibu berikan. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, kebahagiaan, serta membalas setiap tetes keringat, air mata, dan pengorbanan Abah dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda, baik di dunia maupun di akhirat.
2. Kakak penulis beserta istrinya, Muhibburohman, Lc. M.A. dan drg. Fitrah Insani. Terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat yang tidak pernah putus diberikan

kepada penulis dalam menyelesaikan setiap proses menempuh pendidikan, khususnya dalam penyusunan skripsi ini. Motivasi, keteladanan dan perjuangan yang kalian tunjukkan menjadi pengingat bagi penulis bahwa setiap proses layak diperjuangkan hingga tuntas. Skripsi ini juga lahir dari motivasi dan kepercayaan yang kalian berikan tanpa lelah.

3. Murobbi Ruhi penulis sekaligus Pengasuh Pondok Pesantren Al Barokah Malang, KH. Muhammad Maliku Fajri Shobah, Lc., M.Pd. dan Ny. Jauharotul Maknunah, S.Psi. Terima kasih atas setiap doa, nasihat, dan keteladanan yang senantiasa diberikan kepada penulis. Sosok beliau berdua bukan hanya membimbing penulis untuk mencintai Al-Qur'an dan menjaga semangat dalam menyelesaikan hafalan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa setiap ayat yang dihafal menyimpan banyak pelajaran untuk dikaji dan diamalkan. Semoga setiap ilmu dan kebaikan yang telah ditanamkan menjadi amal jariyah yang terus mengalir.
4. Seluruh keluarga, sahabat, teman-teman seperjuangan ICP PAI H 2022, keluarga besar Pondok Pesantren Al Barokah Malang, serta teman-teman yang Allah hadirkan, baik yang dekat dalam jarak maupun yang dekat dalam doa. Terima kasih telah membersamai setiap fase perjalanan penulis. Dukungan, perhatian, dan semangat yang kalian berikan menjadi salah satu alasan penulis mampu bertahan hingga titik ini. Di tengah panjangnya proses, kalian telah menjadi pengingat bahwa setiap langkah akan terasa lebih ringan ketika dijalani bersama. Semoga Allah Swt. senantiasa menjaga ukhuwah dan mempertemukan kita kembali dalam sebaik-baik keadaan.

KATA PENGANTAR

Alḥamdulillāhi rabbil ‘ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang". Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Saw., keluarga, sahabat, dan seluruh umat beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selama proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa setiap tahapan yang dilalui tidak terlepas dari doa, dukungan, bimbingan, dan uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang beserta seluruh jajaran yang telah menyediakan lingkungan akademik yang mendukung proses belajar penulis.
2. Prof. Dr. H. Muhammad Walid, M.A., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Laily Nur Arifa, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam beserta seluruh dosen dan tenaga kependidikan yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis selama menempuh pendidikan.

4. Bapak Mujtahid, M.Ag., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh perhatian senantiasa memberikan arahan, masukan, dan motivasi, sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
5. Ibu Nur Alina Saidah, M.Psi., selaku validator ahli instrumen penelitian yang telah berkenan memberikan berbagai saran dan pertimbangan akademik dalam penyempurnaan instrumen penelitian.
6. KH. Muhammad Maliku Fajri Shobah, Lc., M.Pd. dan Ny. Jauharotul Maknunah, S.Psi., selaku Pengasuh Pondok Pesantren Al Barokah Malang, yang telah memberikan izin serta kepercayaan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di lingkungan pondok.
7. Seluruh mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga proses pengumpulan data dapat terlaksana dengan baik.
8. Semua pihak yang, dengan cara dan perannya masing-masing, telah memberikan bantuan serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh sebab itu, berbagai masukan dan saran yang membangun akan menjadi pembelajaran yang sangat berarti bagi penulis. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat dan menambah khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Agama Islam.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iv**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **v**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **vi**

NOTA DINAS PEMBIMBING ..... **vii**

LEMBAR MOTO ..... **viii**

LEMBAR PERSEMBAHAN ..... **ix**

KATA PENGANTAR ..... **xi**

DAFTAR ISI ..... **xiii**

DAFTAR TABEL ..... **xvi**

DAFTAR GAMBAR ..... **xvii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xviii**

ABSTRAK ..... **xix**

ABSTRACT ..... **xx**

مستخلص البحث ..... **xxi**

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN ..... **xxii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 9

C. Tujuan Penelitian 10

D. Manfaat Penelitian 10

E. Orisinalitas Penelitian 12

F. Definisi Istilah 18

G. Sistematika Penulisan 21

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **23**

A. Intensitas Penggunaan Media Sosial 23
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial 23
2. Aspek- aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial 26
3. Faktor-faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial 29
4. Tujuan Penggunaan Media Sosial 32
B. Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an 35
1. Pengertian Prokrastinasi 35
2. Faktor Internal Perilaku Prokrastinasi 37
3. Faktor Eksternal Perilaku Prokrastinasi 41
4. Pengertian Menghafal Al-Qur'an 44
5. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an 46
6. Syarat-syarat dalam Menghafal Al-Qur'an 49
7. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Menghafal Al-Qur'an 51
8. Aspek-aspek Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an 54
9. Dampak Perilaku Prokrastinasi 57
10. Strategi Intervensi dan Solusi Prokrastinasi 59
11. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam 61
C. Kerangka Berpikir 64
D. Hipotesis Penelitian 65
BAB III METODE PENELITIAN 67
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 67
B. Lokasi Penelitian 68
C. Variabel Penelitian 69
D. Populasi dan Sampel Penelitian 70
E. Data dan Sumber Data 71
F. Instrumen Penelitian 72

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen 79
H. Teknik Pengumpulan Data 81
I. Analisis Data 83
J. Prosedur Penelitian 85
BAB IV PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN 88
A. Paparan Data 88
B. Hasil Penelitian 99
BAB V PEMBAHASAN 113
A. Analisis Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasantri . 113
B. Analisis Tingkat Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an pada Mahasantri 117
C. Analisis Hubungan Kedua Variabel 121
BAB VI PENUTUP 127
A. Kesimpulan 127
B. Saran 128
DAFTAR PUSTAKA 130
LAMPIRAN 137
RIWAYAT HIDUP 167

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian 16
Tabel 3. 1 Blue print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebelum Try Out . 74
Tabel 3. 2 Respon dan Skor Item Intensitas Penggunaan Media Sosial 76
Tabel 3. 3 Blue print Skala Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an sebelum Try Out 77
Tabel 3. 4 Respon dan Skor Item Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an 79
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Usia 95
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Universitas 96
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas 97
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Semester 98
Tabel 4. 5 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Jumlah Hafalan .. 98
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial 101
Tabel 4. 7 Blue print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial setelah Try Out .. 101
Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an 103
Tabel 4. 9 Blue print Skala Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an setelah Try Out..... 103
Tabel 4. 10 Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian 106
Tabel 4. 11 Perhitungan Skor Empirik Variabel Penelitian 106
Tabel 4. 12 Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik 107
Tabel 4. 13 Norma Kategorisasi Variabel Penelitian 107
Tabel 4. 14 Hasil Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial 108
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial 108
Tabel 4. 16 Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik 109
Tabel 4. 17 Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an 110
Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an 110
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas 111
Tabel 4. 20 Hasil Uji Korelasi..... 111

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Keutamaan Menghafal Al-Qur'an 48
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir 64
Gambar 4. 1 Pelaksanaan Setoran Bersama Pengasuh 91
Gambar 4. 2 Pelaksanaan Setoran Bersama Mustami'ah 91
Gambar 4. 3 Peraturan Pengumpulan Gawai saat Setoran 93
Gambar 4. 4 Laporan Evaluasi Kebijakan terkait Aturan Pengguanaan Gawai 94
Gambar 5. 1 Bagan Temuan Penelitian 126

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jurnal Bimbingan 137
Lampiran 2 Sertifikat Bebas Plagiasi 138
Lampiran 3 Surat Izin Survey 139
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian 140
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Validator 141
Lampiran 6 Transkrip Wawancara 142
Lampiran 7 Hasil Observasi 144
Lampiran 8 Validitas Expert Judgment 145
Lampiran 9 Tampilan Skala Try Out Google Form Penelitian 149
Lampiran 10 Tampilan Skala Google Form Penelitian Utama 152
Lampiran 11 Kisi-Kisi Angket Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial 155
Lampiran 12 Kisi-Kisi Angket Skala Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an 157
Lampiran 13 Tabulasi Data Pilot Test Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial. 160
Lampiran 14 Tabulasi Data Pilot Test Skala Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an 161
Lampiran 15 Tabulasi Data Penelitian Utama Skala Intensitas Media Sosial 162
Lampiran 16 Tabulasi Data Penelitian Utama Skala Prokrastinasi 163
Lampiran 17 Analisis Data SPSS 164

ABSTRAK

A'yun, Nur Indah Mufarrohatul. 2026. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an pada Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Skripsi. Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Mujtahid, M.Ag.

Kata Kunci: *intensitas penggunaan media sosial, prokrastinasi, hafalan Al-Qur'an, mahasantri*

Perkembangan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, termasuk mahasantri yang menjalani aktivitas akademik sekaligus program hafalan Al-Qur'an. Penggunaan media sosial yang semakin intens berpotensi mengalihkan perhatian serta mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan hafalan, sehingga dapat memunculkan perilaku prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Barokah Malang; (2) mendeskripsikan tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Barokah Malang; serta (3) mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Barokah Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 75 mahasantri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala intensitas penggunaan media sosial dan skala prokrastinasi hafalan Al-Qur'an yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Spearman Rank dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66,7%; (2) tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 74,7%; (3) terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an, yang ditunjukkan oleh hasil uji korelasi Spearman Rank dengan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0{,}430$ dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0{,}05$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Barokah Malang. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial, penguatan regulasi diri, serta kemampuan manajemen waktu dalam mendukung konsistensi dan keberhasilan proses hafalan Al-Qur'an.

ABSTRACT

A'yun, Nur Indah Mufarrohatul. 2026. The Relationship between Social Media Usage Intensity and Qur'an Memorization Procrastination among Mahasantri at Al Barokah Islamic Boarding School, Malang. Undergraduate Thesis. Department of Islamic Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor: Mujtahid, M.Ag.

Keywords: *social media usage intensity, procrastination, Qur'an memorization, mahasantri*

The rapid development of social media has significantly influenced students' daily activities and patterns of interaction. This phenomenon also affects mahasantri who are required to balance academic responsibilities with Qur'an memorization activities. Excessive engagement with social media may reduce concentration and time allocation for memorization practices, thereby increasing the tendency to procrastinate in Qur'an memorization. This study aims to: (1) describe the level of social media use intensity among students of Pondok Pesantren Al-Barokah Malang; (2) describe the level of procrastination in Qur'an memorization among students of Pondok Pesantren Al-Barokah Malang; and (3) determine the relationship between social media use intensity and procrastination in Qur'an memorization among students of Pondok Pesantren Al-Barokah Malang.

This study employed a quantitative correlational design. The sample consisted of 75 mahasantri selected through purposive sampling. Data were collected using a Social Media Usage Intensity Scale and a Qur'an Memorization Procrastination Scale, both of which had met the required validity and reliability standards. The data were analyzed using descriptive statistics and Spearman Rank correlation analysis with the assistance of IBM SPSS Statistics.

The results of the study show that: (1) the level of social media use intensity among students of Pondok Pesantren Al Barokah Malang was in the moderate category, with a percentage of 66.7%; (2) the level of procrastination in memorizing the Qur'an was also in the moderate category, with a percentage of 74.7%; and (3) there was a positive and significant relationship between social media use intensity and procrastination in memorizing the Qur'an, as indicated by the Spearman Rank correlation test with a correlation coefficient of $\rho = 0.430$ and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$).

The study concludes that higher levels of social media usage intensity are associated with higher levels of Qur'an memorization procrastination among mahasantri at Al-Barokah Islamic Boarding School, Malang. These findings highlight the importance of strengthening self-regulation, time management skills, and responsible social media use in order to support the continuity and effectiveness of Qur'an memorization activities.

مستخلص البحث

الأعين, نور إنداة مفرّحة. ٢٠٢٦ .العلاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتسويف في حفظ القرآن الكريم لدى الطلاب بمعهد البركة الإسلامي بمالانج .البحث العلمي، قسم التربية الإسلامية ،كلية علوم الرتبية والتعليم، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: مجتهد الماجستير

الكلمات المفتاحية :كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، التسويف، حفظ القرآن الكريم، طالبات المعهد.

أدى التطور المتسارع لوسائل التواصل الاجتماعي في العصر الرقمي إلى تأثيرات متعددة في حياة الأفراد، ولا سيما في أوساط الطلبة. ومن بين الفئات التي تأثرت بهذا التطور طالبات المعاهد اللاتي يجمعن بين الدراسة الأكاديمية وبرامج حفظ القرآن الكريم، حيث قد يؤدي الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي إلى تشتيت الانتباه وإهدار الوقت المخصص للحفظ والمراجعة، مما يسهم في ظهور سلوك التسويف في حفظ القرآن الكريم. يهدف هذا البحث إلى: (١) وصف مستوى كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات في معهد البركة الإسلامي بمالانج؛ (٢) وصف مستوى التسويف في حفظ القرآن الكريم لدى الطالبات المقيمات في معهد البركة الإسلامي بمالانج؛ و(٣) معرفة العلاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتسويف في حفظ القرآن الكريم لدى الطالبات المقيمات في معهد البركة الإسلامي بمالانج.

اعتمدت الباحثة المنهج الكمي بالمدخل الارتباطي. وتكون مجتمع البحث من طالبات المعهد، أما عينة البحث فبلغت (٧٥) طالبة تم اختيارهن باستخدام أسلوب العينة القصدية Purposive Sampling وجُمعت البيانات من خلال مقياس كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومقياس التسويف في حفظ القرآن الكريم بعد التحقق من صدقهما وثباتهما. كما حُلِّلت البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي واختبار ارتباط سبيرمان (Spearman Rank) بمساعدة برنامج IBM SPSS Statistics.

أظهرت نتائج البحث أن: (١) مستوى كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى الطالبات المقيمات في معهد البركة الإسلامي بمالانج كان ضمن الفئة المتوسطة بنسبة (٦٦,٧٪)؛ (٢) كان مستوى التسويف في حفظ القرآن الكريم أيضًا ضمن الفئة المتوسطة بنسبة (٧٤,٧٪)؛ (٣) توجد علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتسويف في حفظ القرآن الكريم، وذلك استنادًا إلى نتائج اختبار ارتباط سبيرمان للرتب، حيث بلغ معامل الارتباط $\rho = 0.430$ وقيمة الدلالة الإحصائية $(p < 0.05)$ 0.000.

وخلص البحث إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتسويف في حفظ القرآن الكريم؛ فكلما ارتفعت كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ارتفع مستوى التسويف في حفظ القرآن الكريم لدى الطالبات. وبناءً على ذلك توصي الباحثة بضرورة تعزيز مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الوقت، وترشيد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بما يدعم استمرارية حفظ القرآن الكريم ويحد من السلوكيات المؤدية إلى التسويف.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 Tahun 1987 dan No. 0543b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Konsonan

No	Arab	Latin
1	ا	Tidak dilambangkan
2	ب	b
3	ت	t
4	ث	**ṡ**
5	ج	j
6	ح	**ḥ**
7	خ	kh
8	د	d
9	ذ	**ż**
10	ر	r
11	ز	z
12	س	S
13	ش	sy
14	ص	**ṣ**
15	ض	**ḍ**

No	Arab	Latin
16	ط	**ṭ**
17	ظ	**ẓ**
18	ع	‘
19	غ	g
20	ف	f
21	ق	q
22	ك	k
23	ل	l
24	م	m
25	ن	n
26	و	w
27	ه	h
28	ء	'
29	ي	y

2. Vokal Pendek

ـَ = a كَتَبَ kataba
ـِ = i سُئِلَ su'ila
ـُ = u يَذْهَبُ ya**ż**habu

3. Vokal Panjang

ا... = **ā** قَالَ qāla
اِيْ = **ī** قِيْلَ qīla
اُوْ = **ū** يَقُوْلُ yaqūlu

4. Diftong

اَيْ = ai كَيْفَ kaifa
اَوْ = au حَوْلَ **ḥ**aula

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Digitalisasi yang ditandai oleh kemajuan teknologi informasi telah memunculkan pengaruh yang kuat terhadap cara masyarakat berkomunikasi, menjalin hubungan sosial, serta membentuk perilaku sehari-hari, yang dampaknya turut dirasakan dalam praktik pendidikan di lingkungan pondok pesantren. Salah satu implikasi yang muncul sebagai konsekuensi dari pesatnya perkembangan teknologi informasi adalah terjadinya peningkatan intensitas penggunaan media sosial. Sebagai bagian dari inovasi teknologi digital, media sosial kini tidak lagi terbatas pada fungsi penyampaian informasi, melainkan juga berperan sebagai wahana hiburan, medium aktualisasi diri, serta sarana pembentukan identitas sosial.[1]

Berdasarkan laporan DataReportal tahun 2025, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia tercatat sekitar 143 juta orang, yang setara dengan hampir separuh dari keseluruhan jumlah penduduk nasional. Di samping itu, masyarakat Indonesia diketahui mengalokasikan waktu rata-rata kurang lebih 3 jam 2 menit setiap hari untuk mengakses berbagai platform media sosial.[2] Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat dan digunakan untuk berbagai keperluan dalam aktivitas sehari-hari. Sehingga, penggunanya pun terdiri dari

[1]Danah M Boyd and Nicole B Ellison, "Social Network Sites : Definition , History , and Scholarship," *Journal of Computer-Mediated Communication* 13 (2008): 210–30, https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x.

[2]Simon Kemp, "Digital 2025: Indonesia," Data Reportal, 2025, https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia.

beragam kelompok usia serta latar belakang sosial, mulai dari kalangan pelajar, mahasiswa, hingga santri yang menempuh pendidikan di lingkungan pondok pesantren.

Fenomena tersebut turut tercermin dalam kehidupan mahasantri taḥfīẓ, yakni individu yang memikul dua peran sekaligus sebagai mahasiswa di perguruan tinggi dan sebagai santri yang memiliki tanggungan hafalan Al-Qur'an di pesantren dengan orientasi program taḥfīẓ Al-Qur'an. Mahasantri kelompok ini menghadapi tantangan ganda karena ia harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik kampus dan kewajiban menjaga hafalan Al-Qur'an di pesantren. Sulastri, Makruf & Supriyanto (2022) menyebutkan bahwa keseimbangan antara aktivitas akademik dan taḥfīẓ menuntut kemampuan manajemen waktu yang baik serta kedisiplinan spiritual yang tinggi.[3]

Jika pada masa lalu sebagian pesantren menerapkan pembatasan ketat terhadap penggunaan gawai, maka banyak pesantren taḥfīẓ masa kini, terkhusus pondok pesantren di lingkungan kampus yang didominasi oleh mahasiswa, memberikan akses yang lebih fleksibel terhadap media digital, seiring dengan kebutuhan administrasi, pembelajaran daring, serta koordinasi kegiatan santri. Namun demikian, perlu ditegaskan bahwa kebijakan tersebut tidak berlaku secara umum pada seluruh pesantren. Pondok pesantren yang diperuntukkan bagi santri usia sekolah (di bawah umur) pada umumnya tetap mempertahankan aturan larangan atau pembatasan ketat terhadap penggunaan gawai, baik pada masa sebelumnya maupun hingga saat ini. Hal ini dilakukan

[3] Devi Sulastri and Imam Makruf, "Manajemen Waktu Maha Santri Dalam Menghafal Al Qur ' an Di PPTQ Griya Qur ' an 7 Su Rakarta," *Fikrah: Journal of Islamic Education* 6, no. 1 (2022): 61–71.

sebagai upaya menjaga kedisiplinan, fokus belajar, serta pembentukan karakter santri.

Di sisi lain, kemudahan akses yang tersedia di pondok pesantren taḥfīẓ yang membolehkan penggunaan gawai ini, membawa konsekuensi terhadap munculnya distraksi yang dapat menurunkan fokus dan konsistensi hafalan mahasantri taḥfīẓ. Padahal, kegiatan menghafal Al-Qur'an menuntut fokus tinggi, pengulangan yang konsisten, serta kedisiplinan dalam menjaga hafalan secara berkelanjutan.[4]

Rahman et al. (2024) menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang dilakukan secara optimal memiliki peranan penting dalam meningkatkan mutu serta jumlah hafalan Al-Qur'an.[5] Meskipun demikian, pada tataran praktiknya, masih dijumpai kecenderungan perilaku prokrastinasi dalam kegiatan menghafal maupun *murāja'ah* di kalangan santri dan mahasantri. Menurut Zacks dan Hen (2018), prokrastinasi dapat dipahami sebagai kecenderungan perilaku seseorang dalam menangguhkan penyelesaian tugas hingga mendekati tenggat waktu yang telah ditetapkan, meskipun yang bersangkutan memiliki kesadaran terhadap dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh penundaan tersebut. Penundaan ini tidak terjadi sesekali, melainkan berlangsung secara berulang sehingga akhirnya membentuk pola kebiasaan yang stabil dalam perilaku sehari-hari.[6] Dalam praktik taḥfīẓ, bentuk prokrastinasi tersebut

[4] Nila Hanif Ulfiana et al., "Optimalisasi Program Taḥfīẓ Qur ' an : Pendekatan Konsistensi Dan Evaluasi Intensif Untuk Mencapai Target Hafalan Di Pesantren" 4 (2024): 421–30, https://doi.org/10.59525/aij.v4i2.465.

[5] M. Abd. Rahman et al., "Peningkatan Kualitas Dan Kuantitas Hafalan Al-Qur'an Dengan Manajemen Waktu," *Jurnal Pendidikan Islam: Al Ilmi* 7, no. 1 (2024): 63–73.

[6] Shlomo Zacks and Meirav Hen, "Academic Interventions for Academic Procrastination : A Review of the Literature," *Journal of Prevention & Intervention in the Community* 46, no. 2 (2018): 117–30, https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154.

menimbulkan implikasi yang cukup serius. Kebiasaan menunda pelaksanaan *murāja'ah* maupun penambahan hafalan baru berpotensi menghambat optimalisasi proses internalisasi ayat-ayat Al-Qur'an. Di samping itu, keterlambatan dalam melakukan *murāja'ah* (pengulangan hafalan) dapat menyebabkan melemahnya hafalan yang telah dimiliki, mengingat ayat-ayat Al-Qur'an memerlukan pengulangan yang berkelanjutan dan konsisten guna memperkuat daya ingat jangka panjang. Selain itu, jika prokrastinasi berlangsung terus-menerus, santri akan kesulitan mencapai target hafalan sesuai jadwal yang telah ditetapkan, sehingga perkembangan hafalan menjadi terhambat dan tidak sesuai dengan kemampuan potensial yang sebenarnya dimiliki.

Hasil penelitian Fitriani (2019) terhadap santri penghafal Al-Qur'an di Pekanbaru mengungkapkan bahwa sebanyak 41,13% responden berada pada tingkat prokrastinasi sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar santri memiliki kecenderungan menunda pelaksanaan aktivitas hafalan.[7] Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi dalam kegiatan taḥfīẓ tidak bersifat sementara atau insidental, melainkan telah berkembang menjadi pola perilaku yang relatif menetap. Sejalan dengan hal tersebut, Nurhayati (2023) mengemukakan bahwa kemampuan *self-regulated learning* menunjukkan hubungan yang bersifat negatif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik penghafal Al-Qur'an. Temuan tersebut didukung oleh nilai koefisien determinasi sebesar 66,8%,

[7] Nurgaya Fitriani, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru Skripsi" (Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2019).

yang mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan santri dalam mengatur dan mengendalikan proses belajar secara mandiri berimplikasi pada menurunnya kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam aktivitas menghafal.[8] Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan metode atau strategi menghafal semata, tetapi juga dipengaruhi oleh beragam faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi kemampuan dalam pengelolaan waktu, kontrol diri, dan lingkungan belajar yang dihadapi oleh para penghafal Al-Qur'an.

Di antara berbagai faktor eksternal prokrastinasi yang ada, tingkat intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu yang semakin memperlihatkan pengaruh yang signifikan saat ini. Platform media sosial menawarkan daya tarik yang tinggi melalui berbagai fitur hiburan, notifikasi instan, dan aliran konten tanpa batas, sehingga berpotensi besar mengalihkan fokus dan perhatian penggunanya. Meier dan Reinecke (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berpotensi memunculkan *task delay*, yakni kecenderungan seseorang untuk menunda tugasnya karena lebih tertarik pada kegiatan yang memberikan sensasi kepuasan cepat (*instant gratification*). Media sosial menyediakan aliran konten yang terus-menerus, notifikasi yang bersifat *real-time*, serta pengalaman visual dan emosional yang menarik, sehingga mudah mengalihkan perhatian dari tugas yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang.[9]

[8] Binti Nurhayati, "The Effect of Self-Regulated Learning on Academic Procrastination in Hafidz Qur ' an Students," *Journal of Islamic Education and Ethics* 1, no. 1 (2023): 80–94.

[9] Adrian Meier and Leonard Reinecke, "Computer-Mediated Communication , Social Media , and Mental Health : A Conceptual and Empirical Meta-Review," no. December (2021), https://doi.org/10.1177/0093650220958224.

Dalam konteks taḥfīẓ Al-Qur'an, keberadaan berbagai fitur dan kemudahan akses pada media sosial tersebut berpotensi menjadi bentuk distraksi eksternal yang signifikan, khususnya bagi penghafal Al-Qur'an yang juga memanfaatkannya dalam aktivitas harian. Hal ini berdampak pada berkurangnya alokasi waktu untuk *murāja'ah* (mengulang hafalan) serta penambahan hafalan baru, karena perhatian berpindah ke aktivitas mengecek media sosial, menonton konten, atau berinteraksi dengan unggahan orang lain. Di samping itu, keterpaparan media sosial secara berlebihan berpotensi melemahkan fokus (*attention span*), menurunkan kemampuan *self-control*, serta menggeser prioritas santri atau mahasantri taḥfīẓ dari salah satu tugas jangka panjangnya (yaitu menjaga dan meningkatkan hafalan) menuju aktivitas yang hanya memberikan kesenangan sesaat. Konsekuensinya, perkembangan hafalan menjadi terhambat, hafalan yang sudah diperoleh menjadi kurang stabil, serta realisasi target hafalan tidak tercapai sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Dalam konteks Pondok Pesantren Al Barokah Malang, fenomena penggunaan media sosial memiliki relevansi kontekstual yang signifikan untuk dikaji secara ilmiah. Pesantren ini mayoritas dihuni oleh mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi, sehingga mahasantri yang tinggal di dalamnya secara faktual memikul dua tanggung jawab sekaligus, yakni kewajiban akademik di perguruan tinggi dan kewajiban keagamaan berupa program taḥfīẓ Al-Qur'an di lingkungan pesantren. Realitas tersebut melahirkan dinamika peran ganda yang menuntut kemampuan regulasi diri,

pengendalian distraksi, serta manajemen waktu yang efektif agar kedua tanggung jawab tersebut dapat dijalankan secara seimbang.

Kondisi aktivitas yang padat dan berlapis tersebut berpotensi menghadirkan tantangan tersendiri, terutama ketika intensitas penggunaan media sosial cukup tinggi. Dalam situasi tertentu, alokasi waktu dan konsentrasi yang seharusnya digunakan untuk penambahan hafalan maupun pelaksanaan *murāja'ah* dapat terdistraksi oleh aktivitas digital. Beberapa indikasi di lapangan menunjukkan adanya kecenderungan penundaan dalam penambahan hafalan serta keterlambatan pelaksanaan *murāja'ah* yang beririsan dengan penggunaan media sosial. Fenomena tersebut memperlihatkan kemungkinan adanya hubungan antara intensitas konsumsi digital dan perilaku prokrastinasi dalam konteks taḥfīẓ Al-Qur'an, sehingga layak untuk ditelaah melalui pendekatan ilmiah yang terukur dan sistematis.

Meskipun fenomena meningkatnya intensitas penggunaan media sosial serta kecenderungan prokrastinasi dalam aktivitas hafalan Al-Qur'an telah menjadi sorotan dalam beberapa penelitian sebelumnya, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut pada konteks mahasantri taḥfīẓ masih relatif terbatas. Mayoritas penelitian sebelumnya berfokus pada prokrastinasi akademik secara umum, bukan pada konteks hafalan Al-Qur'an yang memiliki dimensi spiritual, moral, dan religius yang khas. Selain itu, objek penelitian yang menitikberatkan pada mahasantri juga masih jarang ditemukan. Padahal, mahasantri memiliki karakteristik tersendiri, yaitu harus menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik di perguruan

tinggi dengan kewajiban spiritual di pesantren, termasuk komitmen menjaga hafalan Al-Qur'an.

Keterbatasan yang ditemukan tersebut mengarah pada adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang masih memerlukan perhatian lebih lanjut. Oleh sebab itu, penelitian ini tidak hanya berupaya mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi, tetapi juga menghadirkan perspektif baru dengan menempatkan aktivitas hafalan Al-Qur'an sebagai fokus kajian utama dalam konteks kehidupan mahasantri. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi antara kajian perilaku digital dan disiplin spiritual, yang selama ini cenderung dikaji secara terpisah, serta pada pemilihan subjek mahasantri sebagai kelompok dengan dinamika kehidupan akademik dan religius yang khas.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan prokrastinasi dalam aktivitas hafalan Al-Qur'an. Hal ini perlu diperhatikan mengingat mahasantri tidak hanya memiliki tanggung jawab dalam menghafal Al-Qur'an, tetapi juga harus menjalankan aktivitas perkuliahan dan kegiatan lainnya. Dalam kondisi tersebut, penggunaan media sosial menjadi salah satu hal yang menarik untuk dikaji kaitannya dengan kebiasaan mahasantri dalam menjalankan aktivitas hafalan. Terlebih, mahasantri merupakan calon intelektual sekaligus figur religius yang diharapkan mampu menjadi teladan di masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi

hafalan Al-Qur’an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui tingkat intensitas penggunaan media sosial, tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur’an, serta hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai penggunaan media sosial dalam kehidupan mahasantri, khususnya dalam kaitannya dengan aktivitas menghafal Al-Qur’an di tengah perkembangan era digital.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada penjelasan dalam latar belakang, terlihat bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi hafalan Al-Qur’an pada mahasantri memiliki ruang lingkup permasalahan yang cukup kompleks. Oleh sebab itu, diperlukan pembatasan masalah agar penelitian dapat dilaksanakan secara lebih terarah, sistematis, dan fokus pada aspek yang diteliti. Dengan demikian, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur’an di kalangan mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang?
3. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur’an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an di kalangan mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan sejumlah kontribusi dan manfaat, yang kemudian dijabarkan secara lebih terperinci sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

   Secara teoretis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pengembangan keilmuan dengan memberikan kontribusi akademik, terutama pada bidang psikologi pendidikan Islam serta kajian pendidikan taḥfīẓ Al-Qur'an. Sehingga, dari perspektif teoretis tersebut, penelitian ini diharapkan menghasilkan kontribusi sebagai berikut:

   a. Menjadi rujukan empiris terkait hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an, yang masih jarang dibahas secara spesifik pada populasi mahasantri taḥfīẓ.
   b. Memperkaya kajian mengenai perilaku digital dalam konteks pendidikan pesantren taḥfīẓ, khususnya terkait bagaimana teknologi modern dapat memengaruhi kedisiplinan spiritual dan proses taḥfīẓ.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasantri taḥfīẓ

Secara praktis, penelitian ini diharapkan berkontribusi dalam memperkaya pemahaman mahasantri tentang dampak dari intensitas penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi terhadap keberlanjutan proses hafalan serta kualitas hafalan Al-Qur'an. Melalui hasil kajian ini, mahasantri diharapkan meningkatkan kesadaran pentingnya kedisiplinan waktu, pengendalian diri, dan kemampuan mengelola fokus. Dengan demikian, diharapkan mahasantri memiliki kemampuan untuk memilah penggunaan media sosial secara bijak, sekaligus tetap memprioritaskan aktivitas hafalan Al-Qur'an.

b. Bagi Pondok Pesantren Al Barokah Malang

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi dalam menyusun kebijakan penggunaan media sosial di kalangan mahasantri. Di samping itu, hasil kajian ini dapat memberikan rekomendasi bagi pembimbing taḥfīẓ dalam mengembangkan pola pembinaan yang mampu menjaga keseimbangan antara hafalan Al-Qur'an dan tantangan distraksi digital.

c. Bagi universitas

Kajian ini diharapkan mampu memperluas dan memperdalam literatur akademik dalam bidang pendidikan Islam, taḥfīẓ Al-Qur'an, serta studi mengenai dinamika perilaku digital. Di samping itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan bagi mahasiswa yang mengangkat tema serupa pada penelitian berikutnya, sekaligus

mendukung kontribusi institusi perguruan tinggi dalam mengembangkan keilmuan yang responsif terhadap kebutuhan masyarakat dan perkembangan era kontemporer, khususnya dalam konteks literasi digital.

d. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti memperoleh kesempatan untuk memperluas dan memperdalam pemahaman terkait hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan prokrastinasi dalam hafalan Al-Qur'an pada mahasantri. Selain itu, penelitian ini memperkaya wawasan peneliti mengenai dinamika manajemen waktu, kedisiplinan taḥfīẓ, serta tantangan perilaku digital di kalangan mahasantri, khususnya pada konteks kehidupan berasrama.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini berperan sebagai studi awal (*baseline study*) yang membuka peluang bagi penelitian lanjutan terkait hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan prokrastinasi dalam hafalan Al-Qur'an pada mahasantri.

E. Orisinalitas Penelitian

Uji orisinalitas penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat persamaan dan perbedaan antara studi yang dilaksanakan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Langkah ini penting guna mencegah terjadinya pengulangan tema kajian sekaligus menjamin bahwa penelitian yang disusun memiliki unsur kebaruan dan memberikan sumbangan ilmiah yang signifikan. Melalui proses komparatif tersebut, peneliti dapat menegaskan karakteristik

khusus yang membedakan penelitian ini dari karya ilmiah terdahulu. Berdasarkan hasil penelusuran literatur, terdapat sejumlah penelitian sebelumnya yang relevan dan memiliki keterkaitan substansial dengan topik yang sedang diteliti.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Suci Muliani pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh *Self Monitoring* terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri di Pondok Pesantren Al Barokah Malang" berangkat dari kenyataan bahwa banyak santri taḥfīẓ masih menunda hafalan meskipun telah memiliki jadwal dan target yang jelas. Peneliti menduga bahwa prokrastinasi tersebut berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri (*self monitoring*) santri. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk melihat apakah *self monitoring* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi hafalan. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dan instrumen berupa skala *self monitoring* serta skala prokrastinasi, penelitian ini melibatkan 40 santri sebagai sampel. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara kedua variabel ($r = 0{,}021$; $p = 0{,}900$), sehingga kemampuan santri dalam mengontrol diri tidak secara langsung memprediksi kecenderungan mereka dalam menunda hafalan.[10]

Kedua, Arrazzaqu Widya Neidi pada tahun 2019 dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa" mengangkat persoalan meningkatnya kecenderungan mahasiswa menunda

[10] Suci Muliani, "Pengaruh Self Monitoring Terhadap Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qurán Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Barokah Malang" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022).

penyusunan skripsi akibat tingginya aktivitas di media sosial. Penelitian tersebut bertujuan mengetahui ada tidaknya hubungan positif antara frekuensi penggunaan media sosial dan perilaku prokrastinasi akademik. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 68 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui dua skala, yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan ($r = 0{,}421$; $p < 0{,}01$), sehingga dapat diartikan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mereka dalam melakukan prokrastinasi akademik.[11]

Ketiga, Noval Ahmad dan Damajanti Kusuma Dewi pada tahun 2022 melakukan penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya frekuensi mahasiswa menunda pengerjaan skripsi karena terlalu sering mengakses media sosial. Tujuan penelitian adalah mengetahui apakah kedua variabel tersebut memiliki hubungan. Dengan desain kuantitatif korelasional, penelitian melibatkan 243 mahasiswa dari berbagai universitas dan menggunakan dua skala sebagai instrumen. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan ($r = 0{,}590$; $p < 0{,}05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial,

[11] Arrazzaqu Widya Neidi, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa," *Acta Psychologia* 1, no. 2 (2019): 97–105.

maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas akademik.[12]

Keempat, pada tahun 2022, Livia Novianti Tannia dan Monika meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik mahasiswa selama masa pembelajaran jarak jauh. Studi ini berangkat dari fenomena meningkatnya intensitas pemanfaatan media sosial selama masa pandemi Covid-19 yang disertai dengan kecenderungan bertambahnya perilaku penundaan penyelesaian tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis besaran pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan menerapkan pendekatan kuantitatif serta teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, penelitian ini melibatkan 377 mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di wilayah Pulau Jawa. Hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 15,2% terhadap prokrastinasi akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berbanding lurus dengan meningkatnya kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik.[13]

Kelima, pada tahun 2019, Nurgaya Fitriani melakukan penelitian yang mengkaji keterkaitan antara regulasi diri dan kecenderungan prokrastinasi dalam kegiatan menghafal Al-Qur'an pada santri di Pondok Pesantren X Pekanbaru. Studi tersebut dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya perilaku

[12] Noval Achmad and Damajanti Kusuma Dewi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 7, no. 96–106 (2022).

[13] Livia Novianti Tannia, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Saat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 4 (2022): 5203–12.

penundaan dalam aktivitas hafalan di kalangan santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 282 santri yang ditentukan melalui teknik *disproportional stratified sampling*, serta menggunakan skala regulasi diri dan skala prokrastinasi hafalan sebagai alat ukur. Hasil analisis memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi hafalan ($r = -0{,}213$; $p = 0{,}000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin optimal kemampuan regulasi diri yang dimiliki santri, semakin rendah kecenderungan mereka dalam menunda proses hafalan Al-Qur'an. Dengan demikian, penelitian tersebut menegaskan pentingnya faktor psikologis internal dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi.[14]

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian

No.	Nama Peneliti, Tahun, Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Suci Muliani, (2022), **"**Pengaruh *Self Monitoring* terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri di Pondok Pesantren Al Barokah Malang"	Mengkaji perilaku prokrastinasi dalam aktivitas hafalan Al-Qur'an di lingkungan Pondok Al Barokah	Variabel independen yang diteliti adalah *self monitoring*, bukan intensitas media sosial	Penelitian ini menghadirkan variabel intensitas penggunaan media sosial sebagai faktor penjelas prokrastinasi hafalan dalam konteks transformasi digital era modern di lingkungan pesantren
2.	Arrazzaqu Widya Neidi, (2019), **"**Hubungan antara	Menelaah keterkaitan antara penggunaan media sosial	Objek penelitian mahasiswa umum, konteks	1) Penelitian ini menggunakan model hubungan media sosial dan prokrastinasi ke

[14] Fitriani, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru Skripsi."

	Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa"	dan perilaku prokrastinasi	prokrastinasi akademik, bukan pada aktivitas hafalan Al-Qur'an	dalam konteks spiritual, yakni aktivitas hafalan Al-Qur'an 2) Penelitian ini meneliti mahasantri taḥfīẓ, bukan mahasiswa umum
3.	Noval Achmad & Damajanti Kusuma Dewi**,** (2022), **"**Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi"	Membahas hubungan penggunaan media sosial terhadap kecenderungan prokrastinasi	Fokus pada mahasiswa umum dengan tugas akademik, yakni skripsi	
4.	Livia Novianti Tannia & Monika, (2022), "Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh"	Menyoroti dampak media sosial terhadap perilaku penundaan tugas (prokrastinasi)	Fokus pada masa pandemi dan pembelajaran daring; variabel prokrastinasi akademik umum	Penelitian ini secara spesifik menelaah prokrastinasi dalam hafalan Al-Qur'an, bukan prokrastinasi akademik, serta pada pesantren dengan akses gadget longgar
5.	Nurgaya Fitriani, (2019), "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok	Meneliti tema perilaku prokrastinasi dalam aktivitas hafalan Al-Qur'an	Variabel utama penelitian sebelumnya adalah regulasi diri, bukan intensitas penggunaan media sosial dan	Penelitian ini menyoroti faktor eksternal berupa intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri pesantren modern,

	Pesantren X Pekanbaru"		penelitiannya dilakukan pada santri pesantren di Pekanbaru	berbeda dengan penelitian Fitriani yang berfokus pada faktor internal, yaitu regulasi diri.

F. Definisi Istilah

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas dipahami sebagai tingkat atau ukuran kuatnya suatu keadaan.[15] Setiap kegiatan umumnya muncul karena adanya dorongan dalam diri seseorang, dan jika kegiatan tersebut dilakukan berulang tanpa jeda panjang, aktivitas itu digolongkan sebagai intensif.[16] Dengan demikian, intensitas erat kaitannya dengan frekuensi atau seberapa sering suatu aktivitas dilakukan dalam kurun waktu tertentu.

Sedangkan sosial media sendiri, menurut McGraw Hill Dictionary sebagaimana yang dikutip oleh Irene Preisilia, dkk, mendefinisikan media sosial sebagai sarana yang memungkinkan individu berinteraksi satu sama lain melalui proses menciptakan, berbagi, dan bertukar informasi serta gagasan dalam jaringan atau komunitas virtual.[17]

Sehingga dari pengertian di atas, dapat dipahami bahwa intensitas penggunaan media sosial merujuk pada tingkat keterlibatan seseorang dalam mengakses dan memanfaatkan platform digital tersebut. Hal ini

[15] Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Kamus Besar Bahasa Indonesia VI Daring," 2016, https://kbbi.kemdikbud.go.id/.

[16] Supriyadi and Ilham Fadli, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Orientasi Belanja," *Prosiding Frima (Festival Riset Ilmiah Manajemen & Akuntansi)* 2019, no. 3 (2020): 408–15.

[17] Irene Preisilia Ilat et al., "Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja," *Jurrnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 10 (2023): 830–37.

mencakup frekuensi penggunaan, durasi waktu yang dihabiskan, tujuan penggunaan, serta keterikatan emosional terhadap media sosial. Pellegrino (2022) juga menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial mengacu pada sejauh mana individu aktif serta terlibat dalam pemanfaatan media sosial yang terintegrasi dalam rutinitas kesehariannya.[18]

Dalam penelitian ini, intensitas penggunaan media sosial dioperasionalkan melalui skor angket yang menilai frekuensi, durasi, dan keterlibatan mahasantri taḥfīẓ Pondok Pesantren Al Barokah dalam menggunakan platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan semacamnya, lalu dikategorikan menjadi tinggi, sedang, atau rendah.

2. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian suatu tugas atau tanggung jawab yang sebenarnya telah dapat dikerjakan. Penundaan tersebut tetap dilakukan meskipun individu menyadari adanya risiko konsekuensi yang merugikan sebagai akibat dari keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut.[19] Svartdal dan Løkke (2022) menjelaskan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan kendala regulasi diri, di mana seseorang memilih aktivitas yang memberikan kenyamanan sesaat daripada menjalankan tanggung jawab jangka panjang.[20]

---

[18] Alfonso Pellegrino, Masato Abe, and Randall Shannon, "The Dark Side of Social Media : Content Effects on the Relationship Between Materialism and Consumption Behaviors," *Frontiers in Psychology* 13, no. April (2022): 1–15, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.870614.

[19] Piers Steel and Katrin B Klingsieck, "Academic Procrastination : Psychological Antecedents Revisited," *The Australian Psychological Society* 51 (2016): 36–46, https://doi.org/10.1111/ap.12173.

[20] Frode Svartdal and Jon Arne Løkke, "The ABC of Academic Procrastination : Functional Analysis of a Detrimental Habit" Frontiers, no. November (2022): 1–18, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261.

Dalam penelitian ini prokrastinasi operasionalnya merujuk pada penundaan aktivitas menghafal Al-Qur'an, seperti menunda setoran hafalan, menunda *murāja'ah*, atau mengalihkannya dengan aktivitas lain yang kurang bermanfaat (terutama media sosial).

3. Hafalan Al-Qur'an (*Taḥfīẓul Qur'an)*

   Dalam terminologi bahasa Arab, aktivitas menghafal dikenal dengan istilah *al-hifzh.*. Istilah ini memiliki beberapa makna, seperti menjaga, memelihara, dan mengingat. Berdasarkan pemahaman tersebut, kegiatan menghafal Al-Qur'an dapat dimaknai sebagai serangkaian usaha sistematis untuk menyimpan, menanamkan, serta menjaga ayat-ayat Al-Qur'an dalam memori, sehingga pada waktu tertentu seseorang mampu membacanya kembali tanpa harus melihat naskah atau mushaf.[21]

4. Mahasantri

   Istilah mahasantri merupakan kombinasi dari kata mahasiswa dan santri. Mahasiswa merujuk pada individu yang tengah menjalani pendidikan pada jenjang perguruan tinggi sebagai bagian dari proses akademik formal. Sementara itu, santri merupakan istilah untuk mereka yang mempelajari ilmu agama dan menjalani pendidikan berbasis pesantren. Apabila kedua istilah digabungkan, mahasantri menunjukkan sosok yang tidak hanya menempuh pendidikan tinggi di kampus, tetapi juga mendalami ilmu agama dan pembentukan karakter di pesantren.[22]

[21] Cece Abdulwaly, *Pedoman Murāja'ah Al-Qur'an*, ed. Fauziah Jamilah (Sukabumi: Farha Pustaka, 2020).

[22] Cecep Sobar Rochmat, Syahidatun Duha, and Az-Zahro' Tegar Larasati, "Kontribusi Mahasantri Sebagai Agent Of Change Dalam Transformasi Pendidikan Islam Di Era Digital," *Shibghoh: Prosiding Ilmu Kependidikan UNIDA Gontor* 3 (2025).

Dalam konteks penelitian ini, mahasantri yang dimaksud adalah mahasiswa yang tinggal dan menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Al Barokah Malang, serta sedang menjalani proses menghafal Al-Qur'an (*taḥfīẓ*) maupun menjaga hafalan yang telah dimiliki (*murāja'ah*).

G. Sistematika Penulisan

Struktur sistematika penelitian ini dirancang untuk menampilkan kerangka ringkas mengenai isi dan arah keseluruhan studi.

Pada Bab I, peneliti memaparkan bagian pendahuluan yang memuat uraian mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan serta manfaat penelitian, kajian orisinalitas, dan sistematika penulisan. Bab ini juga menjelaskan berbagai istilah penting yang digunakan serta menegaskan urgensi penelitian, sehingga pembaca dapat memahami konteks dan fokus kajian yang akan dibahas.

Bab II menyajikan kajian teori sebagai dasar konseptual penelitian. Pembahasannya mencakup intensitas penggunaan media sosial, prokrastinasi, serta hafalan Al-Qur'an, dilengkapi dengan kerangka berpikir yang mengilustrasikan hubungan antarvariabel untuk memperkuat landasan analitis penelitian.

Bab III mengemukakan secara sistematis tahapan penelitian yang dilaksanakan. Uraian tersebut mencakup penjelasan mengenai pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi pelaksanaan studi, variabel yang dikaji, serta penentuan populasi dan sampel penelitian. Selain itu, dibahas pula jenis dan sumber data, instrumen yang dimanfaatkan beserta pengujian validitas dan

reliabilitasnya, teknik pengumpulan data yang diterapkan, metode analisis data yang digunakan, hingga rangkaian prosedur penelitian secara menyeluruh.

Bab IV memaparkan hasil penelitian yang diperoleh di lapangan. Pada bab ini disajikan gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik responden, hasil uji instrumen penelitian, statistik deskriptif, hasil kategorisasi variabel, serta hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Penyajian data dilakukan secara sistematis berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan.

Bab V berisi pembahasan terhadap hasil penelitian yang telah diperoleh. Pada bab ini, temuan penelitian dianalisis dan diinterpretasikan dengan mengacu pada teori-teori yang relevan, hasil penelitian terdahulu, data wawancara dan observasi sebagai pendukung, serta perspektif Islam yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an. Selain itu, pada bagian akhir bab disajikan bagan temuan penelitian sebagai sintesis dari keseluruhan hasil penelitian.

Bab VI merupakan bagian penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan disusun berdasarkan hasil penelitian sebagai jawaban atas rumusan masalah yang telah diajukan. Adapun saran ditujukan kepada mahasantri, pengurus Pondok Pesantren Al Barokah Malang, serta peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan penelitian dan praktik pendidikan yang berkaitan dengan pengelolaan penggunaan media sosial serta upaya meminimalkan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Dalam kerangka konseptual, intensitas dipahami sebagai tingkat kedalaman keterlibatan, frekuensi pelaksanaan, serta besarnya energi yang dicurahkan individu dalam melakukan suatu aktivitas. Istilah ini, sebagaimana dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diartikan sebagai ukuran atau derajat kekuatan seseorang dalam melaksanakan suatu kegiatan yang berlandaskan pada dorongan internal.[23] Dengan kata lain, intensitas menggambarkan seberapa besar energi, frekuensi, dan konsistensi seseorang dalam menjalankan suatu tindakan tertentu yang didorong oleh motivasi internal.

Dalam pandangan Chaplin pada Kamus Psikologinya, intensitas merupakan dimensi kuantitatif dari sebuah sensasi yang menentukan seberapa besar pengaruh stimulus terhadap proses penginderaan. Definisi tersebut juga mengimplikasikan bahwa intensitas mencerminkan tingkat kekuatan pada perilaku maupun pengalaman seseorang saat merespons stimulus atau rangsangan tertentu.[24]

Media sosial sendiri menurut Ellison dan Boyd adalah jenis layanan digital berbasis web yang dirancang untuk membantu individu membentuk profil pribadi mereka, melihat dan berinteraksi dengan profil orang lain

[23] Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Kamus Besar Bahasa Indonesia VI Daring."
[24] J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi J.P. Chaplin*, 1st ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2014).

yang terhubung, serta membagikan berbagai informasi. Fasilitas ini memungkinkan proses komunikasi dan pertukaran data berlangsung dengan cepat, luas, dan interaktif.[25]

Sedangkan menurut Van Dijk, sebagaimana dirujuk oleh Nasrullah, media sosial dipahami sebagai platform berbasis digital yang menempatkan pengguna sebagai subjek sentral dalam keseluruhan aktivitasnya. Platform ini dirancang dengan berbagai fasilitas dan fitur yang memungkinkan pengguna untuk melakukan interaksi, menunjukkan partisipasi aktif, serta menjalin kerja sama melalui jaringan daring. Dalam kerangka tersebut, media sosial diposisikan sebagai medium berbasis digital yang tidak hanya memperkuat komunikasi antar pengguna, tetapi juga membangun dan mempertahankan jaringan hubungan sosial di dalamnya.[26]

Lebih jauh lagi, McCloskey dan Scielzo dalam kutipan Tannia dan Monika menjelaskan bahwa, ketika seseorang berada dalam kondisi stres, ia lebih rentan menunda atau mengabaikan tenggat waktu. Dalam konteks pengguna media sosial secara umum, platform digital kerap menjadi sarana pelarian untuk beristirahat, melepas beban pikiran, atau mengurangi rasa monoton dari aktivitas harian. Interaksi yang terjadi melalui media sosial juga diyakini mampu mendorong peningkatan keterbukaan diri, memberikan rasa dukungan sosial, memudahkan interaksi, serta mengurangi perasaan kesepian. Kondisi tersebut menjadikan media sosial sebagai ruang yang dimanfaatkan individu untuk menyalurkan ekspresi diri

[25] Boyd and Ellison, "Social Network Sites : Definition , History , and Scholarship."

[26] Rulli Nasrullah, *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sosioteknologi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung, 2021).

sekaligus memperoleh serta mengikuti arus informasi yang disebarluaskan oleh pengguna lain.[27]

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, intensitas penggunaan media sosial dapat dipahami sebagai derajat partisipasi individu dalam memanfaatkan platform digital yang dilakukan secara konsisten dan berulang dalam kurun waktu tertentu. Derajat tersebut diindikasikan oleh frekuensi akses serta durasi waktu yang dihabiskan individu ketika menggunakan berbagai layanan media sosial. Intensitas ini tidak hanya terlihat dari seberapa sering seseorang membuka media sosial dalam satu hari maupun dari lamanya waktu yang dicurahkan (dalam hitungan jam), tetapi juga dari sejauh mana individu menempatkan aktivitas bermedia sosial sebagai prioritas dalam kesehariannya.

Secara lebih rinci, intensitas penggunaan media sosial mengacu pada besarnya waktu, tingkat perhatian yang diberikan, dan kedalaman partisipasi individu dalam aktivitas digital, seperti menggulir beranda (*scrolling),* menonton video pendek, membalas pesan, membuat unggahan, hingga mencari hiburan. Oleh karena itu, pengukuran penggunaan media sosial tidak terbatas pada lamanya pemakaian, tetapi juga bagaimana aktivitas tersebut memengaruhi fokus, mengalihkan perhatian, dan memberi dampak terhadap perilaku maupun kondisi emosional pengguna.

[27] Tannia, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Saat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh."

2. Aspek- aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Dalam studi mengenai intensitas penggunaan media sosial, umumnya terdapat empat aspek utama yang sering digunakan untuk mengukur seberapa besar keterlibatan pengguna dengan platform digital. Menurut Ajzen sebagaimana yang dikutip oleh Achmad dan Dewi, empat aspek penting tersebut adalah:[28]

a. Perhatian

Aspek perhatian mencerminkan seberapa besar minat atau ketertarikan seorang pengguna terhadap media sosial. Perhatian ini bisa berarti fokus mental yang diberikan ketika membuka aplikasi media sosial, memilih konten tertentu, dan mempertahankan keterlibatan pada platform. Indikator perhatian pada pengggunaan media sosial ini mencakup kecenderungan untuk segera membuka notifikasi, mengecek beranda dengan cepat, serta perasaan tergugah oleh konten yang muncul.

b. Penghayatan

Penghayatan berarti kemampuan pengguna untuk menyerap, memahami, dan meresapi informasi yang mereka peroleh melalui media sosial. Proses ini tidak terbatas pada aktivitas membaca konten semata, melainkan juga merenungkan maknanya, mencatat pesan yang disampaikan, dan membentuk pengalaman pribadi yang mendalam.

[28] Achmad and Kusuma Dewi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi."

c. Frekuensi

Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu dalam menggunakan atau membuka media sosial baik secara sengaja maupun tidak sengaja dalam periode waktu tertentu. Indikator ini dapat dilihat dari jumlah akses yang dilakukan, baik dalam hitungan harian, mingguan, maupun bulanan. Aspek ini sangat penting karena sering menjadi indikator utama dalam penelitian intensitas media sosial.

Dalam studi aspek intensitas dari Ajzen, frekuensi didefinisikan sebagai banyaknya pengulangan perilaku penggunaan media sosial dalam waktu tertentu. Frekuensi yang tinggi menunjukkan bahwa pengguna terus-menerus kembali ke media sosial, menunjukkan keterikatan dan kebiasaan penggunaan yang mendalam.

Penentuan indikator frekuensi dalam pengukuran intensitas penggunaan media sosial didasarkan pada pengelompokan kriteria yang dirumuskan oleh Julidtha (dalam Nur Afdaliah, 2022). Klasifikasi tersebut dijadikan acuan dalam menyusun kategori penilaian sebagai berikut:[29]

1) Kategori tinggi: frekuensi akses media sosial mencapai empat kali atau lebih dalam satu hari (≥ 4 kali/hari)
2) Kategori rendah: frekuensi penggunaan berada pada rentang satu hingga empat kali dalam satu hari (1–4 kali/hari)

[29] Nur Afdaliah, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia" (Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, 2022).

d. Durasi

Durasi dipahami sebagai total waktu yang dicurahkan individu dalam menggunakan media sosial, baik pada setiap sesi akses maupun secara keseluruhan dalam satu hari. Aspek ini menunjukkan lamanya keterlibatan pengguna ketika berinteraksi dengan platform media sosial dalam periode waktu tertentu. Durasi bisa diukur dalam hitungan menit, jam, atau skala waktu lain tergantung desain penelitian. Dalam tinjauan aspek intensitas yang dikutip dari Ajzen, durasi dimaknai sebagai jangka waktu yang secara konsisten dicurahkan individu dalam memanfaatkan aplikasi media sosial.

Penentuan indikator durasi dalam pengukuran intensitas penggunaan media sosial didasarkan pada klasifikasi yang dirumuskan oleh Julidtha (dalam Nur Afdaliah, 2022) dengan rincian kategori sebagai berikut:[30]

1) Kategori tinggi: penggunaan media sosial mencapai tiga jam atau lebih dalam satu hari (≥ 3 jam/hari)
2) Kategori rendah: waktu penggunaan berada pada kisaran satu hingga tiga jam per hari (1–3 jam/hari)

The Graphic, Visualization, and Usability Center di *The Georgia Institute of Technology* (dalam Sabekti Ria, 2019) mengklasifikasikan pengguna internet ke dalam tiga kelompok

[30] Afdaliah.

berdasarkan tingkat intensitas pemanfaatannya dalam satu bulan. Kategori tersebut meliputi:[31]

1) *heavy user*, yaitu individu yang menggunakan internet lebih dari 40 jam per bulan
2) *medium user*, yakni pengguna dengan durasi antara 10 hingga 40 jam per bulan
3) *light user*, yaitu mereka yang mengakses internet kurang dari 10 jam dalam satu bulan

3. Faktor-faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial

Pada dasarnya, aktivitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh berbagai determinan yang bersifat psikologis maupun sosial, yang mendorong individu untuk terus melakukan akses terhadap platform tersebut. Shatuti (dalam Nur Afdaliah, 2022) mengemukakan bahwa intensitas pemanfaatan media sosial ditentukan oleh sejumlah faktor utama yang berkontribusi terhadap tingkat keterlibatan pengguna, sebagaimana diuraikan berikut ini:[32]

a. *Emotional Coping*

Emotional coping dipahami sebagai kecenderungan individu menjadikan media sosial sebagai mekanisme penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan atau ketegangan emosional. Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang digunakan

[31] Ria Sabekti, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir" (Universitas Airlangga, 2019).

[32] Afdaliah, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia."

untuk mengurangi stres maupun beban psikologis yang dirasakan. Media sosial menjadi ruang yang mudah diakses ketika seseorang merasa stres, cemas, jenuh, atau lelah menghadapi rutinitas. Aktivitas seperti menonton video pendek, menggulir beranda, atau membaca postingan menjadi bentuk distraksi yang memberikan kenyamanan psikologis sehingga penggunanya betah untuk berlama-lama berselancar di media sosial.

Fenomena yang semakin sering terjadi hari ini adalah kecenderungan seseorang menggunakan *scrolling* sebagai pelarian dari tekanan emosional, terutama ketika merasa sendiri. Meski dilakukan secara pasif, aktivitas ini sering menjadi cara untuk menghindari rasa bosan, gelisah, atau terputus dari lingkungan. Lama-kelamaan, *scrolling* dapat berkembang dari sekadar kebiasaan menjadi bentuk pelampiasan emosional yang menetap dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut Feri Sulianta, kecenderungan tersebut mencerminkan kebutuhan manusia untuk menjauh dari emosi negatif yang tidak terselesaikan. Saat rasa hampa atau keterasingan muncul, media sosial tampak seperti ruang aman untuk berlindung. Namun hubungan yang ditawarkan dunia maya kerap bersifat ilusi, sehingga bukannya meredakan konflik emosional, justru memperdalam kesepian yang ingin dihindari.[33]

[33] Feri Sulianta, *Ego Dan Media Sosial* (Feri Sulianta, 2025).

b. Keluar dari dunia nyata (*escapism*)

Banyak individu yang memanfaatkan ruang digital sebagai tempat untuk menghindari berbagai tuntutan dan masalah kehidupan nyata. Media sosial menawarkan hiburan instan, interaksi ringan, hingga dunia maya yang dapat diatur sesuai keinginan sehingga membuat penggunanya merasa bahwa dunia digital lebih menyenangkan dan tidak menuntut seperti dunia nyata. Semakin sering media sosial dijadikan tempat pelarian, semakin besar intensitas penggunaannya.

c. Lingkungan

Lingkungan memberikan pengaruh besar terhadap pola penggunaan media sosial. Lingkungan di sini mencakup teman sebaya, keluarga, komunitas, budaya digital, hingga tren teknologi yang berkembang. Ketika lingkungan sosial menuntut seseorang untuk selalu terhubung, merespons pesan dengan cepat, mengikuti tren, atau mengunggah aktivitas tertentu, maka individu akan terdorong untuk menggunakan media sosial secara lebih intens.

d. Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal

Faktor ini menjadi hal paling signifikan yang memengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Manusia memiliki kebutuhan dasar untuk terhubung, dilihat, didengar, dan diterima. Media sosial menyediakan ruang yang memungkinkan individu berinteraksi tanpa batasan tempat dan waktu, berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta memantau kehidupan orang lain. Teori *Uses and*

Gratifications menjelaskan bahwa pengguna akan terus kembali ke media sosial ketika kebutuhan sosial mereka terpenuhi melalui aktivitas online.[34]

4. Tujuan Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial, dapat dipahami bahwa intensitas tidak hanya ditentukan oleh aspek eksternal seperti kemudahan akses dan lingkungan sosial, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek internal individu. Salah satu aspek internal yang memiliki peran penting adalah tujuan penggunaan media sosial itu sendiri.

Dalam kajian komunikasi, hal ini dijelaskan melalui *Uses and Gratifications Theory* yang dikemukakan oleh Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch. Teori ini menegaskan bahwa individu bersifat aktif dalam memilih media yang digunakan, serta memiliki tujuan tertentu dalam mengakses media guna memenuhi kebutuhannya.[35]

Dalam konteks media sosial, tujuan penggunaan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

a. Pemenuhan kebutuhan informasi (*information seeking*)

Media sosial digunakan sebagai sarana utama dalam memperoleh informasi secara cepat, luas, dan *real-time*. Pengguna dapat mengakses berbagai jenis informasi, mulai dari berita terkini,

[34] Hans Karunia H, Nauvaliana Ashri, and Irwansyah, "Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification," *Jurnal Teknologi Dan Informasi Bisnis* 3, no. 1 (2021): 92–104.

[35] H, Ashri, and Irwansyah.

ilmu pengetahuan, hingga konten edukatif yang relevan dengan kebutuhan mereka.

Menurut Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein, media sosial memungkinkan pertukaran informasi dalam skala global yang tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, sehingga mempercepat proses distribusi pengetahuan di masyarakat.[36] Lebih lanjut, penggunaan media sosial sebagai sumber informasi juga dipengaruhi oleh kemudahan akses dan sifatnya yang interaktif. Pengguna tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dapat memberikan tanggapan, berdiskusi, bahkan memproduksi informasi sendiri.

Dalam konteks pendidikan, hal ini dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan wawasan. Namun, di sisi lain, tanpa kontrol yang baik, arus informasi yang berlebihan (*information overload*) dapat mengganggu fokus individu, termasuk dalam aktivitas belajar dan menghafal.

b. Sarana komunikasi dan interaksi sosial

Menurut Nicole B. Ellison, media sosial memfasilitasi terbentuknya jaringan sosial (*social network*) yang memungkinkan individu untuk membangun hubungan baru maupun mempertahankan hubungan yang sudah ada.[37] Melalui fitur seperti pesan instan, komentar, dan *video call*, pengguna dapat menjalin dan mempertahankan hubungan sosial.

[36] Andreas M Kaplan and Michael Haenlein, "Users of the World , Unite ! The Challenges and Opportunities of Social Media," *Business Horizons*, no. 53 (2010), https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003.

[37] Boyd and Ellison, "Social Network Sites : Definition , History , and Scholarship."

Selain itu, interaksi yang terjadi di media sosial bersifat dua arah dan berkelanjutan, sehingga menciptakan rasa kedekatan sosial (*social presence*).

c. Hiburan (*entertainment*)

Salah satu tujuan dominan penggunaan media sosial adalah sebagai sarana hiburan. Menurut Leonard Reinecke, media digunakan individu untuk mengatur suasana hati (*mood management*), yaitu dengan memilih konten yang dapat memberikan kesenangan, relaksasi, dan mengurangi stres.[38] Secara psikologis, konsumsi konten hiburan di media sosial dapat memberikan efek kesenangan instan (*instant gratification*). Hal ini menyebabkan pengguna cenderung menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan.

d. Aktualiasasi diri (*self-expression*)

Menurut Sherry Turkle, media digital memungkinkan individu untuk membangun identitas diri di dunia maya, bahkan sering kali menampilkan versi diri yang diidealkan. Aktualisasi diri ini berkaitan erat dengan kebutuhan akan pengakuan sosial (*need for recognition*).[39] Fitur seperti likes, komentar, dan jumlah pengikut menjadi indikator penerimaan sosial. Dalam konteks tertentu, hal ini dapat memotivasi individu untuk lebih aktif. Namun, ketergantungan terhadap validasi sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan media sosial dan penurunan fokus terhadap aktivitas utama.

[38] Leonard Reinecke, "Mood Management Theory," *The International Encyclopedia of Media Effect*, 2017, 1271–84.

[39] Sherry Turkle, *Alone Together* (New York: Basic Books, 2011).

e. Mencari dukungan sosial (*social support*)

Media sosial memungkinkan individu untuk memperoleh dukungan emosional maupun sosial dari orang lain, baik melalui interaksi langsung maupun dalam komunitas online.

Menurut Moira Burke dan Robert Kraut, interaksi yang terjadi di media sosial dapat memberikan perasaan didukung, dihargai, dan tidak sendirian, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.[40] Dukungan sosial ini dapat berupa motivasi, nasihat, maupun empati dari orang lain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan penggunaan media sosial memiliki hubungan yang erat dengan intensitas penggunaannya. Semakin kuat dorongan tujuan tertentu, terutama yang bersifat hiburan, sosial, dan pelarian, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial karena sifat kontennya yang memberikan kesenangan instan dan berulang. Sebaliknya, tujuan yang lebih rasional dan terbatas, seperti pencarian informasi, cenderung menghasilkan intensitas penggunaan yang lebih rendah dan terkontrol.

B. Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi mulai diperkenalkan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967. Secara etimologis, *procrastination* berakar dari bahasa Latin, yakni *pro* yang bermakna "ke depan" dan *crastinus* yang bermakna

[40] Moira Burke and Robert E Kraut, "The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength" 21 (2016): 265–81, https://doi.org/10.1111/jcc4.12162.

"hari esok". Berdasarkan asal-usul katanya tersebut, prokrastinasi dimaknai sebagai kecenderungan untuk menunda atau menangguhkan pelaksanaan suatu tugas hingga waktu berikutnya.[41]

Gafni dan Geri menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah perilaku ketika individu dengan sengaja menangguhkan pelaksanaan suatu aktivitas hingga mendekati batas waktu akhir, bahkan dalam beberapa kasus, tugas tersebut tidak diselesaikan sama sekali.[42]

Menurut Ferrari, prokrastinasi dapat dipahami sebagai perilaku penundaan yang dilakukan secara sadar terhadap proses memulai maupun menyelesaikan suatu tugas, yang berlangsung secara berulang dalam rentang waktu tertentu. Pola penundaan tersebut pada akhirnya memunculkan dampak berupa ketegangan atau ketidaknyamanan psikologis pada individu yang bersangkutan. Perilaku ini dianggap irasional, sebab individu, yakni prokrastinator tetap memilih menunda meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut berdampak merugikan.[43]

Menurut Milgram sebagaimana dikutip oleh Ghufron & Rini, perilaku prokrastinasi tidak dapat dipahami sebagai bentuk penundaan yang bertujuan memperoleh hasil yang lebih optimal. Sebaliknya, perilaku tersebut merupakan penangguhan yang pada akhirnya tidak menghasilkan keuntungan, bahkan cenderung menimbulkan dampak yang merugikan.[44]

---

[41] Warsiyah, *Menyontek, Prokrastinasi & Keimanan*, ed. Ridhoul Wahidi, 1st ed. (Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2015).

[42] Ruti Gafni and Nitza Geri, "Time Management : Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks" 5 (2010).

[43] Joseph R Ferrari, *Still Procrastinating - The No-Regrets Guide to Getting It Done* (Hoboken: John Wiley & Sons, Inc., 2015).

[44] Nur Ghufron and Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, 3rd ed. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016).

Silver berpendapat bahwa prokrastinasi bukan hanya kecenderungan untuk menunda, tetapi merupakan bentuk respons psikologis terhadap tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau ketika individu tersebut merasa tidak memiliki dorongan yang cukup. Di samping itu, adanya keyakinan yang tidak realistis juga memengaruhi perilaku ini, sehingga individu yang menunda merasakan ketidaknyamanan internal.[45]

Berdasarkan sintesis berbagai pandangan ahli tersebut, prokrastinasi dapat dimaknai sebagai tindakan seseorang yang secara sadar menunda pelaksanaan suatu tugas atau tanggung jawab yang seharusnya segera diselesaikan. Penundaan ini bersifat irasional karena tidak memberikan manfaat nyata bagi individu, bahkan sering kali menimbulkan perasaan tidak nyaman, rasa cemas, serta tekanan psikologis akibat beban tugas yang terus tertunda.

2. Faktor Internal Perilaku Prokrastinasi

Secara umum, prokrastinasi bukan merupakan sifat bawaan sejak lahir, melainkan perilaku yang terbentuk dari berbagai kondisi psikologis maupun lingkungan. Solomon dan Rothblum sebagaimana yang dikutip oleh Warsiyah mengemukakan bahwa kemunculan prokrastinasi dipengaruhi oleh tiga kategori faktor utama, yakni ketakutan akan kegagalan**,** ketidaksukaan terhadap tugas, serta faktor-faktor lain yang bersifat personal maupun sosial. Ketiga faktor ini dapat muncul pada berbagai konteks aktivitas akademik, termasuk pada proses menghafal Al-

[45] M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik" (Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada Yogyakarta, 2003).

Qur'an, yang menuntut konsistensi, fokus, dan pengelolaan waktu yang baik.[46]

a. Rasa takut terhadap kegagalan (*fear of failure*)

Secara konseptual, rasa takut terhadap kegagalan mengacu pada kecenderungan individu untuk menghindari pelaksanaan tugas akibat kekhawatiran tidak dapat mencapai standar hasil yang ditetapkan. Individu yang memiliki motivasi menolak kegagalan cenderung menunda karena merasa cemas, tidak percaya diri, atau takut dinilai buruk oleh orang lain maupun dirinya sendiri. Kondisi ini menimbulkan rasa bersalah, tetapi individu tetap menunda karena tekanan emosionalnya lebih dominan daripada dorongan untuk menyelesaikan tugas.

Dalam konteks proses menghafal Al-Qur'an, perasaan ketakutan terhadap kegagalan dapat terwujud dalam bentuk kekhawatiran bahwa hafalan akan mudah lupa, tidak lancar ketika setor, atau tidak memenuhi standar guru taḥfīẓ. Beberapa penghafal merasa takut dianggap kurang serius atau tidak mampu menghafal dengan baik. Alih-alih segera memulai *Murāja'ah* atau menambah hafalan baru, seseorang justru menunda karena merasa belum siap atau takut kecewa pada dirinya sendiri. Ketakutan-ketakutan ini akhirnya membuat seseorang memilih aktivitas lain yang lebih aman secara emosional meski ia tahu hafalan harus diselesaikan.

[46] Warsiyah, *Menyontek, Prokrastinasi & Keimanan*.

b. Ketidaksukaan terhadap tugas (*task aversiveness*)

Dalam pengertian umum, ketidaksukaan terhadap tugas merujuk pada perasaan negatif yang muncul ketika individu memandang suatu pekerjaan sebagai aktivitas yang berat, membosankan, melelahkan, atau kurang memberikan kepuasan. Beban tugas yang terlalu besar, monoton, atau memakan energi dapat menimbulkan resistensi internal sehingga mendorong individu untuk menunda dan beralih ke kegiatan yang lebih menyenangkan.

Dalam konteks kegiatan menghafal Al-Qur'an, proses hafalan menuntut tingkat konsentrasi yang tinggi, pengulangan secara konsisten, ketekunan yang berkelanjutan, serta suasana hati yang stabil. Tidak semua orang selalu berada pada kondisi ideal ini. Karena itu, tugas menghafal bisa dirasakan sebagai pekerjaan yang berat, melelahkan, dan monoton. Ketika muncul rasa jenuh, bosan, atau capek, seseorang lebih memilih aktivitas lain seperti bermain ponsel, menonton video, atau mengobrol, sehingga hafalan tertunda. Terlebih jika target hafalan terasa besar dan tidak dibagi menjadi bagian-bagian kecil, aktivitas menghafal bisa tampak menakutkan dan menimbulkan keengganan yang kuat.

c. Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi

Selain dua faktor utama di atas, Solomon dan Rothblum juga menyebutkan adanya faktor-faktor kepribadian atau kondisi lainnya yang dapat meningkatkan kecenderungan menunda. Faktor tersebut meliputi:

1) ketergantungan yang tinggi pada orang lain,
2) kebutuhan untuk terus dibimbing atau diarahkan,
3) kecenderungan mengambil risiko secara berlebihan,
4) sikap kurang tegas dalam mengambil tindakan,
5) sikap memberontak secara pasif,
6) kesulitan membuat keputusan.

Selain pandangan Solomon dan Rothblum, Ferrari dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipahami melalui dua perspektif teori, yaitu:[47]

a. Teori penguatan (*reinforcement theory*)

Teori penguatan menjelaskan bahwa perilaku menunda muncul karena individu jarang, atau bahkan tidak pernah, menerima konsekuensi negatif dari kebiasaannya tersebut. Dalam banyak kasus, seorang prokrastinator merasa tidak dirugikan, bahkan menganggap bahwa menyelesaikan tugas di awal atau di akhir tidak menjadi masalah selama tugas tersebut pada akhirnya selesai.

b. Teori perilaku kognitif (*cognitive behavioral theory*)

Menurut teori ini, prokrastinasi dipicu oleh pola pikir yang keliru dan keyakinan irasional mengenai tugas yang harus diselesaikan. Misalnya, adanya ketakutan tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik atau kekhawatiran akan kegagalan.

[47] Herna Sarijanah, Fahmi Jahidah Islamy, and Rini Intansari Meiladi, "Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik: Studi Kuantitatif Di Kalangan Siswa SMK," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JP Manper)* 10, no. 2 (2025): 187–200.

Ellis dan Knaus menambahkan bahwa seseorang dapat dikategorikan sebagai prokrastinator apabila ia menunjukkan karakteristik seperti takut gagal, bertindak impulsif, perfeksionis, cenderung pasif, serta terus menunda pekerjaan hingga melewati batas waktu yang ditetapkan.

3. Faktor Eksternal Perilaku Prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar. Faktor eksternal ini mencakup kondisi lingkungan sosial, akademik, serta kendala teknis yang dapat menghambat individu dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Menurut penelitian terbaru, faktor eksternal merupakan salah satu penyebab dominan munculnya perilaku prokrastinasi, terutama dalam konteks akademik. Faktor ini meliputi lingkungan belajar, beban tugas, serta pengaruh sosial yang ada di sekitar individu.[48]

a. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap munculnya perilaku prokrastinasi. Interaksi dengan orang lain, baik dalam keluarga, pertemanan, maupun komunitas, dapat memengaruhi kebiasaan individu dalam menyelesaikan tugas. Misalnya, interaksi dengan teman sebaya yang cenderung melakukan aktivitas non-

[48] Salsabila Alya Putri et al., "Analisis Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Journal of Mandalika Literature* 6, no. 3 (2025): 1096–1105.

akademik atau non-produktif dapat mendorong individu untuk menunda tugas atau aktivitas prioritas.

Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan dan tekanan sosial dapat menjadi faktor eksternal yang memicu prokrastinasi. Individu cenderung lebih memilih aktivitas yang menyenangkan bersama teman dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk perilaku prokrastinasi, karena individu tidak memiliki dorongan eksternal untuk menyelesaikan tugas.[49]

b. Lingkungan keluarga

Keluarga sebagai lingkungan terdekat memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan individu, termasuk dalam hal kedisiplinan dan manajemen waktu. Lingkungan keluarga yang kurang kondusif, seperti minimnya pengawasan atau adanya konflik, dapat menghambat individu dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Dalam penelitian disebutkan bahwa faktor keluarga seperti kurangnya dukungan orang tua dan adanya masalah dalam keluarga menjadi salah satu penyebab eksternal prokrastinasi akademik. Lingkungan keluarga yang tidak kondusif dapat menyebabkan individu kesulitan berkonsentrasi dan cenderung menunda pekerjaan.[50]

[49] Siti Nurazizah, Nurliana Cipta Apsari, and Meilanny Budiarti Santoso, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik," *Jurnala Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 5, no. 2 (2024).

[50] Annisa Widyani, "Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik," *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)* 4, no. 2 (2024): 105–12, https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i2-2404.

c. Lingkungan akademik

Lingkungan akademik menjadi faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi. Lingkungan fisik seperti suasana tempat belajar yang tidak kondusif, kebisingan, serta gangguan dari lingkungan sekitar dapat menghambat konsentrasi individu.

Selain lingkungan fisik, lingkungan non-fisik dalam akademik seperti beban tugas yang terlalu banyak, instruksi yang tidak jelas, serta metode pengajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan mahasiswa menunda pekerjaan. Lingkungan yang tidak mendukung akan membuat individu lebih mudah terdistraksi dan akhirnya menunda pekerjaan.[51]

d. Penggunaan teknologi dan media sosial (kendala teknis modern)

Di era digital, teknologi juga menjadi faktor eksternal yang signifikan dalam memicu prokrastinasi. Penggunaan gawai dan media sosial yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian dari tugas utama.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan serta akses yang mudah terhadap hiburan digital dapat menjadi salah satu faktor eksternal yang mendorong individu melakukan prokrastinasi. Selain itu, distraksi digital seperti notifikasi dan konten hiburan membuat individu sulit mempertahankan fokus dalam menyelesaikan tugas.[52]

[51] Rauzatul Ulya, Syaiful Indra, and Eko Sujadi, "The Effect Of Coping Strategy On Academic Procrastination In Completing Student Assignments," *Indonesian Journal of Counseling & Development* 02, no. 01 (2020): 19–24.

[52] Putri et al., "Analisis Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa."

e. Kesibukan eksternal

Berbagai tuntutan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, seperti pekerjaan, tanggung jawab keluarga, maupun kegiatan sosial, juga dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi. Ketika individu memiliki banyak peran yang harus dijalankan, kemampuan dalam mengatur waktu menjadi semakin penting. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu dalam mengelola waktu dapat menyebabkan penundaan dalam penyelesaian tugas.[53]

4. Pengertian Menghafal Al-Qur'an

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah menghafal didefinisikan sebagai upaya memasukkan sesuatu ke dalam pikiran agar dapat dipertahankan dan diingat kembali.[54] Secara bahasa, istilah tersebut bersumber dari bahasa Arab *ḥafidẓa–yaḥfaẓu–ḥifẓan* yang mengandung arti menjaga, memelihara, serta mengingat. Dengan demikian, menghafal dapat dipahami sebagai proses mengingat, yaitu kegiatan menyerap serta menyimpan pengetahuan melalui pengenalan yang dilakukan secara sadar dan aktif.[55]

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dirumuskan bahwa menghafal merupakan suatu proses kognitif yang melibatkan kegiatan memasukkan informasi ke dalam sistem memori, mempertahankannya dalam penyimpanan ingatan, serta mereproduksinya kembali secara spontan pada

[53] Risma Nabila, "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik : Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi," *Jurnal Teknologi Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 1–10.
[54] Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Kamus Besar Bahasa Indonesia VI Daring."
[55] Abdulwaly, *Pedoman Murāja'ah Al-Qur'an*.

saat dibutuhkan. Proses ini ditempuh melalui pengulangan berulang, baik melalui aktivitas membaca maupun mendengarkan.

Sedangkan Al-Qur'an secara terminologis, menurut Mannā' Khalīl al-Qaṭṭān didefinisikan sebagai kalam Allah Swt. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw., serta memiliki nilai ibadah bagi setiap orang yang membacanya.[56] Di sisi lain, Hasbi Ash-Shiddieqy mendefiniskan al-Qur'an sebagai firman Allah Swt. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. melalui perantaraan malaikat Jibril as., disampaikan secara lisan, dan kemudian diteruskan kepada umat Islam melalui transmisi yang bersifat *mutawâtir* sehingga keasliannya terjaga.[57]

Adapun Sa'dulloh memaknai menghafal al-Qur'an sebagai proses internalisasi seluruh ayat secara komprehensif dalam memori, yang tidak hanya mencakup teksnya secara keseluruhan, tetapi juga meliputi penguasaan aspek fonetik, tanda waqaf, serta unsur-unsur lain yang harus dipahami dan dikuasai secara menyeluruh. Oleh karena itu, seluruh tahapan dalam proses menghafal harus dilakukan secara bertahap sejak bagian awal hingga akhir, dengan kecepatan dan ketepatan yang konsisten.[58]

Mayoritas ulama menyepakati bahwa kewajiban menghafal Al-Qur'an dikategorikan sebagai *farḍu kifāyah*. Konsekuensinya, apabila sebagian anggota masyarakat telah melaksanakan kewajiban tersebut, maka tanggung jawab itu tidak lagi dibebankan kepada yang lain. Namun demikian, apabila tidak ada seorang pun yang menunaikannya, seluruh

[56] Manna' Kholil Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu Qur'an*, Terjemahan (Bogor: Pustaka Lentera, 2013).
[57] Tengku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Sejarah Dan Pengantar Ilmu Al-Qur'an/Tafsir* (Jakarta: Bulan Bintang, 1990).
[58] Sa'dulloh, *9 Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2008).

anggota masyarakat turut memikul tanggung jawab dan dipandang berdosa. Penetapan hukum tersebut bertujuan menjaga kemurnian Al-Qur'an agar terlindungi dari kemungkinan distorsi, perubahan, ataupun penyimpangan sebagaimana yang dialami oleh kitab-kitab sebelumnya. Dalam *Al-Itqan*, Imam As-Suyuthi menegaskan, "Ketahuilah bahwa menghafal Al-Qur'an merupakan *farḍu kifāyah* bagi umat."[59]

5. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Dalam buku *9 Cara Cepat Menghafal al-Qur'an* dijelaskan bahwa para ulama telah mengidentifikasi dan menguraikan berbagai keutamaan yang dapat diperoleh melalui aktivitas menghafal Al-Qur'an. Keutamaan-keutamaan tersebut dipaparkan sebagai bentuk penegasan atas nilai dan manfaat yang terkandung dalam proses menghafal, di antaranya meliputi aspek-aspek berikut:[60]

a. Menghasilkan kebahagiaan dunia dan akhirat apabila kegiatan menghafal dilakukan dengan keikhlasan dan disertai amal saleh. Keikhlasan dalam beramal merupakan syarat diterimanya suatu amalan, sehingga setiap amal yang tidak dilandasi niat tulus tidak akan membuahkan hasil.
b. Penghafal al-Qur'an dianugerahi ketajaman ingatan dan kecerdasan berpikir. Hal ini karena proses menghafal menuntut kecermatan dalam mencocokkan ayat dan membandingkannya dengan ayat lain, sehingga melatih ketelitian dan memperkuat daya konsentrasi.

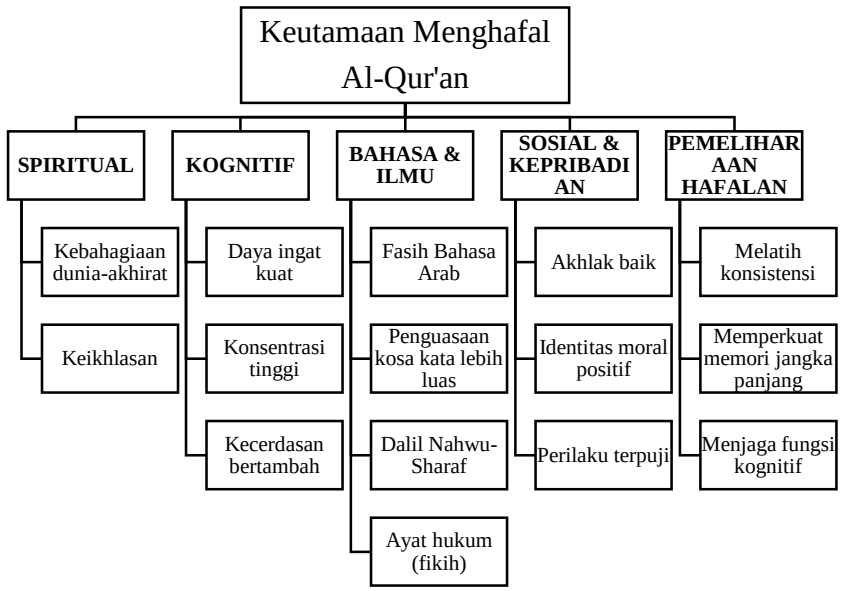
[59] Sa'dulloh.
[60] Sa'dulloh.

c. Menghafal al-Qur’an menjadi pintu menuju keluasan ilmu. Proses menghafal al-Qur’an berkontribusi dalam mendorong individu yang menekuninya untuk mencapai capaian akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan sebaya yang tidak terlibat dalam aktivitas hafalan, sekalipun memiliki usia, tingkat kecerdasan, dan latar belakang pengetahuan yang relatif sama.
d. Penghafal Al-Qur’an pada umumnya memiliki kualitas kepribadian dan akhlak yang baik, yang terefleksi dalam pola sikap serta perilaku keseharian. Kondisi tersebut membentuk identitas moral yang positif dan mencerminkan karakter yang terpuji dalam kehidupan sosial.
e. Individu yang menghafal Al-Qur’an umumnya memiliki keterampilan dalam melafalkan bunyi-bunyi bahasa Arab secara tepat, karena terbiasa membaca dan mengulang ayat-ayat Al-Qur’an. Kebiasaan tersebut menjadikan pengucapan mereka lebih fasih serta sesuai dengan kaidah pelafalan yang benar.
f. Apabila seorang penghafal turut memahami kandungan makna ayat-ayat Al-Qur’an, maka secara tidak langsung ia memperoleh penguasaan yang luas terhadap kosakata bahasa Arab. Kondisi tersebut seakan-akan menjadikannya telah menguasai perbendaharaan kata dalam jumlah besar layaknya menghafal sebuah kamus.
g. Banyaknya ungkapan hikmah dalam al-Qur’an membuat penghafalnya turut mengingat berbagai ungkapan bijak yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

h. Al-Qur’an mengandung beragam contoh yang relevan dengan kajian ilmu Nahwu dan Sharaf. Oleh karena itu, penghafalnya dapat lebih cepat menghadirkan dalil ayat untuk mendukung sebuah kaidah dalam kedua cabang ilmu tersebut.

i. Al-Qur’an memuat sejumlah ayat yang berkaitan dengan ketentuan hukum. Penghafalnya memiliki kemampuan untuk mengingat serta menghadirkan ayat-ayat hukum tersebut secara cepat ketika dibutuhkan dalam menjawab permasalahan fikih.

j. Individu yang menghafal al-Qur’an secara konsisten melakukan upaya pemeliharaan hafalannya agar tidak mengalami penurunan atau kehilangan. Proses pemeliharaan yang berkesinambungan tersebut berimplikasi pada terlatihnya fungsi kognitif, sehingga kapasitas berpikir tetap terasah dan berkembang secara optimal. Kebiasaan ini membuat daya ingatnya semakin kuat dan terbiasa menyimpan informasi dalam jangka panjang.



Gambar 2. 1 Keutamaan Menghafal Al-Qur’an

6. Syarat-syarat dalam Menghafal Al-Qur’an

Agar individu memiliki motivasi yang kokoh dalam menghafal Al-Qur’an, diperlukan pemahaman terhadap persyaratan yang harus dipenuhi. Pengetahuan mengenai ketentuan-ketentuan tersebut akan membantu pelaksanaan proses hafalan berjalan sesuai dengan kaidah yang tepat. Beberapa persyaratan dalam menghafal Al-Qur’an antara lain sebagai berikut:[61]

a. Niat yang ikhlas

Landasan fundamental yang harus diperhatikan oleh setiap individu yang berkeinginan menghafal Al-Qur’an adalah peneguhan niat secara sungguh-sungguh. Aktivitas menghafal hendaknya didasarkan pada orientasi untuk memperoleh keridaan Allah Swt. semata, tanpa dilatarbelakangi oleh kepentingan atau motivasi lain di luar tujuan tersebut.

b. Membaca al-Qur’an secara tepat

Mengingat Al-Qur’an merupakan bacaan yang memiliki kemuliaan, setiap calon penghafal dituntut untuk melafalkannya secara benar sesuai dengan kaidah tajwid yang telah dipelajari. Ketepatan dalam pelafalan perlu disertai dengan kelancaran membaca agar proses hafalan menghasilkan daya ingat yang kokoh dan stabil. Oleh karena itu, penguasaan ilmu tajwid menjadi komponen esensial bagi setiap individu yang berupaya mencapai kemahiran dalam membaca Al-Qur’an.

[61] Sa’dulloh.

c. Memiliki akhlak yang mulia

Persyaratan ini memiliki kedudukan yang sangat mendasar, mengingat Al-Qur'an sebagai sumber ilmu yang luhur tidak layak diberikan kepada individu yang melakukan perbuatan maksiat. Syaikh al-Waqi', yang merupakan guru Imam Syafi'i, pernah menegaskan: "Ilmu adalah cahaya, dan cahaya Allah tidak akan diberikan kepada pelaku maksiat." Oleh karena itu, setiap penghafal Al-Qur'an berkewajiban memelihara serta menjaga akhlaknya sebagai bagian dari upaya menjaga kemuliaan ilmu yang dihafalnya.

d. Semangat, disiplin, dan istiqamah

Individu yang berkeinginan menghafal Al-Qur'an perlu menumbuhkan motivasi yang berkesinambungan, mengoptimalkan waktu untuk kegiatan belajar, serta menerapkan sikap disiplin dan istiqamah dalam menjalani proses hafalan. Ketekunan dan konsistensi menjadi faktor penentu keberhasilan bagi setiap calon *hafidz*.

e. *Talaqqi* kepada guru

Syarat ini sangat penting bagi siapa pun yang berkomitmen untuk menghafal al-Qur'an secara sungguh-sungguh. Muhammad bin Sirrin dan Anas bin Malik mengingatkan, "Ilmu itu agama, maka perhatikanlah kepada siapa kalian mengambil agama." Seorang murid hendaknya memuliakan gurunya dan meyakini keilmuannya, karena sikap tersebut menjadikan ilmu lebih mudah diterima.

Proses menghafal Al-Qur'an tidak dianjurkan dilaksanakan secara individual tanpa pendampingan guru yang kompeten. Hal ini

disebabkan oleh adanya sejumlah bacaan yang bersifat *musykil* dan memerlukan penjelasan langsung, sehingga tidak dapat dikuasai secara memadai hanya melalui pemahaman teoretis semata. Di sinilah letak urgensi dari ber-*talaqqi* kepada guru. Guru *Taḥfīẓ* berperan untuk membimbing, mengarahkan, dan menyimak hafalan dari muridnya.

7. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Menghafal Al-Qur'an

   a. Faktor Pendukung dalam Menghafal al-Qur'an

      1) Bertawakal kepada Allah Swt.

         Setiap keberhasilan dalam menguasai hafalan seyogianya disertai dengan sikap menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah Swt. Sikap tawakal tersebut berperan dalam menumbuhkan rasa percaya diri serta optimisme pada diri penghafal. Selain itu, dalam kehidupan sehari-hari, prinsip tawakal merupakan nilai fundamental yang patut dipelihara secara konsisten.

      2) Meneguhkan niat dalam menghafal al-Qur'an

         Keikhlasan dalam niat memiliki peran penting dalam menjaga konsistensi seseorang dalam melaksanakan suatu amal. Begitu pula ketika seseorang berniat menghafal al-Qur'an, niat yang kokoh akan mencegahnya dari kemalasan atau penurunan semangat. Dorongan inilah yang membawa seseorang lebih dekat pada tujuan yang ingin ia capai.

      3) Menghindari perbuatan maksiat

         Kesibukan dalam perbuatan maksiat berpotensi menghambat upaya individu dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt. Oleh

karena itu, penghafal al-Qur'an dituntut untuk menjaga diri dari perilaku maksiat agar kemurnian hati tetap terpelihara serta tercipta ketenangan spiritual yang selaras dengan hafalan yang senantiasa dijaganya.

4) Menumbuhkan kecintaan terhadap al-Qur'an

Rasa cinta terhadap al-Qur'an, baik melalui membaca maupun menghafalnya, merupakan aspek penting dalam proses Taḥfīẓ. Tanpa kecintaan tersebut, menghafal akan menjadi sulit dan berat. Sebaliknya, apabila hati telah terikat dengan Al-Qur'an, proses hafalan akan berlangsung lebih ringan dan mengalir secara alami.[62]

b. Faktor Penghambat dalam Menghafal al-Qur'an

Dalam pelaksanaan proses menghafal Al-Qur'an, terdapat berbagai hambatan yang kerap dialami oleh individu. Beberapa faktor yang berpotensi menjadi kendala dalam kegiatan tersebut antara lain sebagai berikut:

1) Terjerumus dalam dosa dan maksiat

Perbuatan maksiat dapat melemahkan hubungan seorang hamba dengan al-Qur'an. Perbuatan dosa tidak hanya mengakibatkan hati kehilangan kejernihannya, tetapi juga dapat menyebabkan seseorang mudah lupa terhadap hafalannya. Hati yang tertutup oleh maksiat menjadi sulit menerima cahaya al-Qur'an, sehingga aktivitas membaca maupun menghafal menjadi terasa berat. Dalam

[62] Sa'dulloh.

kondisi seperti ini, ketenangan jiwa yang diperlukan untuk menghafal pun menjadi terganggu.

2) Tidak rutin mengulang dan memperdengarkan hafalan

Salah satu faktor penting dalam menjaga hafalan adalah konsistensi dalam *murāja'ah*. Ketika seseorang tidak terbiasa mengulang atau memperdengarkan hafalannya kepada orang lain, hafalan tersebut perlahan akan melemah. Menghafal Al-Qur'an tidak dapat dicapai secara optimal hanya dengan satu atau dua kali penguasaan ayat, melainkan memerlukan proses pengulangan dan penguatan yang berkesinambungan agar hafalan tetap mantap dan terjaga.

3) Terlalu memusatkan perhatian pada urusan duniawi

Ketika hati lebih banyak terpaut pada urusan keduniaan, seseorang akan kesulitan menjaga kekhusyukan dan kejernihan batin. Kondisi ini membuat hati menjadi keras dan tidak mudah menerima hafalan baru. Ketertarikan berlebihan pada urusan dunia dapat mengurangi ruang bagi al-Qur'an dalam hati, sehingga aktivitas menghafal tidak lagi berlangsung dengan ringan dan kondusif.

4) Semangat yang berlebihan di awal tanpa diikuti penguasaan hafalan

Sebagian penghafal memulai dengan semangat tinggi hingga menghafal banyak ayat sekaligus. Namun, ayat-ayat tersebut sering kali belum benar-benar dikuasai. Ketika mereka menyadari bahwa hafalan tersebut belum kuat, motivasi mulai menurun. Kondisi ini

dapat membuat seseorang enggan melanjutkan hafalan, bahkan meninggalkannya begitu saja. Oleh karena itu, keseimbangan antara jumlah hafalan dan kualitas penguasaan sangat diperlukan agar proses menghafal berjalan stabil.[63]

8. Aspek-aspek Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Menurut Ferrari sebagaimana yang dikutip oleh Ghufron & Rini, prokrastinasi bukan sekadar kebiasaan menunda, tetapi mencakup beberapa aspek perilaku yang saling berkaitan. Prokrastinasi dapat muncul dalam bentuk-bentuk berikut:[64]

a. Penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan tugas

Aspek pertama ini menunjukkan kecenderungan individu untuk menangguhkan eksekusi maupun penyelesaian suatu pekerjaan, meskipun memiliki waktu dan kesempatan yang sebenarnya mencukupi. Dalam konteks kegiatan menghafal Al-Qur'an pada penelitian ini, bentuk prokrastinasi tersebut dapat terlihat ketika mahasantri menunda memulai setoran hafalan baru dengan berbagai alasan seperti merasa belum siap, menunggu *mood* yang tepat, atau tergoda membuka media sosial terlebih dahulu. Akibatnya, waktu efektif untuk menghafal menjadi berkurang dan target hafalan tertunda.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Keterlambatan merupakan bentuk lanjutan dari penundaan, yaitu ketika seseorang sudah memulai mengerjakan suatu tugas, namun

[63] Ahmad Salim Badwilan, *Cara Mudah Bisa Menghafal Al-Qur'an* (Yogyakarta: Bening, 2010).

[64] Ghufron and Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*.

tidak menyelesaikannya tepat waktu. Dalam konteks taḥfīẓ, keterlambatan ini tampak pada mahasantri yang seharusnya menambah hafalan setiap hari, tetapi karena ia sering menundanya, maka target mingguan yang ia tetapkan tidak tercapai.

Keterlambatan juga dapat muncul ketika mahasantri sering menunda *murāja'ah* (mengulang hafalan lama), sehingga hafalan yang telah dikuasai menjadi mudah lupa. Akibatnya, capaian hafalan baru menjadi tersendat dan kualitas hafalan menurun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak semata-mata berkaitan dengan pengelolaan waktu, melainkan juga merefleksikan kelemahan dalam disiplin spiritual serta kurangnya pengendalian diri dalam menjalankan amanah menghafal Al-Qur'an.

c. Kesenjangan waktu antara perencanaan dan realisasi kinerja

Aspek ini merujuk pada adanya perbedaan nyata antara rencana hafalan yang telah disusun dengan pelaksanaannya di lapangan. Mahasantri mungkin sudah membuat jadwal hafalan yang rapi, misalnya menambah satu halaman setiap hari. Namun, realisasinya jauh dari rencana karena sering ditunda atau terganggu oleh hal lain.

Kesenjangan ini sering dipicu oleh faktor internal seperti kurangnya motivasi, kelelahan mental, atau *overthinking*, serta faktor eksternal seperti distraksi media sosial dan kegiatan asrama yang padat. Dalam perspektif spiritual, kesenjangan antara niat dan tindakan ini menunjukkan lemahnya *mujahadah an-nafs* (upaya melawan hawa

nafsu), yang seharusnya menjadi bagian dari proses penghafalan Al-Qur'an.

Menurut Steel, kesenjangan antara niat dan tindakan adalah ciri utama dari perilaku prokrastinasi karena individu gagal menerjemahkan komitmen menjadi tindakan nyata.[65]

d. Kecenderungan beralih pada aktivitas yang lebih menyenangkan

Aspek ini menunjukkan adanya perilaku penghindaran terhadap tugas utama dengan memilih keterlibatan pada kegiatan lain yang dinilai lebih memberikan kesenangan, seperti penggunaan media sosial, menonton konten audiovisual, maupun melakukan interaksi santai bersama rekan sebaya. Dalam konteks proses menghafal Al-Qur'an, fenomena tersebut memiliki relevansi yang kuat, terutama pada mahasantri di lingkungan pesantren modern yang memperoleh akses relatif bebas terhadap penggunaan gawai.

Kecenderungan ini menyebabkan waktu hafalan tersita oleh aktivitas non-produktif, bahkan terkadang menimbulkan rasa bersalah setelahnya. Mahasantri mungkin beralasan ingin "istirahat sebentar", namun akhirnya larut dalam hiburan digital dan mengabaikan target hafalan.

Sejalan dengan penelitian oleh Reinecke & Hofmann (2016), penggunaan media hiburan sering kali menjadi bentuk "prokrastinasi

[65] Piers Steel, "The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure," *Psychological Bulletin* 133, no. 1 (2007): 65–94, https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65.

kompensatoris", yaitu pelarian dari tekanan tugas dengan aktivitas yang memberi kesenangan sementara.[66]

9. Dampak Perilaku Prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, tetapi juga menimbulkan berbagai konsekuensi yang bersifat multidimensional, baik secara psikologis, kognitif, maupun performatif dalam kehidupan sehari-hari.

a. Penurunan kinerja dan produktivitas

Ketika suatu pekerjaan diselesaikan dalam kondisi terburu-buru akibat penundaan, individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan perencanaan, evaluasi, maupun revisi. Akibatnya, hasil yang diperoleh menjadi kurang optimal. Selain itu, penundaan yang berulang juga dapat menghambat pencapaian target, baik dalam konteks akademik, pekerjaan, maupun aktivitas sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi berkorelasi dengan penurunan performa dan kualitas hasil kerja karena tugas dikerjakan secara tidak maksimal.[67]

b. Meningkatnya stres dan tekanan psikologis

Di samping itu, prokrastinasi juga memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis individu. Kebiasaan menunda pekerjaan sering kali menimbulkan perasaan cemas, bersalah, dan stres, terutama

[66] Leonard Reinecke and Wilhelm Hofmann, "Slacking Off or Winding Down ? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery," *Human Communication Research*, 2016, 1–21, https://doi.org/10.1111/hcre.12082.

[67] Meike Dwi Novita and Natal Kristiono, "Faktor Dan Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran PPKn Di SMP Negeri 7 Brebes," *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa* 1, no. 5 (2023).

ketika tenggat waktu semakin dekat. Tekanan tersebut dapat memicu kepanikan serta ketidakstabilan emosi dalam proses penyelesaian tugas. Bahkan, dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan meningkatnya stres dan tekanan emosional akibat penundaan tugas yang terus-menerus.[68]

c. Menurunnya motivasi dan disiplin diri

Selain berdampak pada aspek emosional, prokrastinasi juga memengaruhi kemampuan pengelolaan waktu dan kedisiplinan individu. Individu yang sering menunda pekerjaan cenderung memiliki manajemen waktu yang kurang efektif, sehingga aktivitas yang seharusnya dapat diselesaikan secara bertahap justru menumpuk di akhir waktu. Kondisi ini menyebabkan pekerjaan menjadi tidak terstruktur dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan. Dalam konteks yang lebih luas, kebiasaan ini dapat berkembang menjadi pola perilaku yang tidak produktif dan sulit diubah apabila tidak ditangani secara serius.[69]

d. Keterlambatan dan kegagalan dalam pencapaian tujuan

Penundaan yang dilakukan secara berulang dapat menghambat proses pengembangan diri, karena individu kehilangan kesempatan untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki. Dalam beberapa kasus,

[68] Fuschia M Sirois, "Procrastination and Stress : A Conceptual Review of Why Context Matters," *International Journal of Environment Research and Public Health* 20 (2023).

[69] Sebastian Ryan Budiman, Wiriana, and Ni Nyoman Ari Indra Dewi, "Factors Influencing Procrastination of 2021 Class Student in Completing Academic Assignments at Dhyana Pura University," *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi* 4, no. 2 (2025): 721–36.

prokrastinasi bahkan dapat menyebabkan individu gagal memenuhi tanggung jawabnya secara optimal. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku menunda berkontribusi terhadap terganggunya pencapaian hasil, termasuk dalam konteks prestasi dan keberhasilan tugas.[70]

10. Strategi Intervensi dan Solusi Prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda pekerjaan yang dapat diatasi melalui berbagai strategi intervensi, baik yang bersifat kognitif, perilaku, maupun pengelolaan lingkungan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat membantu individu mengurangi kecenderungan menunda serta meningkatkan produktivitas.

a. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Salah satu intervensi yang paling banyak digunakan dalam mengatasi prokrastinasi adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir irasional serta perilaku yang tidak adaptif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi prokrastinasi dengan membantu individu mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kontrol diri.[71]

Selain itu, studi eksperimental juga menemukan bahwa intervensi CBT dapat menargetkan aspek kognitif, emosional, dan

[70] Nurul Afifah Syifak, Diah Karmiyati, and Cahyaning Suryaningrum, "Pengaruh Kecanduan Internet Dan Future Time Perspective Terhadap Prokrastinasi Akademik Dikalangan Pelajar," *Psychological Journal Science and Practice* 3, no. 1 (2023), https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i1.24546.

[71] Nanik Suminarni, M Ramli, and Fitri Wahyuni, "The Effect of the CBT Counseling Approach to Overcoming Academic Procrastination : A Systematic Literature Review," *International Journal of Research in Counseling* 4, no. 1 (2025).

perilaku secara bersamaan sehingga mampu menurunkan perilaku prokrastinasi secara signifikan.[72]

b. Manajemen waktu dan pengaturan tugas

Strategi lain yang efektif adalah manajemen waktu, seperti membuat jadwal, menetapkan prioritas, serta membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil (*task breakdown*). Dalam penelitian intervensi, pembagian tugas menjadi sub-tugas yang lebih kecil terbukti membantu individu untuk memulai pekerjaan dan mengurangi kecenderungan menunda. Pendekatan ini membantu mengurangi beban psikologis terhadap tugas yang dianggap sulit atau besar.[73]

c. Regulasi diri dan pengendalian diri (*self-regulation*)

Kemampuan regulasi diri menjadi kunci penting dalam mengatasi prokrastinasi. Individu perlu mengembangkan kontrol diri untuk mengatur emosi, perhatian, serta dorongan untuk menunda. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan kegagalan dalam regulasi diri, sehingga intervensi yang meningkatkan *self-regulation* dapat membantu mengurangi perilaku tersebut. Strategi ini dapat dilakukan melalui menetapkan tujuan yang jelas, meningkatkan kesadaran diri, dan melatih disiplin diri.[74]

d. Intervensi berbasis motivasi dan penguatan (*reward system*)

---

[72] Amirhossein Rasouli et al., "Transdiagnostic CBT for Bedtime Procrastination : A Pilot Randomized Controlled Trial Targeting Behavioral , Cognitive , and Emotional Dimensions," *BMC Psychology* 13 (2025).

[73] María Rosa Salguero-pazos and Salvador Reyes-de-c, "Interventions to Reduce Academic Procrastination : A Systematic Review," *International Journal of Educational Research* 121, no. July (2023), https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228.

[74] Salguero-pazos and Reyes-de-c.

Strategi lain yang efektif adalah memberikan penghargaan (*reward*) setelah menyelesaikan tugas. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan mengurangi rasa enggan terhadap tugas. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian *reward* pada setiap pencapaian kecil dapat meningkatkan dorongan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Selain itu, teknik seperti menetapkan tujuan jangka pendek juga dapat membantu meningkatkan motivasi intrinsik.[75]

e. Pengelolaan distraksi digital

Di era modern, salah satu solusi penting adalah mengurangi distraksi dari teknologi, terutama media sosial. Lingkungan digital yang penuh gangguan dapat menghambat fokus dan memperkuat prokrastinasi. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi, sehingga diperlukan pengelolaan penggunaan perangkat digital. Strategi yang dapat dilakukan antara lain; membatasi waktu penggunaan media sosial, mematikan notifikasi saat beraktivitas, menciptakan lingkungan kerja yang minim gangguan.[76]

11. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, waktu dianggap sebagai amanah yang sangat berharga dan bukan sesuatu yang boleh diabaikan. Menurut Hasnun Jauhari Ritonga,

[75] Katarina Åsberg, L Marie, and Marcus Bendsten, "Effects of a Single Session Low-Threshold Digital Intervention for Procrastination Behaviors among University Students (Focus): Findings from a Randomized Controlled Trial," *Internet Interventions* 36, no. March (2024), https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100741.

[76] Salguero-pazos and Reyes-de-c, "Interventions to Reduce Academic Procrastination : A Systematic Review."

dalam pandangan Islam, waktu dipahami sebagai amanah yang senantiasa berjalan dan perlu dimanfaatkan secara optimal agar tidak terbuang tanpa makna. Pengelolaan waktu yang tepat mencerminkan kualitas keimanan serta tingkat ketakwaan individu dalam menjalani kehidupannya.[77]

Dalam perspektif Islam, perilaku menunda pekerjaan atau yang dikenal dengan istilah *taswîf* dipandang sebagai sikap yang tidak dianjurkan karena menyebabkan seseorang menyia-nyiakan waktu, padahal waktu merupakan amanah besar dari Allah. Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia berada dalam keadaan merugi apabila tidak mengelola waktu secara optimal, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-'Ashr ayat 1–3:

وَالْعَصْرِۙ (١) اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِيْ خُسْرٍۙ (٢) اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ەۙ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ع (٣)

Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran. (Al-'Ashr [103]:1-3)[78]

Dalam salah satu hadis riwayat Hakim, Nabi juga memerintahkan untuk bersegera melakukan amal sebelum datang berbagai fitnah yang dapat menghalangi.

اِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

"*Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu*

[77] Hasnun Jauhari Ritonga, "Manajemen Waktu Dalam Islam," *Al-Idarah* VII, no. 1 (2019): 50–55.

[78] *Terjemahan Al-Qur'an Kemenag* (Kementrian Agama, 2019).

sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu." (HR Hakim).[79]

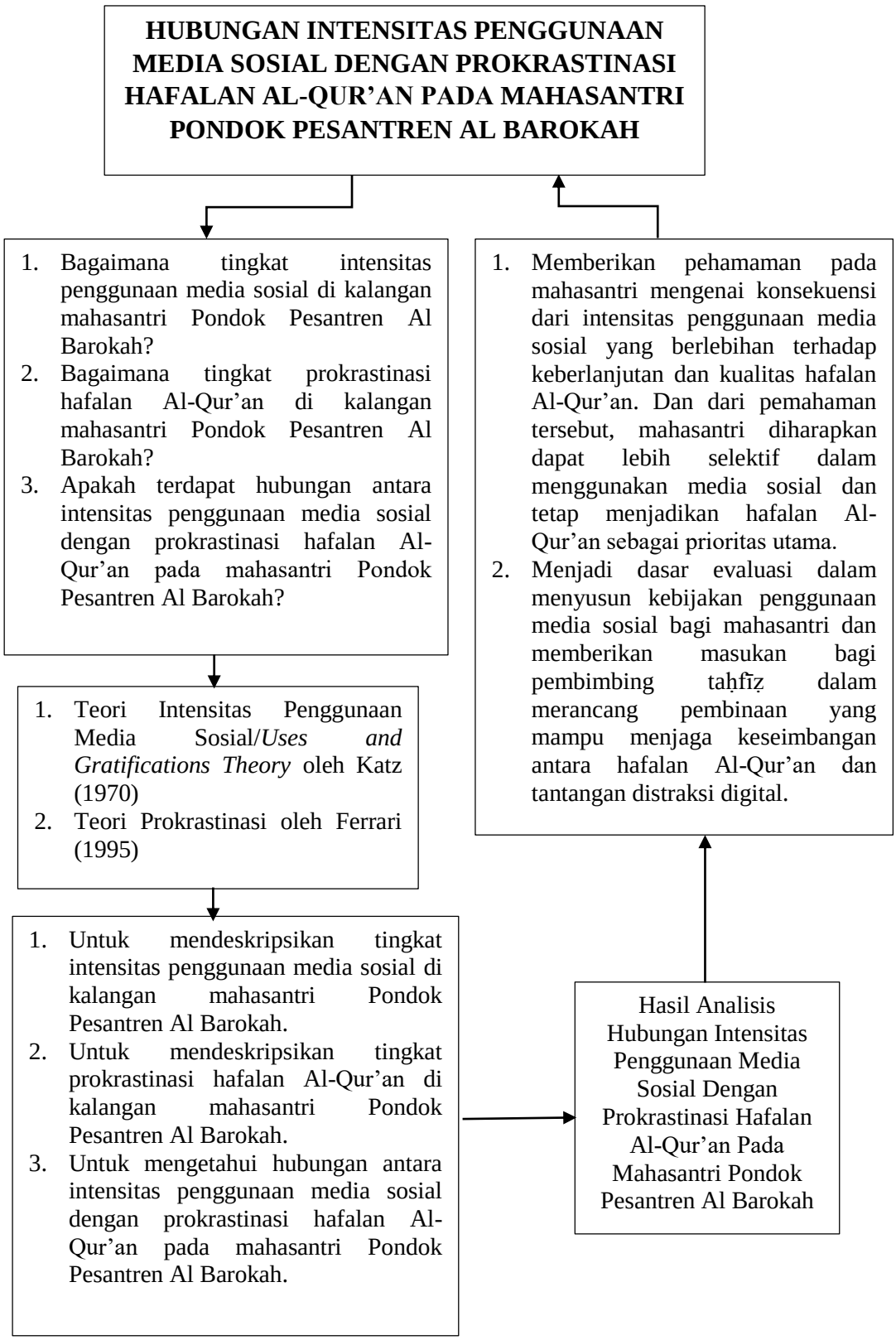
Hadis tersebut, khususnya pada bagian yang mengingatkan agar memanfaatkan waktu luang sebelum datang kesempitan, menjadi dalil kuat bahwa penundaan adalah bentuk kelalaian terhadap nikmat waktu.

Dalam konteks aktivitas menghafal Al-Qur'an, prokrastinasi menjadi masalah serius karena hafalan membutuhkan kedisiplinan, konsistensi, dan pengulangan intensif. Ulama *huffadz* seperti Syaikh Aiman Suwaid menegaskan bahwa hafalan yang tidak dijaga secara rutin akan semakin rapuh, bahkan hilang dengan cepat, sebagaimana peringatan Nabi ﷺ bahwa hafalan Al-Qur'an lebih cepat lepas daripada unta yang terlepas dari ikatannya. Literatur Taḥfīẓ modern menekankan bahwa menunda *murāja'ah* atau menunda memulai hafalan baru dapat melemahkan kualitas hafalan serta menurunkan motivasi seorang penghafal Al-Qur'an.[80]

[79] Warsiyah, *Menyontek, Prokrastinasi & Keimanan*.

[80] Muhammad Syaifullah et al., "Upaya Meningkatkan Konsistensi Murāja'ah dalam Menghafal Al- Quran," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 73 (2022): 13319–25.

C. Kerangka Berpikir



Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir

Penyajian kerangka berpikir tersebut dimaksudkan untuk membantu peneliti maupun pembaca memahami arah dan proses penelitian secara sistematis. Kerangka berpikir pada penelitian di Pondok Pesantren Al Barokah diawali dengan penetapan judul yang menelaah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasantri. Setelah judul ditetapkan, peneliti merumuskan fokus penelitian serta mengidentifikasi teori-teori relevan yang menjadi dasar konseptual penelitian ini. Tahapan selanjutnya dalam rangkaian penelitian ini adalah pelaksanaan pengumpulan data di lingkungan pesantren dengan memanfaatkan metode yang telah ditetapkan secara metodologis. Data yang terhimpun kemudian diproses melalui tahap analisis secara sistematis dan dikaji secara komprehensif guna memperoleh pemahaman yang objektif serta representasi yang akurat mengenai fenomena yang menjadi objek penelitian. Penelitian ini ditutup dengan penyusunan kesimpulan sebagai hasil akhir dari keseluruhan proses penelitian.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat dipahami sebagai dugaan awal yang dirumuskan oleh peneliti sebagai respons sementara terhadap rumusan masalah yang telah ditetapkan. Kebenaran dari dugaan awal tersebut perlu dibuktikan melalui kegiatan empiris, baik melalui pengamatan, pengukuran, maupun teknik pengumpulan data lainnya pada saat penelitian berlangsung.

Berdasarkan fokus penelitian mengenai perilaku prokrastinasi dalam aktivitas menghafal Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah, maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a: Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah.

H_0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini disusun dengan menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai landasan metodologis. Pemilihan pendekatan tersebut didasarkan pada tujuan penelitian yang menekankan pengukuran variabel-variabel penelitian dalam bentuk data numerik serta analisis statistik. Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian korelasional (*correlational research*), yang diarahkan untuk menguji dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang diteliti secara empiris.

Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan serta tingkat kekuatan hubungan antara dua variabel, tanpa memberikan perlakuan, intervensi, maupun manipulasi terhadap variabel yang diteliti.[81] Pendekatan korelasional memungkinkan peneliti untuk mengkaji fenomena dalam kondisi empiris yang berlangsung secara alami, baik terkait intensitas penggunaan media sosial maupun tingkat prokrastinasi pada mahasantri, tanpa adanya perlakuan eksperimental. Melalui pendekatan ini, analisis difokuskan pada pengukuran derajat hubungan atau kekuatan asosiasi (korelasi) antara kedua variabel tersebut secara statistik.

[81] Andi Iting, Syarifuddin Ondeng, and Muh. Khalifah Mustami, "Pendekatan Penelitian Korelasional: Konsep, Metode, Dan Aplikasinya," *Jurnal Panrita* 5, no. 2 (2024).

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan di Pondok Pesantren Al Barokah yang beralamat di Jalan Kanjuruhan IV Nomor 16, Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Pondok Pesantren ini merupakan lembaga pendidikan Islam yang mengembangkan program taḥfīẓ Al-Qur'an sebagai salah satu fokus utama, disertai pembinaan karakter keislaman bagi mahasantri sebagai bagian dari proses pembentukan kepribadian yang religius dan berintegritas. Selain mengikuti kegiatan akademik di perguruan tinggi, para mahasantri juga diwajibkan mengikuti kegiatan pesantren seperti setoran hafalan, *murāja'ah kubro*, kajian kitab kuning (*ta'lim*), dan pembiasaan ibadah harian.

Secara geografis, pesantren ini terletak di kawasan strategis yang berdekatan dengan lingkungan kampus. Kondisi tersebut menjadikan mahasantri tidak terlepas dari perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, padatnya aktivitas akademik dan kegiatan pesantren menuntut mahasantri untuk mampu mengatur waktu serta menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an. Lingkungan pesantren yang religius serta dihuni oleh mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Kota Malang menjadikan pondok pesantren ini relevan sebagai lokasi penelitian terkait intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.

Pemilihan Pondok Pesantren Al Barokah sebagai lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian antara fokus kajian dan kondisi empiris di lapangan. Berdasarkan observasi awal, intensitas penggunaan media sosial di

kalangan mahasantri tergolong cukup tinggi dan diduga memengaruhi ketekunan serta kedisiplinan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, pesantren ini dinilai representatif sebagai lokasi penelitian untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.

Dengan demikian, lokasi penelitian ini dipilih berdasarkan relevansinya dengan fokus kajian serta karakteristik lingkungan pesantren yang mendukung pelaksanaan penelitian.

C. Variabel Penelitian

Mengutip pendapat Sugiyono, variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian kuantitatif korelasional, variabel penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.[82]

Berdasarkan judul penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang**,** variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel bebas (X) yaitu intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang.

[82] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, ed. Apri Nuryanto (Bandung: Alfabeta, 2021).

2. Variabel terikat (Y) yaitu prokrastinasi hafalan al-Qur'an yang dialami oleh mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Santoso dan Madiistriyatno mengemukakan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek atau unit analisis yang memiliki ciri, sifat, atau karakteristik tertentu sesuai dengan batasan yang ditentukan oleh peneliti. Seluruh unit yang termasuk dalam populasi tersebut menjadi sumber data penelitian sehingga peneliti dapat melakukan pengukuran, analisis, serta penarikan kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.[83] Berdasarkan definisi tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang dan aktif tinggal di pesantren pada periode penelitian berlangsung yang berjumlah 85 mahasantri.

Adapun sampel menurut Sugiyono adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian.[84]

Pemilihan teknik *purposive sampling* dilakukan karena tidak seluruh mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu mahasantri yang aktif mengikuti program taḥfīẓ al-Qur'an, aktif menggunakan media sosial, serta bersedia menjadi responden penelitian.

[83] Imam Santoso and Harries Madiistriyatno, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, ed. Asep Rachmatullah (Tangerang: Indigo Media, 2021).
[84] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*.

Pemilihan kriteria tersebut dilakukan agar responden yang dipilih relevan dengan fokus penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak 75 mahasantri yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dengan demikian, jumlah sampel penelitian adalah 75 responden.

E. Data dan Sumber Data

Dalam penelitian kuantitatif ini, data yang digunakan terbagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Pembagian ini sejalan dengan pendapat Sugiyono yang menyatakan bahwa data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama melalui instrumen penelitian, sedangkan data sekunder adalah data pendukung yang berasal dari sumber lain seperti dokumen, arsip, atau literatur ilmiah.[85]

Adapun data primer dalam penelitian ini meliputi hasil pengisian kuesioner oleh mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang terkait tingkat intensitas penggunaan media sosial dan tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an. Selain itu, data primer juga mencakup profil resmi Pondok Pesantren Al Barokah yang diperoleh secara langsung dari pihak lembaga sebagai gambaran kontekstual lokasi penelitian.

Sementara itu, data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber tertulis yang relevan dengan variabel penelitian. Sumber data sekunder tersebut mencakup buku-buku teori mengenai intensitas penggunaan media sosial, perilaku prokrastinasi, dan teori belajar Al-Qur'an; jurnal penelitian terdahulu yang membahas fenomena serupa; serta berbagai literatur ilmiah dan

[85] Sugiyono.

dokumen lain yang mendukung penyusunan landasan teori dan pembahasan penelitian. Data sekunder ini berfungsi untuk memperkuat landasan teoretis dan memberikan pijakan ilmiah dalam proses analisis data.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan sesuai dengan variabel yang ditetapkan. Menurut Sugiyono, instrumen penelitian berfungsi sebagai sarana untuk mengukur fenomena sosial yang diamati, sehingga harus disusun secara sistematis, valid, dan reliabel.[86] Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa observasi, pedoman wawancara, dan angket (kuesioner) tertutup dengan model skala Likert.

1. Observasi

   Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipatif pasif (*passive participation*). Konsep observasi partisipatif pasif mengacu pada pendapat Sugiyono yang menyatakan bahwa pada partisipasi pasif peneliti datang ke tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam aktivitas yang diamati.[87] Peneliti merupakan bagian dari lingkungan yang diteliti, yaitu mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang, sehingga dapat melakukan pengamatan terhadap fenomena yang berkaitan dengan pelaksanaan hafalan Al-Qur'an dan penggunaan media sosial pada mahasantri tanpa memberikan perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian.

[86] Sugiyono.
[87] Sugiyono.

Observasi dilakukan sebanyak tiga kali pada waktu dan kegiatan yang berbeda, meliputi pengamatan terhadap kegiatan hafalan dan *murojaah* Al-Qur'an bersama pengasuh, pengamatan aktivitas penggunaan media sosial dan pemanfaatan waktu luang, serta pengamatan terkait kebijakan penggunaan gawai di Pondok Pesantren Al Barokah.

Subjek yang terlibat dalam observasi adalah mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang yang mengikuti program taḥfīẓul Qur'an, sedangkan pihak lain yang berada dalam lingkungan kegiatan, seperti *mustami'ah* dan pengurus pesantren, diamati dalam kaitannya dengan pelaksanaan kegiatan yang menjadi konteks observasi.

2. Pedoman Wawancara

Wawancara dilakukan sebagai teknik pengumpulan data pendukung untuk memperoleh informasi mengenai kondisi mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang, khususnya yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial dan pelaksanaan hafalan Al-Qur'an. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur sebanyak dua kali kepada dua informan, yaitu satu orang *mustami'ah* dan satu orang mahasantri. Wawancara dilaksanakan pada 11 Maret 2026. Data hasil wawancara tersebut digunakan sebagai informasi pendukung untuk melengkapi data yang diperoleh melalui angket dan observasi.

3. Angket (kuesioner)

Dalam penelitian ini, peneliti menyusun instrumen dengan melakukan penyesuaian tertentu agar sesuai dengan karakteristik objek yang diteliti.

Adapun instrumen berikut digunakan untuk mengukur masing-masing variabel penelitian.

a. Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial

Instrumen intensitas penggunaan media sosial disusun berdasarkan aspek intensitas penggunaan media sosial yang dikemukakan oleh Icek Ajzen, yaitu: (1) perhatian, (2) penghayatan, (3) durasi, dan (4) frekuensi penggunaan media sosial.[88] Berdasarkan aspek tersebut, peneliti menyusun item-item pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang disesuaikan dengan indikator variabel penelitian. Distribusi item pada skala intensitas penggunaan media sosial disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3. 1 *Blue print* Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebelum *Try Out*

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	***Unfavorable***	
1.	**Perhatian (*Attention*)**	• Dorongan memeriksa media sosial • Perhatian mudah teralihkan pada media sosial	2, 4, 7, 13	15, 23	6
2.	**Penghayatan (*Engagement*)**	• Keterlibatan emosional • Perasaan terhubung/ketergantungan ringan	8, 16, 19, 22	12	5
3.	**Durasi (*Duration*)**	• Lama waktu penggunaan per hari • Penggunaan dalam waktu panjang tanpa sadar	5, 9, 17, 18	3	5

[88] Achmad and Kusuma Dewi, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi."

		• Pemanfaatan waktu luang			
4.	**Frekuensi (*Frequency*)**	• Akses harian • Pemeriksaan rutin tanpa keperluan khusus • Kebiasaan memeriksa pagi/malam	1, 11, 14, 20, 21	6, 10	7
Jumlah			17	6	23

Setiap aspek dioperasionalkan ke dalam butir-butir pernyataan yang berjumlah 23 item. Instrumen menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala dalam penelitian ini terdiri atas item *favorable*, yaitu pernyataan yang mendukung atau mencerminkan variabel yang diukur, serta item *unfavorable*, yaitu pernyataan yang berlawanan dengan variabel yang diukur. Penyusunan kedua jenis item tersebut bertujuan untuk mengurangi kecenderungan responden memberikan jawaban secara monoton atau tanpa pertimbangan.

Penskoran pada item *favorable* dilakukan dengan ketentuan jawaban sangat setuju (SS) memperoleh skor 4, setuju (S) skor 3, tidak setuju (TS) skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) skor 1. Sebaliknya, pada item *unfavorable* penskoran dilakukan secara terbalik, yaitu sangat setuju (SS) memperoleh skor 1, setuju (S) skor 2, tidak setuju (TS) skor 3, dan sangat tidak setuju (STS) skor 4.

Tinggi rendahnya durasi penggunaan media sosial mengacu pada kategori yang dikemukakan oleh Juditha (dalam Nur Afdaliah, 2022). Penggunaan media sosial dikategorikan tinggi apabila

berlangsung lebih dari 3 jam per hari, sedangkan penggunaan selama 1–3 jam per hari dikategorikan rendah.[89]

Tabel 3. 2 Respon dan Skor Item Intensitas Penggunaan Media Sosial

Favorable	**Skor**	***Unvaforable***	**Skor**
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

b. Instrumen Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Instrumen prokrastinasi hafalan Al-Qur'an disusun berdasarkan dimensi prokrastinasi yang dikemukakan oleh Joseph R. Ferrari, yaitu: (1) penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang seharusnya dikerjakan.[90] Berdasarkan dimensi tersebut, peneliti menyusun item-item pernyataan *favorable* dan *unfavorable* untuk mengukur tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Distribusi item pada skala prokrastinasi hafalan Al-Qur'an disajikan pada Tabel 3.3.

[89] Afdaliah, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia."

[90] Ferrari, *Still Procrastinating - The No-Regrets Guide to Getting It Done*.

Tabel 3. 3 *Blue print* Skala Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an sebelum *Try Out*

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	***Unfavorable***	
1.	**Menunda untuk memulai dan menyelesaikan hafalan Al-Qur'an**	• Menunda memulai hafalan meskipun memiliki waktu • Menunda penyelesaian target hafalan • Menunggu kondisi tertentu (misalnya *mood*) untuk mulai menghafal	1, 13, 6, 12, 15	2	6
2.	**Keterlambatan dalam mengerjakan tugas hafalan Al-Qur'an**	• Menyetorkan hafalan melewati waktu yang ditentukan • Tidak menyelesaikan hafalan sesuai jadwal • Membutuhkan waktu lebih lama dari perencanaan • Menyelesaikan hafalan mendekati batas akhir • Gagal menyelesaikan tepat waktu akibat penundaan	9, 16, 20, 22	5, 19, 24	7
3.	**Kesenjangan waktu antara rencana kerja dan kinerja aktual**	• Rencana hafalan tidak direalisasikan • Target hafalan tidak tercapai • Niat konsisten dalam *murāja'ah*	7, 3, 18, 21	11, 14	6

		tidak sesuai pelaksanaan • Rencana hafalan tertunda dalam pelaksanaan • Menyadari pentingnya hafalan tetapi tetap menunda			
4.	**Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan**	• Mendahulukan aktivitas yang lebih menyenangkan • Mendahulukan kegiatan kurang mendesak • Mengalihkan diri pada aktivitas lain • Menunda karena tertarik kegiatan lain	4, 10, 17	8, 23	5
Jumlah			16	8	24

Setiap dimensi dioperasionalkan ke dalam butir-butir pernyataan yang berjumlah 24 item. Instrumen menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala dalam penelitian ini terdiri atas item *favorable* dan *unfavorable*.

Penskoran pada item *favorable* dilakukan dengan ketentuan jawaban sangat setuju (SS) memperoleh skor 4, setuju (S) skor 3, tidak setuju (TS) skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) skor 1. Sebaliknya, pada item *unfavorable* penskoran dilakukan secara terbalik, yaitu sangat setuju (SS) memperoleh skor 1, setuju (S) skor 2, tidak setuju (TS) skor 3, dan sangat tidak setuju (STS) skor 4.

Tabel 3. 4 Respon dan Skor Item Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Favorable	**Skor**	***Unvaforable***	**Skor**
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas mengacu pada tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mempresentasikan variabel yang diukur.[91] Pengukuran yang memiliki validitas tinggi akan menghasilkan data yang akurat dan mampu merepresentasikan hasil serta tujuan dari variabel yang diukur. Dengan demikian, uji validitas dilakukan oleh peneliti guna memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam instrumen benar-benar dapat merepresentasikan aspek variabel yang diteliti.

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap, yaitu validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk secara empiris. Validitas isi dilakukan dengan menyesuaikan butir-butir pernyataan berdasarkan aspek, indikator, serta teori yang digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, instrumen penelitian dikonsultasikan kepada validator ahli, yaitu dosen yang memiliki kompetensi dan keahlian dalam bidang psikologi, guna menilai kesesuaian item dengan konstruk variabel penelitian, kejelasan bahasa, serta kelayakan instrumen untuk digunakan

[91] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas*, 4th ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019).

dalam penelitian. Berdasarkan hasil penilaian tersebut, instrumen dinyatakan layak untuk diuji lebih lanjut pada tahap penelitian.

Tahap kedua adalah uji validitas konstruk secara empiris melalui analisis daya beda item. Pengujian dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation* dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* 32 *for Windows*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan setiap item dalam membedakan responden yang memiliki tingkat variabel tinggi dan rendah. Menurut Azwar, suatu item dinyatakan memiliki validitas dan daya beda yang baik apabila memiliki koefisien korelasi item-total sebesar ≥ 0,30. Item yang tidak memenuhi kriteria tersebut akan dieliminasi dan tidak digunakan dalam penelitian utama.[92]

2. Reliabilitas

Azwar menjelaskan bahwa reliabilitas adalah tingkat kepercayaan suatu instrumen dalam menghasilkan data yang benar-benar konsisten ketika digunakan untuk mengukur objek tertentu. Dengan kata lain, alat ukur dianggap reliabel apabila memberikan hasil yang sama ketika digunakan kembali pada subjek yang sama. Koefisien korelasi yang semakin tinggi menandakan bahwa reliabilitas instrumen juga semakin baik.

Uji reliabilitas dilakukan melalui teknik *Cronbach's Alpha* menggunakan perangkat lunak SPSS 32 *for Windows*. Menurut Azwar, nilai koefisien reliabilitas berada antara 0 sampai 1,00, di mana nilai yang

[92] Azwar.

mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, dan nilai yang mendekati 0 menunjukkan reliabilitas yang rendah.[93]

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Menurut Sugiyono, teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan angket (kuesioner).

Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi lapangan serta fenomena yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Melalui teknik ini, peneliti melakukan pengamatan secara langsung terhadap situasi dan aktivitas yang berlangsung di lingkungan penelitian sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai objek yang diteliti.

Selain observasi, penelitian ini juga menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data pendukung. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur dengan *mustami'ah* (pembimbing taḥfīẓ) Pondok Pesantren Al Barokah Malang untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai fenomena penggunaan media sosial dan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an yang terjadi di lingkungan pesantren. Data yang diperoleh

[93] Azwar.

melalui wawancara hanya digunakan untuk mendukung dan memperkuat hasil penelitian.

Adapun teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner). Kuesioner dipilih karena dianggap efisien dan mampu menjaring data dalam jumlah besar dengan waktu yang relatif singkat. Menurut Sugiyono, kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efektif apabila peneliti telah memahami secara jelas variabel yang akan diukur dan jumlah responden cukup banyak.[94]

Instrumen kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari dua skala. Skala pertama mengukur intensitas penggunaan media sosial yang disusun berdasarkan indikator perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Skala kedua digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an, yang disusun berdasarkan indikator perilaku menunda, seperti kecenderungan menunda memulai hafalan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas hafalan Al-Qur'an, kesenjangan waktu antara rencana kerja dan kinerja, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Kedua skala menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*.

Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen terlebih dahulu disusun berdasarkan teori dan indikator variabel penelitian, kemudian dikonsultasikan kepada validator ahli, yaitu dosen yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi. Selanjutnya, instrumen diuji coba (*try out*) untuk mengetahui kualitas item melalui uji daya beda item dan uji

[94] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*.

reliabilitas dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* 32 *for Windows*. Item yang memenuhi kriteria kemudian digunakan dalam penelitian utama.

Kuesioner selanjutnya disebarkan secara daring (*online*) melalui *Google Form* kepada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang yang memenuhi kriteria sampel penelitian. Data yang telah terkumpul selanjutnya akan diperiksa kelengkapannya sebelum dianalisis sesuai dengan teknik analisis yang telah ditetapkan.

I. Analisis Data

Data yang diperoleh melalui penyebaran angket dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS *Statistics*. Analisis data dilakukan untuk menguji kualitas instrumen penelitian serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi:

1. Analisis Deskriptif

   Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat intensitas penggunaan media sosial dan tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Analisis ini dilakukan dengan menghitung nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi, kemudian dilakukan kategorisasi berdasarkan norma kategorisasi untuk mengetahui kecenderungan tingkat masing-masing variabel.

2. Uji Normalitas

   Pengujian normalitas digunakan untuk mengidentifikasi apakah data penelitian memenuhi asumsi distribusi normal. Uji normalitas dilakukan

menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* 32 pada taraf signifikansi 0,05. Dasar penentuannya adalah:

a. Jika nilai signifikansi > 0,05, maka data memenuhi asumsi distribusi normal.
b. Jika nilai signifikansi < 0,05, maka data tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang disusun berdasarkan rumusan masalah penelitian dan memerlukan pembuktian melalui data empiris. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* apabila data memenuhi asumsi normalitas. Namun, apabila hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank* (*Spearman's Rho*). Analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05.

Adapun pedoman yang digunakan dalam menentukan keputusan adalah sebagai berikut::

a. Apabila nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.
b. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi berada di atas 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.

Sementara itu, arah dan kekuatan hubungan ditentukan berdasarkan nilai koefisien korelasi. Semakin mendekati angka 1, maka hubungan antarvariabel semakin kuat, sedangkan semakin mendekati angka 0, maka hubungan antarvariabel semakin lemah.

J. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti agar pelaksanaan penelitian berlangsung secara sistematis, terarah, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Secara umum, penelitian ini dilaksanakan melalui lima tahap, yaitu tahap persiapan, tahap uji coba instrumen, tahap pelaksanaan penelitian, tahap pengolahan dan analisis data, serta tahap penyusunan laporan.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan penyusunan proposal penelitian yang memuat latar belakang, kajian teori, kerangka berpikir, hipotesis, dan metode penelitian. Pada tahap ini, peneliti mengajukan izin kepada pihak Pondok Pesantren Al Barokah Malang untuk melakukan survei awal melalui observasi dan wawancara sebagai upaya memperoleh gambaran umum mengenai kondisi subjek penelitian serta fenomena yang berkaitan

dengan intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an. Selanjutnya, peneliti menyusun instrumen penelitian berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian. Instrumen yang telah disusun kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan divalidasi melalui *expert judgement* untuk memastikan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian.

2. Tahap Uji Coba (*Try Out*) Instrumen

Instrumen yang telah dinyatakan layak secara teoritis kemudian diuji cobakan kepada 45 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian, yaitu sedang atau telah menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren, berstatus sebagai mahasiswa, serta menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Responden pada tahap ini tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Data hasil uji coba kemudian dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen sehingga diperoleh item-item yang layak digunakan dalam penelitian utama.

3. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian kepada pihak Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Setelah memperoleh izin, peneliti menentukan responden penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan menggunakan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya angket penelitian disebarkan kepada 75 mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Dalam proses pengumpulan data, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta menjamin kerahasiaan

identitas responden agar jawaban yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

4. Tahap Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah terkumpul diperiksa kelengkapannya, kemudian dilakukan proses pengkodean (*coding*), pemberian skor (*scoring*), dan tabulasi data. Selanjutnya data diinput ke dalam program IBM SPSS *Statistics* untuk dianalisis. Analisis data diawali dengan penyajian statistik deskriptif, kemudian dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Hasil uji normalitas tersebut menjadi dasar dalam menentukan teknik pengujian hipotesis yang digunakan. Apabila data berdistribusi tidak normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank* (*Spearman's Rho*) untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.

5. Tahap Penyusunan Laporan

Tahap terakhir adalah penyusunan laporan penelitian yang meliputi penyajian hasil penelitian, pembahasan, penarikan kesimpulan, serta pemberian saran berdasarkan temuan penelitian. Laporan penelitian yang telah disusun kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing untuk memperoleh masukan dan perbaikan hingga dinyatakan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. Paparan Data

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Al Barokah Malang merupakan salah satu pondok pesantren taḥfīẓ yang berlokasi di Jalan Kanjuruhan IV No. 16, Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Pondok pesantren ini didirikan pada tanggal 3 September 2017 oleh KH. Muhammad Maliku Fajri Shobah, Lc., M.Pd. bersama istrinya, Ny. Jauharotul Maknunah, S.Psi., yang sekaligus menjadi pengasuh pondok pesantren.

Berawal pada tahun 2015, berdirinya pondok pesantren ini dilatar belakangi oleh saran dan minat dari berbagai pihak termasuk mahasiswi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tergabung dalam *Hai'ah Taḥfīẓ Qur'an* (HTQ) kepada pendiri yang merupakan dewan pengajar Qira'ah Sab'ah di HTQ untuk memfasilitasi para mahasiswa agar tetap bisa menjaga hafalan Al-Qur'an sembari berkuliah.[95]

Berbekal keyakinan atas pertolongan Allah SWT. Banyak hal yang datang dan membantu melancarkan pembangunan pondok pesantren ini. Sehingga pada Bulan September 2017 berdirilah Pondok Pesantren Mahasiswa Al- Barokah yang sementara ini menjadi tempat belajar khusus

[95] "Tentang Pondok Pesantren Al Barokah Malang," Pondok Pesantren Al Barokah, 2025, https://albarokahmalang.ponpes.id/.

putri dan kebanyakan santrinya ialah mahasiswi dari beberapa kampus di Kota Malang.

Pondok pesantren ini memiliki beberapa program unggulan, di antaranya program *Taḥfīẓul Qur'an* (menghafal Al-Qur'an), *Tahsinul Qur'an* (memperbaiki bacaan Al-Qur'an), serta program *Qira'ah Sab'ah*. Selain itu, terdapat pula program khusus bagi santri yang telah menyelesaikan hafalan 30 juz, yaitu program *Qira'ah Sab'ah* dan *'Asyarah*.

Sebagai pondok pesantren yang mayoritas santrinya merupakan mahasiswi dari berbagai perguruan tinggi di Kota Malang, sistem pendidikan Islam moderat diterapkan sebagai dasar pembinaan santri. Hal tersebut bertujuan untuk membentuk pribadi santri yang mampu memahami ajaran Islam secara seimbang serta terhindar dari paham-paham radikal.[96]

Visi Pondok Pesantren Al Barokah Malang adalah menjadi lembaga pesantren unggulan dalam mencetak kader-kader muslimah yang beriman, mampu menghafal Al-Qur'an beserta maknanya, mengamalkan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, serta memiliki kemampuan berbahasa Al-Qur'an.

Adapun misi pondok pesantren ini meliputi; mencetak individu yang unggul dan berkualitas menuju terbentuknya generasi Qur'ani, mencetak kader-kader *huffazh* atau *hamalatul Qur'an* yang mampu

[96] "Tentang Pondok Pesantren Al Barokah Malang."

mengimplementasikan nilai, ajaran, dan kandungan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, serta mencetak generasi Qur'ani yang memiliki wawasan internasional.

Dalam aspek manhaj keilmuan, Pondok Pesantren Al Barokah Malang berpegang pada aqidah *Ahlus Sunnah wal Jama'ah* (ASWAJA) dengan menanamkan nilai-nilai *At-Tawassuth* (moderat), *At-Tawazun* (seimbang), *Al-I'tidal* (adil dan lurus), Tasamuh (toleransi), serta *Amar Ma'ruf Nahi Munkar*. Selain itu, pondok pesantren ini bermadzhab fiqih Imam Asy-Syafi'i, menggunakan manhaj tasawuf Imam Al-Ghazali dan Ibnu Athaillah As-Sakandari, serta mengikuti manhaj firqah *Al-Asy'ariyah wal Maturidiyah* dan *thariqah* yang *mu'tabarah*.[97]

Sanad Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al Barokah Malang tersambung melalui jalur dua ulama Al-Qur'an Indonesia, yaitu KH. M. Munawwir Krapyak Yogyakarta dan KH. Munawwar Sidayu Gresik. Khusus pada program *Qira'ah Sab'ah* dan '*Asyarah*, sanad keilmuan juga tersambung kepada para ahli *qira'at* di Tarim, Hadramaut, Yaman.

Sebagai pondok pesantren berbasis taḥfīẓ yang dihuni oleh mahasantri dengan aktivitas akademik dan religius yang padat, Pondok Pesantren Al Barokah Malang menjadi lokasi yang relevan untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri.[98]

[97] "Tentang Pondok Pesantren Al Barokah Malang."
[98] "Tentang Pondok Pesantren Al Barokah Malang."

2. Studi Pendahuluan

a. Hasil Observasi

Berdasarkan observasi partisipatif pasif yang dilakukan di Pondok Pesantren Al Barokah Malang pada tanggal 11 Maret 2026, peneliti mengamati pelaksanaan kegiatan hafalan Al-Qur'an berupa setoran hafalan kepada pengasuh dan *mustami'ah*. Kegiatan tersebut dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan oleh pondok pesantren, yakni tepat setelah shalat subuh dan setelah shalat maghrib.



Gambar 4. 1 Pelaksanaan Setoran Bersama Pengasuh



Gambar 4. 2 Pelaksanaan Setoran Bersama *Mustami'ah*

Selain itu, peneliti juga mengamati bahwa pada waktu kegiatan setoran hafalan berlangsung, terdapat beberapa mahasantri yang masih menggunakan gawai pribadi sehingga tidak mengikuti kegiatan sebagaimana mestinya di mushala. Pada waktu luang juga, aktivitas

yang dilakukan mahasantri beragam, di antaranya berbincang dengan teman, menggunakan gawai, mengerjakan tugas kuliah, serta melakukan kegiatan lainnya. Peneliti turut mengamati adanya kebijakan pembatasan penggunaan gawai ketika kegiatan setoran hafalan berlangsung.

Hasil observasi tersebut memberikan gambaran awal mengenai kondisi penggunaan gawai dan aktivitas hafalan mahasantri yang kemudian menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.

b. Hasil Wawancara Pendahuluan

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai aktivitas penggunaan media sosial serta pelaksanaan hafalan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al Barokah Malang, peneliti melakukan wawancara pendahuluan dengan Saudari AF selaku *mustami'ah* sekaligus *Chief Officer* (CO) Divisi Ta'lim yang bertanggung jawab dalam pengelolaan kegiatan *ziyādah*, *murāja'ah*, dan setoran hafalan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa pondok pesantren telah menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan gawai pada waktu pelaksanaan setoran hafalan, yaitu mulai pukul 20.00 WIB hingga setoran selesai. Kebijakan tersebut bertujuan agar mahasantri dapat lebih fokus pada kegiatan *murāja'ah*, *ziyādah*, dan persiapan setoran hafalan tanpa terganggu oleh aktivitas digital yang bersifat non-akademik.

Namun demikian, dalam pelaksanaannya masih ditemukan berbagai kendala sehingga tujuan kebijakan tersebut belum sepenuhnya tercapai. Menurut narasumber, beberapa mahasantri masih menunjukkan kecenderungan menunda kegiatan hafalan, baik dalam bentuk menunda *murāja'ah*, menunda penambahan hafalan baru, maupun menunda setoran hafalan yang telah dijadwalkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun akses penggunaan gawai telah dibatasi pada waktu-waktu tertentu, perilaku penundaan hafalan masih tetap ditemukan pada sebagian mahasantri.

Divisi Keamanan	1. Gerbang dibuka lebih 5 menit dari jam ketentuan 2. Dalam 1 minggu perizinan memo max 2x (termasuk memo online) 3. Apabila membuat memo tetap, harus konfirmasi ke divisi keamanan dan tulis di buku data memo terkait tanggal, keperluan, serta mengirim bukti keperluan (misalnya kuliah malam, kirim bukti krs ke keamanan), kemudian tulis tanggal memo tetap selama 1 bulan di kartu memo sebelum sowan ke ndalem. 4. Memo tetap harus diperbarui setiap bulan 5. Jika konfirmasi perpanjangan kip harap menyertakan tanggal kembali dan bukti chat dikirin ke mbak niswa ais 2 6. Jika mengajak teman ataupun keluarga menginap di pondok wajib membeli kartu perizinan menginap di keamanan dan sowan ke ndalem lalu diberikan ke ketua pondok 7. Pengumpulan HP untuk yang setotan di Ustadzah, HP di taruh di Ustadzah 8. Iqob santri yang tidak memo maka mengaji 1 juz sesuai peraturan yang berlaku 9. Batas izin memo online (khusus yg urgent) jam 7.30 Batas izin KIP online (dadakan dan urgent sehingga tidak bisa izin ke ndalem) jam 8.30 **JIKA IZIN DIATAS JAM TSB MAKA AKAN TETAP DI IQOB MESKIPUN SUDAH DI BERI IZIN USTADZAH** 10. Izin memo menitip ke teman tetap harus chat ustadzah untuk konfirmasi 11. KIP tidak boleh menitip "HARUS PAMIT KE NDALEM"

Gambar 4. 3 Peraturan Pengumpulan Gawai saat Setoran

Adapun beberapa kutipan hasil wawancara adalah sebagai berikut:

"*Penggunaan gawai sudah dibatasi ketika waktu setoran dimulai, yaitu pukul 20.00 WIB. Aturan tersebut merupakan kebijakan yang ditetapkan oleh pengasuh pondok.*"[99] **(AF.RM3.01)**

" *Dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa kendala sehingga aturan tersebut belum berjalan secara maksimal.*"[100] **(AF.RM3.03)**

"*Ya, penundaan hafalan masih sering ditemukan pada sebagian mahasantri meskipun sudah ada pembatasan penggunaan gawai*."[101] **(AF.RM3.04)**

No.	Program Kerja	Realisasi	Kendala	Evaluasi
12.	Mengumpulkan HP santri saat setoran	Kurang Terlaksana	kekurangan personil keamanan sehingga kekurangan personil untuk mengumpulkan HP	Meminta bantuan pengurus lain

Gambar 4. 4 Laporan Evaluasi Kebijakan terkait Aturan Pengguanaan Gawai

Untuk memperkuat temuan penelitian, peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Berdasarkan hasil wawancara, informan mengungkapkan bahwa dirinya terkadang mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas antara tugas akademik dan kewajiban menghafal Al-Qur'an. Kondisi tersebut menyebabkan waktu luang yang dimiliki tidak selalu dimanfaatkan untuk kegiatan *murāja'ah* maupun penambahan hafalan. Informan juga menyampaikan bahwa penggunaan media sosial, khususnya aktivitas *scrolling*, sering kali membuat waktu luang terpakai tanpa disadari sehingga kegiatan hafalan menjadi tertunda.

[99] Wawancara bersama Mustami'ah Pondok Pesantren Al Barokah Malang pada Rabu, 11 Maret 2026

[100] Wawancara bersama Mustami'ah Pondok Pesantren Al Barokah Malang pada Rabu, 11 Maret 2026

[101] Wawancara bersama Mustami'ah Pondok Pesantren Al Barokah Malang pada Rabu, 11 Maret 2026

"*Ya, terkadang tanpa disadari waktu menjadi habis untuk scrolling sehingga kegiatan murojaah atau hafalan yang sudah direncanakan menjadi tertunda.* "[102] **(NR.RM3.04)**

3. Gambaran Umum Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah yang telah mengisi angket penelitian mengenai intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 75 responden. Gambaran umum responden penelitian disajikan berdasarkan usia, asal universitas, fakultas, semester, serta jumlah hafalan Al-Qur'an yang dimiliki responden.

Tabel 4. 1 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah Responden	Persentase
1.	18 Tahun	2	2,7%
2.	19 Tahun	8	10,7%
3.	20 Tahun	12	16%
4.	21 Tahun	20	26,7%
5.	22 Tahun	17	22,7%
6.	23 Tahun	7	9,3%
7.	24 Tahun	3	4%
8.	25 Tahun	2	2,7%
9.	26 Tahun	1	1,3%
10.	27 Tahun	3	4%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden penelitian yang merupakan mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah memiliki rentang usia yang beragam, mulai dari 18 hingga 27 tahun. Mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 20 responden (26,7%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 17 responden (22,7%), serta usia 20 tahun sebanyak 12 responden (16%). Selain itu, terdapat responden berusia 19 tahun dan 23 tahun,

[102] Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang pada Rabu, 11 Maret 2026

sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada usia 26 tahun. Rentang usia tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal yang merupakan masa aktif dalam penggunaan media sosial sekaligus masa produktif dalam menempuh pendidikan dan menghafal Al-Qur'an.[103]

Tabel 4. 2 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Universitas

No.	Asal Universitas	Jumlah Responden	Persentase
1.	UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	57	76%
2.	Universitas Islam Malang (UNISMA)	4	5,3%
3.	Universitas Negeri Malang (UM)	4	5,3%
4.	Universitas Brawijaya (UB)	3	4%
5.	STAI Sabilul Muttaqin Mojokerto	2	2,7%
6.	Universitas Muhammadiyah Malang (UMM)	2	2,7%
7.	Universitas Terbuka	2	2,7%
8.	Politeknik Negeri Malang	1	1,3%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah berasal dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 57 responden (76%). Selanjutnya responden berasal dari Universitas Islam Malang (UNISMA) dan Universitas Negeri Malang (UM) masing-masing sebanyak 4 responden (5,3%), sedangkan responden dari Universitas Brawijaya sebanyak 3 responden (4%). Selain itu, terdapat responden dari STAI Sabilul Muttaqin Mojokerto, Universitas Muhammadiyah Malang (UMM), dan Universitas Terbuka masing-masing

[103] Hasil Rekapitulasi Klasifikasi Identitas Responden melalui Angket *Google Form*

sebanyak 2 responden (2,7%). Adapun responden dari Politeknik Negeri Malang sebanyak 1 responden (1,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian berasal dari berbagai perguruan tinggi, meskipun didominasi oleh mahasantri dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.[104]

Tabel 4. 3 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas

No.	Fakultas/Jurusan	Jumlah Responden	Persentase
1.	FTIK / Tarbiyah	24	32%
2.	Fakultas Saintek	12	16%
3.	Fakultas Syariah / Hukum	11	14,7%
4.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	10	13,3%
5.	Fakultas Humaniora	7	9,3%
6.	Fakultas Psikologi	3	4%
7.	Fakultas Kesehatan	3	4%
8.	Fakultas Ilmu Sosial / Pendidikan	2	2,7%
9.	Pascasarjana	2	2,7%
10.	Fakultas Hukum	1	1,3%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berasal dari FTIK/Tarbiyah/Fakultas Agama Islam sebanyak 24 responden (32%). Selanjutnya responden dari Fakultas Saintek sebanyak 12 responden (16%), Fakultas Syariah/Hukum sebanyak 11 responden (14,7%), dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebanyak 10 responden (13,3%). Adapun responden paling sedikit berasal dari Fakultas Hukum sebanyak 1 responden (1,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian berasal dari latar belakang fakultas dan jurusan yang beragam.[105]

[104] Hasil Rekapitulasi Klasifikasi Identitas Responden melalui Angket *Google Form*
[105] Hasil Rekapitulasi Klasifikasi Identitas Responden melalui Angket *Google Form*

Tabel 4. 4 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Semester

No.	Semester	Jumlah Responden	Persentase
1.	Semester 2	3	4%
2.	Semester 4	18	24%
3.	Semester 6	18	24%
4.	Semester 7	1	1,3%
5.	Semester 8	33	44%
6.	Pascasarjana	2	2,7%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian yang merupakan mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah berada pada semester 8 dengan jumlah 33 responden (44%). Selanjutnya, responden semester 4 dan semester 6 masing-masing berjumlah 18 responden (24%). Selain itu, terdapat responden semester 2 sebanyak 3 responden (4%), responden pascasarjana sebanyak 2 responden (2,7%), serta responden semester 7 sebanyak 1 responden (1,3%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase penyelesaian studi.[106]

Tabel 4. 5 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Jumlah Hafalan Al-Qur'an

No.	Jumlah Hafalan	Jumlah Responden	Persentase
1.	< 5 Juz	13	17,3%
2.	5–10 Juz	24	32%
3.	11–20 Juz	10	13,3%
4.	20–30 Juz	21	28%
5.	Tidak Mengisi	7	9,3%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah hafalan Al-Qur'an responden penelitian yang merupakan mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah cukup beragam. Mayoritas responden memiliki hafalan sebanyak 5–10 juz dengan jumlah 24 responden (32%).

[106] Hasil Rekapitulasi Klasifikasi Identitas Responden melalui Angket *Google Form*

Selanjutnya, responden dengan hafalan 20–30 juz berjumlah 21 responden (28%), responden dengan hafalan kurang dari 5 juz sebanyak 13 responden (17,3%), serta responden dengan hafalan 11–20 juz sebanyak 10 responden (13,3%). Selain itu, terdapat 7 responden (9,3%) yang tidak mengisi jumlah hafalan Al-Qur'an. Data tersebut menunjukkan bahwa mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah memiliki tingkat jumlah hafalan Al-Qur'an yang bervariasi.[107]

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Uji Coba Instrumen

Sebelum pelaksanaan penelitian utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba (*pilot study*) terhadap instrumen penelitian. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui kualitas butir pernyataan melalui analisis daya beda item serta menguji reliabilitas instrumen.

Uji coba dilaksanakan secara daring menggunakan *Google Form* pada tanggal 10-11 Mei 2026 terhadap 45 mahasantri taḥfīẓul Qur'an yang berasal dari beberapa pondok pesantren di luar lokasi penelitian utama. Pemilihan subjek uji coba dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik yang serupa dengan populasi penelitian, yaitu mahasantri yang sedang menjalani program taḥfīẓ Al-Qur'an.

Data hasil uji coba selanjutnya dianalisis menggunakan program IBM SPSS *Statistics* versi 32 dengan metode *Corrected Item-Total Correlation*

[107] Hasil Rekapitulasi Klasifikasi Identitas Responden melalui Angket *Google Form*

(CITC) untuk mengetahui daya beda item, serta koefisien *Cronbach's Alpha* untuk menguji reliabilitas instrumen.

2. Hasil Uji Coba Instrumen

Data yang diperoleh ketika pelaksanaan uji coba terhadap 45 mahasantri taḥfīẓul Qur'an tersebut, kemudian dilakukan analisis uji daya beda item dan reliabilitas skala, item yang mempunyai daya deskriminasi yang baik ialah item dengan nilai koelisien korelasi sebesar ≥ 0,30.[108] Analisis yang digunakan yaitu dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach's melaui program SPSS 32 *for windows*.

a. Uji Daya Beda Item Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil analisis daya beda item menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* (CITC), diperoleh bahwa sebagian besar item memiliki koefisien korelasi ≥ 0,30 sehingga dinyatakan memiliki daya beda yang baik.

Hasil uji daya beda item pada skala intensitas penggunaan media sosial, diperoleh 20 item yang memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* ≥ 0,30. Adapun 3 item tidak memenuhi kriteria sehingga dinyatakan gugur, yaitu item 19, 15, dan item 23. Rentang nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada item yang valid berada antara 0,301–0,725, yang menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki kemampuan yang baik dalam membedakan responden sesuai dengan tingkat intensitas

[108] Ahmad Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi* (Prenada Media, 2020).

penggunaan media sosial yang dimiliki. Oleh karena itu, hanya 20 item yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian utama.

b. Uji Reliabilitas Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen intensitas penggunaan media sosial memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0, 901. Nilai tersebut lebih besar dari 0,70 sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian utama.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N *of Items*
.901	20

c. *Blue print* Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial setelah *Try Out*

Terdapat 3 item yang dinyatakan gugur dalam skala intensitas penggunaan media sosial ini dengan item nomor 15, 19,23. Distribusi item setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 *Blue print* Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial setelah *Try Out*

No.	**Aspek**	**Indikator**	**Nomor Item**		**Jumlah**
			Favorable	***Unfavorable***	
1.	**Perhatian (*Attention*)**	• Dorongan memeriksa media sosial • Perhatian mudah teralihkan pada media sosial	2, 4, 7, 13	-	4
2.	**Penghayatan (*Engagement*)**	• Keterlibatan emosional • Perasaan terhubung/ketergantungan ringan	8, 16, 22	12	4

3.	**Durasi (*Duration*)**	• Lama waktu penggunaan per hari • Penggunaan dalam waktu panjang tanpa sadar • Pemanfaatan waktu luang	5, 9, 17, 18	3	5
4.	**Frekuensi (*Frequency*)**	• Akses harian • Pemeriksaan rutin tanpa keperluan khusus • Kebiasaan memeriksa pagi/malam	1, 11, 14, 20, 21	6, 10	7
Jumlah			16	4	20

d. Uji Daya Beda Item Variabel Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Berdasarkan hasil analisis uji daya beda item pada skala Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an, diperoleh 19 item yang memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* ≥ 0,30. Adapun 5 item tidak memenuhi kriteria sehingga dinyatakan gugur, yaitu item item 6, 9, 15, 24, dan item 23. Rentang nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada item yang valid berada antara 0,338–0,775, yang menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki kemampuan yang baik dalam membedakan responden berdasarkan tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an yang dimiliki. Oleh karena itu, hanya 19 item yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian utama.

e. Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen intensitas penggunaan media sosial memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,916. Nilai tersebut lebih besar dari 0,70 sehingga

instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian utama.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N *of Items*
.916	19

f. *Blue print* Skala Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an setelah *Try Out*

Terdapat 5 item yang dinyatakan gugur dalam skala intensitas penggunaan media sosial ini dengan item nomor 6, 9, 15, 23, 24. Distribusi item setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 9 *Blue print* Skala Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an setelah *Try Out*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	***Unfavorable***	
1	**Menunda untuk memulai dan menyelesaikan hafalan Al-Qur'an**	• Menunda memulai hafalan meskipun memiliki waktu • Menunda penyelesaian target hafalan • Menunggu kondisi tertentu (misalnya *mood*) untuk mulai menghafal	1, 13, 12	2	4
2	**Keterlambatan dalam mengerjakan tugas hafalan Al-Qur'an**	• Menyetorkan hafalan melewati waktu yang ditentukan • Tidak menyelesaikan hafalan sesuai jadwal	16, 20, 22	5, 19	5

		• Membutuhkan waktu lebih lama dari perencanaan • Menyelesaikan hafalan mendekati batas akhir • Gagal menyelesaikan tepat waktu akibat penundaan			
3	**Kesenjangan waktu antara rencana kerja dan kinerja aktual**	• Rencana hafalan tidak direalisasikan • Target hafalan tidak tercapai • Niat konsisten dalam *murāja'ah* tidak sesuai pelaksanaan • Rencana hafalan tertunda dalam pelaksanaan • Menyadari pentingnya hafalan tetapi tetap menunda	7, 3, 18, 21	11, 14	6
4	**Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan**	• Mendahulukan aktivitas yang lebih menyenangkan • Mendahulukan kegiatan kurang mendesak • Mengalihkan diri pada aktivitas lain • Menunda karena tertarik kegiatan lain	4, 10, 17	8	4
Jumlah			13	6	19

3. Pelaksanaan Penelitian Utama

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei-17 Mei dengan jumlah sampel sebanyak 75 mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang

yang memenuhi kriteria penelitian dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket penelitian yang sudah lolos diuji cobakan secara *online* melalui *Google Form*. Tautan (*link*) angket disebarkan kepada responden melalui media komunikasi yang digunakan oleh mahasantri, seperti grup *WhatsApp* maupun pesan pribadi. Sebelum mengisi angket, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai identitas peneliti, tujuan penelitian, serta petunjuk pengisian angket.

Peneliti juga menyampaikan bahwa seluruh data dan identitas responden akan dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selanjutnya, responden diminta untuk mengisi seluruh pernyataan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan pengecekan kelengkapan jawaban, proses pengkodean (*coding*), pemberian skor (*scoring*), dan pengolahan data menggunakan program IBM SPSS *Statistics* 32.

4. Hasil Penelitian Utama

a. Analisis Deskriptif Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Analisis deskriptif variabel penelitian dilakukan dengan dua cara, yaitu deskripsi hipotetik dan deskripsi empirik. Deskripsi hipotetik digunakan untuk mengetahui gambaran teoritis variabel berdasarkan karakteristik alat ukur yang digunakan, sedangkan deskripsi empirik digunakan untuk mengetahui gambaran variabel berdasarkan data yang diperoleh dari responden penelitian. Perhitungan

skor hipotetik mengacu pada rumus yang dikemukakan oleh Azwar[109], sedangkan skor empirik diperoleh melalui pengolahan data menggunakan program IBM SPSS *Statistics* 32.

Tabel 4. 10 Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian

Komponen	Rumus
Skor Minimum Hipotetik	Jumlah Item × Skor Minimum
Skor Maksimum Hipotetik	Jumlah Item × Skor Maksimum
Mean Hipotetik (μ)	(Skor Maksimum + Skor Minimum) ÷ 2
Standar Deviasi Hipotetik (σ)	(Skor Maksimum − Skor Minimum) ÷ 6

Variabel intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan skala yang terdiri dari 20 item valid dengan rentang skor 1 sampai 4. Berdasarkan perhitungan skor hipotetik diperoleh skor minimum sebesar 20, skor maksimum sebesar 80, mean hipotetik sebesar 50,00, dan standar deviasi hipotetik sebesar 10,00.

Tabel 4. 11 Perhitungan Skor Empirik Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	***Minimum***	***Maximum***	***Mean***	***Std. Deviation***
Total Skor Variabel X	75	34.00	70.00	52.4000	7.93214
Total Skor Variabel Y	75	19.00	62.00	46.6267	8.28671
Valid N (*listwise*)	75				

Berdasarkan Tabel 4.13, diketahui bahwa skor empirik variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki skor minimum sebesar 34,

[109] Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas*.

skor maksimum sebesar 70, mean sebesar 52,40, dan standar deviasi sebesar 7,93. Nilai mean empirik yang lebih tinggi daripada mean hipotetik menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang cenderung berada di atas rata-rata hipotetik.

Adapun hasil perbandingan skor hipotetik dan skor empirik variabel intensitas penggunaan media sosial disajikan pada Tabel 4.14.

Tabel 4. 12 Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Statistik	Skor Hipotetik	Skor Empirik
Minimum	20	34
Maksimum	80	70
Mean	50,00	52,40
Standar Deviasi	10,00	7,93

Setelah dilakukan perbandingan antara skor hipotetik dan skor empirik, langkah selanjutnya adalah melakukan kategorisasi terhadap masing-masing variabel dengan cara menggolongkan responden ke dalam beberapa kategori. Kategorisasi dilakukan berdasarkan nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik mengacu pada konsep kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar. Dalam penelitian ini, responden dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Adapun norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 4.15.

Tabel 4. 13 Norma Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$

Penentuan kategori dilakukan berdasarkan nilai mean hipotetik (μ) dan standar deviasi hipotetik (σ). Responden yang memiliki skor di atas satu standar deviasi dari mean hipotetik dikategorikan tinggi, responden yang memiliki skor dalam rentang satu standar deviasi di atas dan di bawah mean hipotetik dikategorikan sedang, sedangkan responden yang memiliki skor di bawah satu standar deviasi dari mean hipotetik dikategorikan rendah.

Tabel 4. 14 Hasil Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Interval Skor
Tinggi	$X \geq 60$
Sedang	$40 \leq X < 60$
Rendah	$X < 40$

Berdasarkan Tabel 4.16, responden yang memperoleh skor 60 atau lebih dikategorikan memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Responden yang memperoleh skor antara 40 sampai kurang dari 60 dikategorikan memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial sedang, sedangkan responden yang memperoleh skor kurang dari 40 dikategorikan memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial rendah. Selanjutnya, distribusi responden pada masing-masing kategori disajikan pada Tabel 4.17.

Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	2,7%
Sedang	50	66,7%

Tinggi	23	30,7%
Total	**75**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4.17 diketahui bahwa dari 75 responden, sebanyak 2 responden (2,7%) memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori rendah, 50 responden (66,7%) berada pada kategori sedang, dan 23 responden (30,7%) berada pada kategori tinggi.

b. Analisis Deskriptif Variabel Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Variabel prokrastinasi hafalan Al-Qur'an diukur menggunakan skala yang terdiri dari 19 item valid dengan rentang skor 1 sampai 4. Berdasarkan perhitungan skor hipotetik diperoleh skor minimum sebesar 19, skor maksimum sebesar 76, mean hipotetik sebesar 47,50, dan standar deviasi hipotetik sebesar 9,50. Adapun hasil perbandingan skor hipotetik dan skor empirik variabel prokrastinasi hafalan Al-Qur'an disajikan pada Tabel 4.18.

Tabel 4. 16 Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik Variabel Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Statistik	Skor Hipotetik	Skor Empirik
Minimum	19	19
Maksimum	76	62
Mean	47,50	46,63
Standar Deviasi	9,50	8,29

Berdasarkan Tabel 4.18, diketahui bahwa skor empirik variabel prokrastinasi hafalan Al-Qur'an memiliki skor minimum sebesar 19, skor maksimum sebesar 62, mean sebesar 46,63, dan standar deviasi sebesar 8,29. Apabila dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar

47,50, mean empirik variabel prokrastinasi hafalan Al-Qur'an menunjukkan nilai yang sedikit lebih rendah.

Tabel 4. 17 Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Kategori	Interval Skor
Tinggi	$X \geq 57$
Sedang	$38 \leq X < 57$
Rendah	$X < 38$

Berdasarkan Tabel 4.19, responden yang memperoleh skor 57 atau lebih dikategorikan memiliki tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an yang tinggi. Responden yang memperoleh skor antara 38 sampai kurang dari 57 dikategorikan memiliki tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an sedang, sedangkan responden yang memperoleh skor kurang dari 38 dikategorikan memiliki tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an rendah. Selanjutnya, distribusi responden pada masing-masing kategori disajikan pada Tabel 4.20.

Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	13	17,3%
Sedang	56	74,7%
Tinggi	6	8,0%
Total	**75**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4.20 diketahui bahwa dari 75 responden, sebanyak 13 responden (17,3%) memiliki tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada kategori rendah, 56 responden (74,7%) berada pada kategori sedang, dan 6 responden (8,0%) berada pada kategori tinggi.

c. Uji Normalitas

Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. Kolmogorov-Smirnov	Kesimpulan
Total Skor Variabel X	0,200	Normal
Total Skor Variabel Y	<0,001	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,200 (p > 0,05), sehingga data variabel intensitas penggunaan media sosial berdistribusi normal. Sementara itu, variabel prokrastinasi hafalan Al-Qur'an memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05), sehingga data variabel prokrastinasi hafalan Al-Qur'an tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank* (*Spearman's Rho*).

d. Uji Korelasi Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokastinasi Hafalan Al-Qur'an

Tabel 4. 20 Hasil Uji Korelasi

Correlations

			TOTAL_X	TOTAL_Y_
Spearman's rho	TOTAL_X	Correlation Coefficient	1.000	.430***
		Sig. (2-tailed)	.	<.001
		N	75	75
	TOTAL_Y	Correlation Coefficient	.430***	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	.
		N	75	75

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,430 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an diterima.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 50 responden (66,7%) berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasantri, namun penggunaannya belum mencapai taraf yang sangat tinggi sehingga masih berada dalam batas yang relatif terkendali.

Tingkat intensitas penggunaan media sosial yang berada pada kategori sedang dapat dipahami dari karakteristik responden penelitian yang merupakan mahasantri. Sebagai mahasiswa, mereka memerlukan media sosial untuk memperoleh informasi akademik, berkomunikasi dengan dosen maupun teman kuliah, serta mengikuti perkembangan informasi yang relevan dengan kegiatan perkuliahan. Di sisi lain, sebagai santri mereka juga memiliki berbagai aktivitas kepesantrenan yang harus dijalankan, seperti *ziyādah*, *murāja'ah*, setoran hafalan, kajian keagamaan, dan kegiatan pondok lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan penggunaan media sosial tetap menjadi kebutuhan, namun tidak sepenuhnya mendominasi aktivitas keseharian mereka.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhea Putri Ananda dan Rani Mega Putri terhadap mahasiswa Bimbingan dan

Konseling Universitas Sriwijaya yang menemukan bahwa tingkat penggunaan media sosial mahasiswa berada pada kategori sedang. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa media sosial digunakan untuk berbagai kebutuhan, baik akademik maupun non-akademik, seperti komunikasi, pencarian informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi memengaruhi fokus serta produktivitas belajar mahasiswa.[110]

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan wawancara dengan Aprilia Firdani selaku *Mustami'ah* sekaligus CO Divisi Ta'lim Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa pondok telah menerapkan pembatasan penggunaan gawai ketika kegiatan setoran hafalan berlangsung. Kebijakan tersebut bertujuan agar mahasantri dapat lebih fokus pada kegiatan hafalan Al-Qur'an. Adanya regulasi tersebut memungkinkan mahasantri tetap mengakses media sosial pada waktu-waktu tertentu, namun tetap berada dalam batas yang diawasi sehingga penggunaan media sosial tidak berlangsung secara bebas sepanjang waktu. Temuan ini dapat menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa mayoritas responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial sedang, bukan tinggi.[111]

Dari perspektif psikologi perkembangan, hasil penelitian ini sesuai dengan karakteristik individu pada masa dewasa awal. Menurut Santrock, masa

[110] Dhea Putri Ananda and Rani Mega Putri, "Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling: Studi Kuantitatif Di Universitas Sriwijaya," *EduTech: Jurnal Teknologi Pendidikan* 24, no. 3 (2025): 1643–51.

[111] Wawancara bersama Mustami'ah Pondok Pesantren Al Barokah Malang pada Rabu, 11 Maret 2026

dewasa awal merupakan periode ketika individu memiliki kebutuhan yang tinggi untuk membangun relasi sosial, memperluas jaringan pertemanan, memperoleh informasi, dan mengembangkan identitas diri.[112] Media sosial menjadi salah satu sarana yang mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut karena memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, berbagi informasi, serta mempertahankan hubungan sosial. Oleh karena itu, penggunaan media sosial pada mahasantri merupakan fenomena yang wajar mengingat mereka berada pada rentang usia dewasa awal yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital.

Selain itu, teori *Uses and Gratifications* menjelaskan bahwa individu menggunakan media secara aktif untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan informasi, hiburan, interaksi sosial, maupun pengembangan diri. Penelitian mengenai perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk tujuan pendidikan, komunikasi, interaksi sosial, dan hiburan.[113] Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasantri tidak selalu bermakna negatif, melainkan juga dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara proporsional dan sesuai kebutuhan.

Dalam perspektif Islam, penggunaan media sosial pada dasarnya diperbolehkan selama dimanfaatkan untuk tujuan yang baik dan tidak melalaikan kewajiban. Temuan bahwa intensitas penggunaan media sosial

[112] Santrock and John W, *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup / John W. Santrock*, 13th ed. (Jakarta: Erlangga, 2012).

[113] H, Ashri, and Irwansyah, "Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification."

berada pada kategori sedang menunjukkan adanya upaya mahasantri dalam menyeimbangkan kebutuhan komunikasi digital dengan tanggung jawab akademik dan kepesantrenan. Konsep keseimbangan tersebut sejalan dengan prinsip wasathiyah dalam Islam. Allah Swt. berfirman:[114]

وَكَذٰلِكَ جَعَلْنٰكُمْ اُمَّةً وَّسَطًا

> *Dan demikian (pula) Kami telah menjadikan kamu (umat Islam), umat yang pertengahan (wasathan)...* (QS. Al-Baqarah [2]: 143).

Ayat tersebut mengandung makna bahwa umat Islam dituntut untuk bersikap moderat dan proporsional dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam memanfaatkan teknologi digital. Media sosial dapat menjadi sarana yang bermanfaat apabila digunakan secara seimbang, namun dapat menimbulkan dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan hingga mengganggu kewajiban yang lebih utama.

Dengan demikian, tingkat intensitas penggunaan media sosial yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan mahasantri sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi, dan hiburan. Akan tetapi, keberadaan aktivitas akademik dan kepesantrenan serta adanya regulasi penggunaan gawai di lingkungan pondok menyebabkan penggunaan media sosial tetap berada pada tingkat yang relatif terkendali. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasantri telah beradaptasi dengan perkembangan teknologi digital, namun tetap memerlukan kemampuan pengelolaan waktu dan kontrol diri agar penggunaan media sosial tetap

[114] Kementerian Agama Republik Indonesa, "Al-Qur'an Dan Terjemahannya," Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, n.d.

memberikan manfaat dan tidak mengganggu aktivitas utama sebagai mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur’an.

B. Analisis Tingkat Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an pada Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 56 responden (74,7%) berada pada kategori sedang, 13 responden (17,3%) berada pada kategori rendah, dan 6 responden (8,0%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku penundaan dalam aktivitas hafalan Al-Qur'an masih ditemukan pada sebagian besar mahasantri, meskipun belum berada pada tingkat yang tinggi.

Kategori sedang mengindikasikan bahwa mahasantri masih mengalami kecenderungan menunda beberapa aktivitas yang berkaitan dengan hafalan Al-Qur'an, seperti *murāja'ah*, *ziyādah*, maupun persiapan setoran hafalan. Akan tetapi, penundaan tersebut tidak terjadi secara terus-menerus sehingga tidak sampai menghentikan proses hafalan secara keseluruhan. Dengan kata lain, sebagian besar mahasantri tetap menjalankan aktivitas hafalan, namun dalam kondisi tertentu masih mengalami kesulitan untuk melaksanakannya secara konsisten sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson, dan McCown yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan menunda penyelesaian tugas secara

sengaja meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Dalam konteks penelitian ini, prokrastinasi tidak selalu menunjukkan ketidakmauan mahasantri untuk menghafal Al-Qur'an, melainkan lebih mengarah pada kecenderungan menunda aktivitas hafalan karena berbagai faktor yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu faktor yang dapat menjelaskan munculnya prokrastinasi hafalan adalah karakteristik mahasantri yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan santri. Sebagai mahasiswa, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti perkuliahan, tugas, ujian, dan kegiatan organisasi. Di sisi lain, sebagai santri mereka juga memiliki tanggung jawab untuk menjaga hafalan melalui kegiatan *ziyādah*, *murāja'ah*, dan setoran hafalan. Banyaknya tuntutan tersebut menyebabkan mahasantri perlu melakukan pengaturan waktu dan penentuan prioritas secara tepat agar seluruh kewajiban dapat terlaksana dengan baik.

Hasil wawancara dengan salah satu mahasantri juga menunjukkan bahwa kesulitan menentukan prioritas antara tugas akademik dan hafalan menjadi salah satu kendala yang dihadapi. Informan mengungkapkan bahwa waktu luang yang semula direncanakan untuk murāja'ah atau menambah hafalan terkadang digunakan untuk aktivitas lain sehingga hafalan menjadi tertunda (NR.RM3.01–NR.RM3.04).[115] Temuan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi hafalan tidak selalu muncul karena kurangnya motivasi

[115] Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang pada Rabu, 11 Maret 2026

menghafal, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola waktu dan mengatur prioritas aktivitasnya.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian mengenai hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Rumah Taḥfīẓ Mahasiswi Daarul Qur'an Malang yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu memiliki keterkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi hafalan. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengatur waktu, semakin rendah kecenderungan untuk menunda aktivitas hafalan. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola waktu dapat meningkatkan peluang munculnya perilaku prokrastinasi.[116]

Dari perspektif psikologi pendidikan, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep self-regulation yang dikemukakan oleh Zimmerman, *Self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perilaku, dan strategi belajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu menetapkan prioritas, mengendalikan distraksi, serta mempertahankan konsistensi dalam menjalankan tugas. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang kurang optimal lebih rentan mengalami penundaan karena kesulitan mengarahkan perilakunya pada tujuan jangka panjang. Dalam konteks penelitian ini,

[116] Rosyida Putri Amila, "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an Mahasantri Rumah Taḥfīẓ Mahasiswi Daarul Quran Malang" (2023).

kemampuan regulasi diri menjadi penting karena proses menghafal Al-Qur'an memerlukan kedisiplinan, konsistensi, dan pengelolaan waktu yang baik.[117]

Dalam perspektif Islam, waktu merupakan amanah yang harus dimanfaatkan secara optimal. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-'Ashr ayat 1–3:

وَالْعَصْرِۙ (١) اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِيْ خُسْرٍۙ (٢) اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ەۙ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ع (٣)

Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran. (Al-'Ashr [103]:1-3)[118]

Ayat tersebut menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu untuk aktivitas yang bernilai dan bermanfaat. Selain itu, Rasulullah saw. juga bersabda:[119]

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالفَرَاغُ

"Dari Ibnu Abbas RA, berkata: Nabi Saw bersabda: dua nikmat yang banyak manusia tertipu padanya, yaitu kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari).

Ayat dan hadis tersebut menunjukkan bahwa Islam sangat menekankan pentingnya pengelolaan waktu. Bagi mahasantri, hafalan Al-Qur'an tidak hanya merupakan tanggung jawab akademik kepesantrenan, tetapi juga bagian dari ibadah yang memerlukan kesungguhan (*mujāhadah*) dan konsistensi (*istiqāmah*). Oleh karena itu, kecenderungan menunda aktivitas hafalan perlu

[117] Fitriani, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru Skripsi."

[118] *Terjemahan Al-Qur'an Kemenag*.

[119] Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fath Al-Bari Bi Syarh Shahih Al-Bukhari (Juz XI)* (Riyadh: Dar al-Salam, 2001).

diminimalkan agar proses menjaga dan menghafal Al-Qur'an dapat berlangsung secara optimal.

Dengan demikian, tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa perilaku penundaan masih ditemukan pada sebagian besar mahasantri, namun belum berada pada tingkat yang tinggi. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai tuntutan yang harus dijalankan secara bersamaan, kemampuan pengelolaan waktu, serta regulasi diri yang dimiliki masing-masing individu. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri menjadi penting untuk membantu mahasantri menjaga konsistensi dalam proses menghafal Al-Qur'an.

C. Analisis Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an pada Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang

Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,430 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an diterima.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,430 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang. Hubungan positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an yang dimiliki mahasantri. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah pula kecenderungan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi prokrastinasi hafalan. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an, meskipun masih terdapat berbagai faktor lain yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi hafalan pada mahasantri.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda penyelesaian tugas secara sengaja meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.[120] Dalam konteks penelitian ini, media sosial menyediakan berbagai bentuk hiburan, komunikasi, dan informasi yang dapat diakses secara cepat serta memberikan kepuasan secara langsung. Kondisi tersebut berpotensi mengalihkan perhatian mahasantri dari aktivitas yang membutuhkan konsistensi dan usaha

[120] Ferrari, *Still Procrastinating - The No-Regrets Guide to Getting It Done*.

berkelanjutan, seperti *murāja'ah*, *ziyādah*, maupun persiapan setoran hafalan Al-Qur'an.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui teori *Uses and Gratifications* yang menjelaskan bahwa individu menggunakan media secara aktif untuk memenuhi berbagai kebutuhan, seperti kebutuhan informasi, hiburan, interaksi sosial, dan aktualisasi diri. Media sosial mampu memenuhi kebutuhan tersebut secara cepat dan mudah sehingga individu cenderung mengalokasikan lebih banyak waktu dan perhatian pada aktivitas media sosial. Apabila penggunaan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan mengatur waktu dan mengendalikan diri, maka waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas produktif dapat beralih pada aktivitas bermedia sosial.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan salah satu mahasantri yang menuturkan bahwa kesulitan menentukan prioritas antara tugas akademik dan hafalan sering kali menyebabkan waktu yang semula direncanakan untuk *murāja'ah* atau menambah hafalan justru digunakan untuk aktivitas lain, termasuk mengakses media sosial (NR.RM3.01).[121] Informan juga mengungkapkan bahwa aktivitas *scrolling* media sosial terkadang berlangsung lebih lama dari yang direncanakan sehingga mengurangi waktu yang tersedia untuk hafalan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa media sosial dapat menjadi salah satu bentuk distraksi yang memengaruhi konsistensi mahasantri dalam menjalankan aktivitas hafalan Al-Qur'an.

[121] Wawancara bersama Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang pada Rabu, 11 Maret 2026

Dalam perspektif Islam, penggunaan media sosial pada dasarnya bukanlah sesuatu yang dilarang karena media sosial merupakan sarana yang bersifat netral dan dapat dimanfaatkan untuk berbagai tujuan yang positif. Akan tetapi, Islam mengajarkan agar setiap muslim mampu memanfaatkan waktunya secara produktif dan menghindari aktivitas yang melalaikan dari kewajiban yang lebih utama. Allah Swt. berfirman:[122]

وَالَّذِيْنَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُوْنَۙ

"Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan yang tidak berguna." (QS. Al-Mu'minun [23]: 3).

Ayat tersebut mengandung pesan bahwa seorang muslim hendaknya mampu memilih aktivitas yang memberikan manfaat serta menghindari hal-hal yang dapat mengurangi produktivitas dan kualitas ibadahnya. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan media sosial tidak dapat dikategorikan sebagai maksiat secara mutlak. Namun, apabila penggunaannya dilakukan secara berlebihan hingga menyebabkan penundaan *murāja'ah, ziyādah,* atau setoran hafalan, maka media sosial dapat menjadi faktor yang mengalihkan individu dari kewajiban yang seharusnya didahulukan.

Pandangan tersebut sejalan dengan nasihat Imam Syafi'i yang menceritakan pengalamannya ketika mengadukan lemahnya hafalan kepada gurunya, Imam Waki'. Beliau kemudian dinasihati untuk meninggalkan maksiat karena ilmu merupakan cahaya dari Allah Swt. yang tidak diberikan kepada pelaku maksiat:

[122] Kementerian Agama Republik Indonesa, "Al-Qur'an Dan Terjemahannya."

شَكَوْتُ إِلَى وَكِيعٍ سُوءَ حِفْظِي
فَأَرْشَدَنِي إِلَى تَرْكِ الْمَعَاصِي
وَأَخْبَرَنِي بِأَنَّ الْعِلْمَ نُورٌ
فإن العلم نور ونور الله لا يعطى لعاص

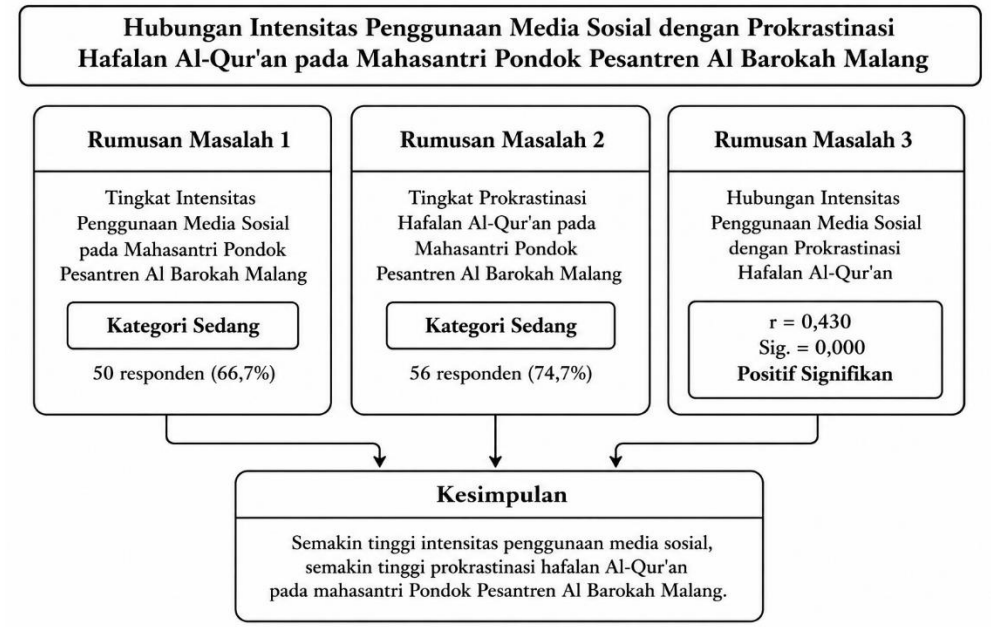
"Aku mengadu kepada Waki' tentang buruknya hafalanku,
Lalu beliau menasihatiku agar meninggalkan kemaksiatan,
Dan beliau memberitahuku bahwa ilmu adalah cahaya,
Dan cahaya Allah tidak diberikan kepada pelaku maksiat."[123]

Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menjaga ilmu dan hafalan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menjaga perilaku serta menghindari berbagai hal yang dapat mengurangi keberkahan ilmu. Dalam konteks penelitian ini, media sosial bukanlah bentuk maksiat itu sendiri, tetapi penggunaan yang berlebihan hingga melalaikan kewajiban menghafal Al-Qur'an dapat dipandang sebagai perilaku yang tidak sejalan dengan adab penuntut ilmu dalam Islam. Oleh karena itu, pengendalian diri dalam menggunakan media sosial menjadi penting agar aktivitas tersebut tidak mengganggu proses menghafal Al-Qur'an.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi hafalan yang dimiliki mahasantri. Temuan ini

[123] Az-Zarnuji, *Ta'lim Al-Muta'allim Thariq at-Ta'allum* (Surabaya: Al-Hidayah, 2019).

mengindikasikan bahwa pengelolaan waktu, regulasi diri, dan pemanfaatan media sosial secara bijaksana menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan agar penggunaan media sosial tidak menghambat proses menjaga dan menghafal Al-Qur'an.



Gambar 5. 1 Bagan Temuan Penelitian

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang berada pada kategori sedang. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 50 responden (66,7%) berada pada kategori sedang, 2 responden (2,7%) berada pada kategori rendah, dan 23 responden (30,7%) berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mahasantri, namun penggunaannya masih berada dalam taraf yang relatif terkendali.
2. Tingkat prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang berada pada kategori sedang. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 56 responden (74,7%) berada pada kategori sedang, 13 responden (17,3%) berada pada kategori rendah, dan 6 responden (8,0%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku penundaan dalam aktivitas hafalan Al-Qur'an masih ditemukan pada sebagian besar mahasantri, meskipun belum berada pada tingkat yang tinggi.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang. Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,430 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an. Sebaliknya, semakin

rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah pula kecenderungan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasantri Pondok Pesantren Al Barokah Malang

   Mahasantri diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijaksana dengan mengatur durasi penggunaan, menentukan skala prioritas kegiatan, serta meningkatkan kedisiplinan dalam menjalankan aktivitas *ziyādah*, *murāja'ah*, dan setoran hafalan. Pengelolaan media sosial yang baik dapat membantu mengurangi kemungkinan munculnya perilaku prokrastinasi hafalan Al-Qur'an.

2. Bagi Pondok Pesantren Al Barokah Malang

   Pihak pondok terkhusus jajaran dan *mustami'ah*-nya, diharapkan dapat terus melakukan pendampingan dan pengawasan terkait penggunaan gawai serta memberikan edukasi mengenai manajemen waktu dan pentingnya regulasi diri dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an. Selain itu, program pembinaan yang mendukung pengelolaan waktu dan pemanfaatan media sosial secara produktif dapat menjadi salah satu upaya untuk meminimalkan prokrastinasi hafalan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi hafalan Al-Qur'an. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi hafalan Al-Qur'an, seperti regulasi diri, manajemen waktu, motivasi menghafal, kontrol diri, dukungan sosial, maupun lingkungan belajar. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* agar diperoleh

pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi hafalan Al-Qur'an pada mahasantri.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulwaly, Cece. *Pedoman Murāja'ah Al-Qur'an*. Edited by Fauziah Jamilah. Sukabumi: Farha Pustaka, 2020.

Achmad, Noval, and Damajanti Kusuma Dewi. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 7, no. 96–106 (2022).

Afdaliah, Nur. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia." Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, 2022.

Al-Asqalani, Ibnu Hajar. *Fath Al-Bari Bi Syarh Shahih Al-Bukhari (Juz XI)*. Riyadh: Dar al-Salam, 2001.

Ananda, Dhea Putri, and Rani Mega Putri. "Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling: Studi Kuantitatif Di Universitas Sriwijaya." *EduTech: Jurnal Teknologi Pendidikan* 24, no. 3 (2025): 1643–51.

Åsberg, Katarina, L Marie, and Marcus Bendsten. "Effects of a Single Session Low-Threshold Digital Intervention for Procrastination Behaviors among University Students (Focus): Findings from a Randomized Controlled Trial." *Internet Interventions* 36, no. March (2024). https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100741.

Ash Shiddieqy, Tengku Muhammad Hasbi. *Sejarah Dan Pengantar Ilmu Al-Qur'an/Tafsir*. Jakarta: Bulan Bintang, 1990.

Az-Zarnuji. *Ta'lim Al-Muta'allim Thariq at-Ta'allum*. Surabaya: Al-Hidayah, 2019.

Azwar, Saifuddin. *Realibilitas Dan Validitas*. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. "Kamus Besar Bahasa Indonesia VI Daring," 2016. https://kbbi.kemdikbud.go.id/.

Badwilan, Ahmad Salim. *Cara Mudah Bisa Menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Bening, 2010.

Boyd, Danah M, and Nicole B Ellison. "Social Network Sites : Definition , History , and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication* 13 (2008): 210–30. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x.

Budiman, Sebastian Ryan, Wiriana, and Ni Nyoman Ari Indra Dewi. "Factors Influencing Procrastination of 2021 Class Student in Completing Academic Assignments at Dhyana Pura University." *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi* 4, no. 2 (2025): 721–36.

Burke, Moira, and Robert E Kraut. "The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength" 21 (2016): 265–81. https://doi.org/10.1111/jcc4.12162.

Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi J.P. Chaplin*. 1st ed. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.

Ferrari, Joseph R. *Still Procrastinating - The No-Regrets Guide to Getting It Done*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc., 2015.

Fitriani, Nurgaya. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru Skripsi." Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2019.

Gafni, Ruti, and Nitza Geri. "Time Management : Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks" 5 (2010).

Ghufron, M. Nur. "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik." Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada Yogyakarta, 2003.

Ghufron, Nur, and Rini Risnawati S. *Teori-Teori Psikologi*. 3rd ed. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.

H, Hans Karunia, Nauvaliana Ashri, and Irwansyah. "Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification." *Jurnal Teknologi Dan*

Informasi Bisnis 3, no. 1 (2021): 92–104.

Ilat, Irene Preisilia, Jufita Tapada, Claudia Durandt, and Febrianti Koyongian. "Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja." *Jurrnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 10 (2023): 830–37.

Iting, Andi, Syarifuddin Ondeng, and Muh. Khalifah Mustami. "Pendekatan Penelitian Korelasional: Konsep, Metode, Dan Aplikasinya." *Jurnal Panrita* 5, no. 2 (2024).

Kaplan, Andreas M, and Michael Haenlein. "Users of the World , Unite ! The Challenges and Opportunities of Social Media." *Business Horizons*, no. 53 (2010). https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003.

Kementerian Agama Republik Indonesa. "Al-Qur'an Dan Terjemahannya." Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, n.d.

Kemp, Simon. "Digital 2025: Indonesia." Data Reportal, 2025. https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia.

Meier, Adrian, and Leonard Reinecke. "Computer-Mediated Communication , Social Media , and Mental Health : A Conceptual and Empirical Meta-Review," no. December (2021). https://doi.org/10.1177/0093650220958224.

Muliani, Suci. "Pengaruh Self Monitoring Terhadap Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qurán Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Barokah Malang." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Nabila, Risma. "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik : Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi." *Jurnal Teknologi Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 1–10.

Nasrullah, Rulli. *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sosioteknologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung, 2021.

Neidi, Arrazzaqu Widya. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia* 1, no. 2 (2019): 97–105.

Novita, Meike Dwi, and Natal Kristiono. "Faktor Dan Dampak Perilaku Prokrastinasi

Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran PPKn Di SMP Negeri 7 Brebes." *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa* 1, no. 5 (2023).

Nurazizah, Siti, Nurliana Cipta Apsari, and Meilanny Budiarti Santoso. "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik." *Jurnala Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 5, no. 2 (2024).

Nurhayati, Binti. "The Effect of Self-Regulated Learning on Academic Procrastination in Hafidz Qur ' an Students." *Journal of Islamic Education and Ethics* 1, no. 1 (2023): 80–94.

Pellegrino, Alfonso, Masato Abe, and Randall Shannon. "The Dark Side of Social Media : Content Effects on the Relationship Between Materialism and Consumption Behaviors." *Frontiers in Psychology* 13, no. April (2022): 1–15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.870614.

Pondok Pesantren Al Barokah. "Tentang Pondok Pesantren Al Barokah Malang," 2025. https://albarokahmalang.ponpes.id/.

Putri Amila, Rosyida. "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an Mahasantri Rumah Taḥfīẓ Mahasiswi Daarul Quran Malang," 2023.

Putri, Salsabila Alya, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Article History, and External Factors. "Analisis Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Journal of Mandalika Literature* 6, no. 3 (2025): 1096–1105.

Qattan, Manna' Kholil. *Studi Ilmu-Ilmu Qur'an*. Terjemahan. Bogor: Pustaka Lentera, 2013.

Rahman, M. Abd., Nur Kabibuloh, Muhammad Naufal Alwan, and Afifah Arrahmah. "Peningkatan Kualitas Dan Kuantitas Hafalan Al-Qur'an Dengan Manajemen Waktu." *Jurnal Pendidikan Islam: Al Ilmi* 7, no. 1 (2024): 63–73.

Rasouli, Amirhossein, Zahra Nejad-ebrahim Soumee, Hananeh Pourali, and Mahdieh Mohamadi Jam. "Transdiagnostic CBT for Bedtime Procrastination : A Pilot Randomized Controlled Trial Targeting Behavioral , Cognitive , and Emotional Dimensions." *BMC Psychology* 13 (2025).

Reinecke, Leonard. “Mood Management Theory.” *The International Encyclopedia of Media Effect*, 2017, 1271–84.

Reinecke, Leonard, and Wilhelm Hofmann. “Slacking Off or Winding Down ? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery.” *Human Communication Research*, 2016, 1–21. https://doi.org/10.1111/hcre.12082.

Ritonga, Hasnun Jauhari. “Manajemen Waktu Dalam Islam.” *Al-Idarah* VII, no. 1 (2019): 50–55.

Rochmat, Cecep Sobar, Syahidatun Duha, and Az-Zahro’ Tegar Larasati. “Kontribusi Mahasantri Sebagai Agent Of Change Dalam Transformasi Pendidikan Islam Di Era Digital.” *Shibghoh: Prosiding Ilmu Kependidikan UNIDA Gontor* 3 (2025).

Sa’dulloh. *9 Cara Cepat Menghafal Al-Qur’an*. Jakarta: Gema Insani, 2008.

Sabekti, Ria. “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir.” Universitas Airlangga, 2019.

Saifuddin, Ahmad. *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenada Media, 2020.

Salguero-pazos, María Rosa, and Salvador Reyes-de-c. “Interventions to Reduce Academic Procrastination : A Systematic Review.” *International Journal of Educational Research* 121, no. July (2023). https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228.

Santoso, Imam, and Harries Madiistriyatno. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edited by Asep Rachmatullah. Tangerang: Indigo Media, 2021.

Santrock, and John W. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup / John W. Santrock*. 13th ed. Jakarta: Erlangga, 2012.

Sarijanah, Herna, Fahmi Jahidah Islamy, and Rini Intansari Meiladi. “Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik: Studi Kuantitatif Di Kalangan Siswa SMK.” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JP Manper)* 10, no. 2 (2025): 187–200.

Sirois, Fuschia M. “Procrastination and Stress : A Conceptual Review of Why Context

Matters.” *International Journal of Environment Research and Public Health* 20 (2023).

Steel, Piers. “The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure.” *Psychological Bulletin* 133, no. 1 (2007): 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65.

Steel, Piers, and Katrin B Klingsieck. “Academic Procrastination : Psychological Antecedents Revisited.” *The Australian Psychological Society* 51 (2016): 36–46. https://doi.org/10.1111/ap.12173.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Edited by Apri Nuryanto. Bandung: Alfabeta, 2021.

Sulastri, Devi, and Imam Makruf. “Manajemen Waktu Maha Santri Dalam Menghafal Al Qur ’ an Di PPTQ Griya Qur ’ an 7 Su Rakarta.” *Fikrah: Journal of Islamic Education* 6, no. 1 (2022): 61–71.

Sulianta, Feri. *Ego Dan Media Sosial*. Feri Sulianta, 2025.

Suminarni, Nanik, M Ramli, and Fitri Wahyuni. “The Effect of the CBT Counseling Approach to Overcoming Academic Procrastination : A Systematic Literature Review.” *International Journal of Research in Counseling* 4, no. 1 (2025).

Supriyadi, and Ilham Fadli. “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Orientasi Belanja.” *Prosiding Frima (Festival Riset Ilmiah Manajemen & Akuntansi)* 2019, no. 3 (2020): 408–15.

Svartdal, Frode, and Jon Arne Løkke. “The ABC of Academic Procrastination : Functional Analysis of a Detrimental Habit” Frontiers, no. November (2022): 1–18. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261.

Syaifullah, Muhammad, Afrilla Yus Nasution, Alci Adek, Putri Arianto, Indah Widiya, Nadia Salsabila Pasaribu, and Tiara Arfiandini. “Upaya Meningkatkan Konsistensi Murāja‘ah d Alam Menghafal Al- Quran.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6, no. 73 (2022): 13319–25.

Syifak, Nurul Afifah, Diah Karmiyati, and Cahyaning Suryaningrum. “Pengaruh Kecanduan Internet Dan Future Time Perspective Terhadap Prokrastinasi Akademik Dikalangan Pelajar.” *Psychological Journal Science and Practice* 3, no. 1 (2023). https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i1.24546.

Tannia, Livia Novianti. “Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Saat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 4 (2022): 5203–12.

Terjemahan Al-Qur’an Kemenag. Kementrian Agama, 2019.

Turkle, Sherry. *Alone Together*. New York: Basic Books, 2011.

Ulfiana, Nila Hanif, Nanda Intan Kholifiana, Moh Harun, Al Rosid, and Ilham Nur Kholiq. “Optimalisasi Program Taḥfīẓ Qur ’ an : Pendekatan Konsistensi Dan Evaluasi Intensif Untuk Mencapai Target Hafalan Di Pesantren” 4 (2024): 421–30. https://doi.org/10.59525/aij.v4i2.465.

Ulya, Rauzatul, Syaiful Indra, and Eko Sujadi. “The Effect Of Coping Strategy On Academic Procrastination In Completing Student Assignments.” *Indonesian Journal of Counseling & Development* 02, no. 01 (2020): 19–24.

Warsiyah. *Menyontek, Prokrastinasi & Keimanan*. Edited by Ridhoul Wahidi. 1st ed. Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2015.

Widyani, Annisa. “Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.” *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)* 4, no. 2 (2024): 105–12. https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i2-2404.

Zacks, Shlomo, and Meirav Hen. “Academic Interventions for Academic Procrastination : A Review of the Literature.” *Journal of Prevention & Intervention in the Community* 46, no. 2 (2018): 117–30. https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154.