

## Layar ke Sajadah: Optimalisasi Kualitas Ibadah melalui Program Muslim Cerdas Digital (MCD) dalam Mengatasi Ketergantungan Media Sosial (Instagram dan TikTok)

Rida Farida\*, Salma Musyaffa, Astri Damaianti, Registifa Annizar, Adel Aulia Putri, Indah Sari

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

\*Corresponding Author: [ridafarida1305@upi.edu](mailto:ridafarida1305@upi.edu)

### Article history

#### Dikirim:

09-06-2026

#### Direvisi:

01-07-2026

#### Diterima:

04-07-2026

### Key words:

Media Sosial;  
Ketergantungan; Kualitas Ibadah; MCD.

**Abstrak:** Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya di kalangan mahasiswa, termasuk pada aspek keagamaan dan kualitas ibadah. Media sosial berupa Instagram dan TikTok menjadi platform yang paling sering digunakan karena mudah diakses. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap penggunaan media sosial, faktor penyebab ketergantungan hingga menurunnya kualitas ibadah, serta potensi program Muslim Cerdas Digital (MCD) sebagai solusi untuk meningkatkan kualitas ibadah mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif dan inferensial menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji tersebut dipilih karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan pada responden yang sama dan berskala ordinal, dengan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Data diperoleh melalui penyebaran angket kepada mahasiswa PGSD FIP UPI angkatan 2024 dan 2025 yang beragama Islam serta menggunakan media sosial. Populasi penelitian berjumlah 416 orang dengan sampel sebanyak 10%, yaitu 41 responden. Dari jumlah tersebut, sebanyak 39 responden (79,59%) menyatakan kesediaannya mengikuti program MCD. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,201, yang berarti lebih besar dari 0,05 ( $0,201 > 0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas penggunaan media sosial mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti program MCD. Meskipun demikian, program MCD tetap memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesadaran mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara lebih bijak. Penelitian berikutnya diharapkan menggunakan pendekatan *mixed method* (kualitatif dan kuantitatif) serta teknik korelasi untuk menganalisis hubungan antara tingkat ketergantungan media sosial dan kualitas ibadah mahasiswa.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dan mengubah aspek kehidupan manusia. Di Indonesia, transformasi ini semakin terasa seiring dengan meningkatnya penggunaan internet dan media sosial. Data menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di

Indonesia mencapai sekitar 212 juta orang, atau setara dengan 79,5% dari total populasi Indonesia (Kementerian Komunikasi dan Digital, 2025). Berbagai platform seperti Google, YouTube, Instagram, dan TikTok telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, baik sebagai sumber informasi, sarana hiburan, maupun media komunikasi. Di tengah arus digitalisasi tersebut, generasi Z menjadi kelompok yang paling dekat dengan perkembangan teknologi. Lahir dan tumbuh di era digital dengan akses internet yang luas, membentuk karakter generasi Z yang adaptif, cepat dalam menerima informasi, serta aktif dalam ruang digital. Intensitas penggunaan teknologi yang tinggi juga membuat generasi Z sangat bergantung pada teknologi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Hal tersebut berdampak pula pada aspek keagamaan generasi Z, khususnya pada kualitas ibadah yang dimiliki oleh mahasiswa (Setyawan, 2025). Media sosial menjadi salah satu dari banyaknya platform digital yang digunakan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Instagram dan TikTok menjadi dua platform yang paling sering digunakan karena dapat diakses dengan mudah tanpa adanya batasan ruang dan waktu. Instagram dan TikTok menyajikan berbagai konten yang beragam dan secara otomatis dapat mengikuti algoritma setiap penggunaannya. Berdasarkan laporan dari *We Are Social* (2024) yang dikutip dari jurnal (Afifah et al., 2025) mengatakan bahwa jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 126, 83 juta orang, sedangkan yang dikutip dari jurnal (Anshori & Binastuti, 2024) menyatakan bahwa terdapat 86 juta pengguna Instagram berusia 18 tahun ke atas di Indonesia. Di mana penyebaran konten tersebut tidak dibersamai dengan proses penyaringan terlebih dahulu, sehingga apa yang sampai pada penggunaannya adalah konten yang belum dapat dibuktikan kebenarannya.

Sebagai langkah untuk menjawab permasalahan tersebut diperlukan solusi yang bersifat eksternal dan mudah untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya melalui kegiatan sosialisasi mengenai sikap bijak yang harus dilakukan dalam bermedia sosial yaitu pemanfaatan media yang dekat dengan mahasiswa saat ini. Selanjutnya melakukan program pembiasaan Muslim Cerdas Digital (MCD) dapat menjadi upaya kuratif agar penggunaan media sosial tidak membuat lalai terhadap tanggung jawab melaksanakan ibadah. Program ini dapat diwujudkan berupa pengingat harian, refleksi singkat, maupun kampanye digital yang mendorong keseimbangan antara aktivitas di media sosial dengan kedisiplinan dalam beribadah.

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian mengenai dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kualitas ibadah generasi Z khususnya mahasiswa (Afifah et al., 2025; Ar'robby et al., 2025; Rahmawati et al., 2025). Penelitian lain juga membahas bahwa dampak negatif media sosial ini sudah terjadi sejak masa sekolah, ditemukan bahwa durasi penggunaan Instagram memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku keagamaan dan sosial pada generasi Z (Fauzi et al., 2022; Fitriana et al., 2025; Nurizki et al., 2025; Taib et al., 2023). Faktor penyebab dari perilaku generasi Z menunda sholat adalah pengaruh teknologi dan media sosial, lemahnya pemahaman agama, serta kurangnya lingkungan sosial yang mendukung, di mana ibadah tidak lagi dimaknai sebagai kebutuhan rohani, melainkan dipandang sebagai kewajiban formal yang dapat ditunda ketika berbenturan dengan aktivitas duniawi (RR Zanah, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa solusi yang diberikan dalam penelitian sebelumnya masih dapat



dikembangkan. Oleh sebab itu, penelitian ini dapat menjadi pelengkap sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas ibadah dengan membawa kebaruan melalui kegiatan sosialisasi dan program pembiasaan MCD di tengah ketergantungan terhadap media sosial.

Solusi tersebut menjadi hal yang penting untuk dilakukan, karena generasi Z, khususnya mahasiswa saat ini sangat bergantung dengan teknologi yang menyebabkan penundaan waktu shalat, berkurangnya kekhusyukan, serta menurunnya konsistensi ibadah. Selain itu, paparan konten yang tidak sejalan dengan nilai-nilai keislaman juga dapat memengaruhi pola pikir dan karakter remaja muslim yang dapat menimbulkan fenomena *FOMO* (Shavira & P Pardomuan, 2025). Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan melemahnya kesadaran spiritual dan menurunnya prioritas terhadap kewajiban ibadah. Jika tidak diatasi melalui pembiasaan yang tepat akan berdampak pada keseimbangan kehidupan dunia dan akhirat. Melalui program ini, generasi Z tidak hanya diarahkan untuk mengurangi ketergantungan terhadap media sosial, tetapi juga dibimbing untuk membangun kesadaran spiritual, kedisiplinan ibadah, serta manajemen waktu yang baik.

Penelitian ini berperan sebagai pelengkap guna menindaklanjuti penelitian sebelumnya yang mana berfokus pada faktor penyebab ketergantungan, dampak ketergantungan, serta solusi yang masih bersifat umum tanpa adanya implementasi nyata. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji seberapa besar tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap penggunaan media sosial, faktor apa yang menyebabkan mahasiswa ketergantungan media sosial, dampak yang dirasakan oleh mahasiswa, serta potensi pembiasaan MCD sebagai salah satu upaya nyata dalam mengurangi ketergantungan media sosial dan meningkatkan kualitas ibadah pada mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif untuk menjawab beberapa rumusan masalah. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi intensitas penggunaan media sosial dalam bentuk frekuensi dan persentase. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan antara intensitas penggunaan media sosial mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti program MCD. Uji ini dipilih karena data penelitian berasal dari dua pengukuran berpasangan pada responden yang sama dan berskala ordinal. Pengambilan keputusan dilakukan pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan intensitas penggunaan media sosial mahasiswa sebelum dan sesudah pelaksanaan program MCD. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan intensitas penggunaan media sosial mahasiswa sebelum dan sesudah pelaksanaan program MCD.

Responden yang menjadi sasaran penelitian, yaitu mahasiswa PGSD FIP UPI angkatan 2024 dan 2025 yang beragama Islam dan menggunakan media sosial dengan populasi 416 orang dan sampel sebanyak 10% dari populasi yaitu 41 orang.



Hal tersebut dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum pelaksanaan program (*pretest*) dan setelah pelaksanaan program (*posttest*).

Dalam penelitian Lally yang dikutip dari website (Solis-Moreira, 2024) menyatakan bahwa *“A 2009 study by Phillippa Lally found that habits can take between 18 and 254 days to form, with an average of about 66 days. The study, which focused on simple daily activities like eating fruit, drinking water, or exercising, showed that consistent daily repetition is the most important factor in turning a behavior into an automatic routine, regardless of how long it takes”*.

Rata-rata untuk membuat suatu perilaku baru menjadi kebiasaan otomatis dibutuhkan waktu lebih dari dua bulan. Lama waktu tersebut juga dipengaruhi oleh perilaku masing-masing individu dan situasi yang dihadapinya. Lama waktu bagi individu untuk membuat suatu kebiasaan baru dibutuhkan berkisar antara 18 hari hingga 254 hari. Oleh karena itu, Program pembiasaan MCD dirancang sebagai intervensi awal yang dilaksanakan selama 18 hari, mengacu pada batas waktu minimum pembentukan kebiasaan menurut penelitian tersebut.

Instrumen penelitian berupa angket yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial mahasiswa berdasarkan durasi penggunaan media sosial per hari, faktor penyebab, dan dampak yang dirasakan. Adapun indikator serta butir pertanyaan yang digunakan dalam angket penelitian disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Indikator Angket Sebelum Pelaksanaan Program MCD

| No | Indikator                           | Pertanyaan                                                                 |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Penggunaan media sosial             | Apakah kamu menggunakan media sosial?                                      |
| 2  | Jenis media sosial yang digunakan   | Media sosial apa yang kamu gunakan?                                        |
| 3  | Intensitas penggunaan Instagram     | Berapa waktu penggunaan Instagram dalam satu hari?                         |
| 4  | Intensitas penggunaan TikTok        | Berapa waktu penggunaan TikTok dalam satu hari?                            |
| 5  | Tingkat ketergantungan media sosial | Apakah kamu merasa ketergantungan bermedia sosial?                         |
| 6  | Faktor ketergantungan media sosial  | Faktor apa yang menyebabkan kamu mengalami ketergantungan bermedia sosial? |
| 7  | Dampak ketergantungan media sosial  | Dampak apa yang kamu rasakan akibat ketergantungan bermedia sosial?        |
| 8  | Motivasi mengurangi ketergantungan  | Apakah kamu memiliki rasa ingin mengurangi ketergantungan media sosial?    |
| 9  | Kesiapan mengikuti program          | Apakah kamu bersedia mengikuti program Muslim Cerdas Digital (MCD)?        |

**Tabel 2.** Indikator Angket Setelah Pelaksanaan Program MCD

| No | Indikator                                           | Pertanyaan                                                    |
|----|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | Perubahan intensitas penggunaan media sosial        | Apakah kamu merasa intensitas bermedia sosial kamu berkurang? |
| 2  | Intensitas penggunaan Instagram                     | Berapa waktu penggunaan Instagram dalam satu hari?            |
| 3  | Intensitas penggunaan TikTok                        | Berapa waktu penggunaan TikTok dalam satu hari?               |
| 4  | Alasan perubahan intensitas penggunaan media sosial | Jika iya/tidak berikan alasannya!                             |
| 5  | Pengaruh program MCD                                | Apakah kamu merasakan pengaruh dari program MCD?              |
| 6  | Evaluasi program MCD                                | Berikan alasannya!                                            |



Berdasarkan hasil pengisian angket, tingkat intensitas penggunaan media sosial dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Kategori tersebut ditentukan berdasarkan durasi penggunaan media sosial per hari yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.** Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial

| Durasi Penggunaan | Skor SPSS | Kategori |
|-------------------|-----------|----------|
| 0-2 Jam           | 1         | Rendah   |
| 3-4 Jam           | 2         | Sedang   |
| >5 Jam            | 3         | Tinggi   |

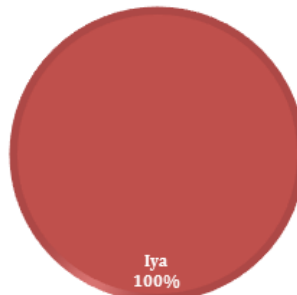
Dalam penelitian ini digunakan pula rumus persentase untuk menghitung jumlah mahasiswa yang berada pada kategori intensitas penggunaan Instagram dan TikTok rendah, sedang, dan tinggi sebelum serta sesudah pelaksanaan program MCD. Dengan penulisan sebagai berikut:  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Keterangan:

- P=Persentase
- F=Frekuensi Jawaban Responden
- N=Jumlah Seluruh Responden.

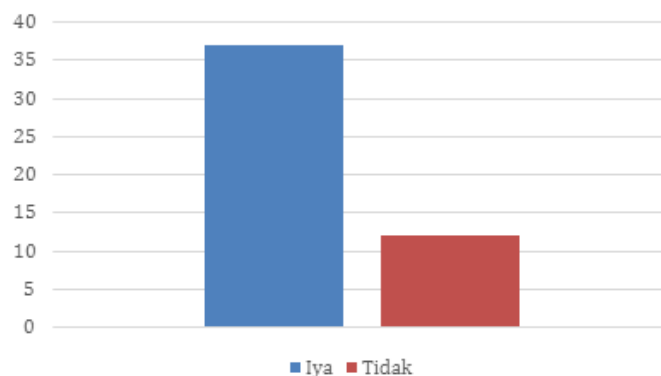
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Tingkat Ketergantungan Mahasiswa Terhadap Penggunaan Media Sosial (Instagram dan TikTok)



**Gambar 1.** Jumlah Pengguna Media Sosial

Berdasarkan diagram diatas diperoleh temuan bahwa seluruh mahasiswa yang menjadi sampel penelitian sebanyak 49 responden (100%) menggunakan media sosial, di mana hal ini melebihi jumlah sampel yang ditargetkan.



**Gambar 2.** Tingkat Ketergantungan

Menurut diagram diatas ditemukan bahwa sebanyak 37 orang mahasiswa (75,5%) merasa ketergantungan bermedia sosial dan sebanyak 12 orang mahasiswa (24,5%) tidak merasa ketergantungan bermedia sosial. Hal ini sejalan dengan informasi yang didapatkan mengenai banyaknya pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 212 juta orang, atau setara dengan 79,5% dari total populasi Indonesia (Kementerian Komunikasi dan Digital, 2025).

**Tabel 4. Intensitas Penggunaan Instagram**

| Kategori Intensitas | Jumlah Responden | Persentase |
|---------------------|------------------|------------|
| Rendah              | 15               | 30,61%     |
| Sedang              | 28               | 57,14%     |
| Tinggi              | 6                | 12,25%     |

Tabel tersebut menjadi bukti bahwa lebih dari 50% responden menggunakan Instagram dalam intensitas sedang sebanyak 25 orang (57,14%), diikuti intensitas rendah sebanyak 15 orang (28,6%), serta intensitas tinggi sebanyak 6 orang (12,25%) dengan total 49 responden.

**Tabel 5. Intensitas Penggunaan TikTok**

| Kategori Intensitas | Jumlah Responden | Persentase |
|---------------------|------------------|------------|
| Rendah              | 11               | 22,45%     |
| Sedang              | 26               | 53,06%     |
| Tinggi              | 8                | 16,33%     |

Tabel ini menunjukkan data waktu yang digunakan mahasiswa untuk bermedia sosial TikTok dengan intensitas rendah sebanyak 11 orang (22,45%), intensitas sedang sebanyak 26 orang (53,06%), intensitas tinggi sebanyak 8 orang (16,33%), dan sebanyak 4 orang (8,16%) tidak menggunakan TikTok dari total 49 responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Khadafi et al., 2025), menyebutkan bahwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) disebabkan karena intensitas penggunaan media sosial.

## **B. Faktor Penyebab Mahasiswa Ketergantungan Media Sosial (Instagram dan TikTok)**

Berdasarkan hasil angket yang telah dianalisis, diketahui terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya tingkat intensitas penggunaan media sosial Instagram dan TikTok pada mahasiswa. Faktor utamanya adalah konten yang menghibur sebanyak 45% responden, hal ini menunjukkan bahwa daya tarik kedua media sosial tersebut cukup tinggi. Temuan ini dapat jelaskan dengan salah satu teori ilmu komunikasi yaitu teori *use and gratification* yang menyatakan bahwa pengguna media memiliki peran aktif dalam memilih dan menggunakan suatu media dalam usaha memenuhi kebutuhannya (Salma et al., 2025). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa responden secara sadar memilih Instagram dan TikTok sebagai media untuk memenuhi kebutuhannya sebagai sarana hiburan juga mengurangi kejenuhan kegiatan sehari-hari. Faktor berikutnya adalah sering memiliki waktu luang sebanyak 22% responden, hal ini menunjukkan bahwa kemudahan akses tersebut menjadikan media sosial sebagai bentuk hiburan instan ketika tidak memiliki aktivitas tertentu. Selain itu terdapat beberapa faktor lain yang masing-masing sebanyak 2% seperti ketertarikan terhadap berita K-Pop, kebiasaan mencari barang unik, kebutuhan menikmati waktu sendiri, mengumpulkan energi sosial, serta menjadikan media sosial sebagai wadah komunikasi. Dan sebanyak 25% responden

tidak menyampaikan alasan secara spesifik terkait penyebab penggunaan media sosial mereka.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fitriana et al., 2025; Romansyah Sahabudin et al., 2025) yang menyatakan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga sebagai sumber hiburan yang menyita waktu secara signifikan. Penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa algoritma konten pada Instagram dan TikTok yang bersifat individual meningkatkan keterlibatan pengguna, sehingga cenderung melakukan akses berulang dan menghabiskan waktu yang lama dalam menggunakan media sosial karena konten dirasa sesuai dengan kondisi ataupun selera pengguna.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memberikan dampak negatif pada para mahasiswa pengguna media sosial diantaranya sebagai berikut: sebanyak 29% responden menyatakan bahwa mereka mengalami peningkatan rasa malas, 21% responden mengaku mengalami kecenderungan menunda tugas, 20% responden menyatakan bahwa penggunaan media sosial membuat mereka sulit fokus dan lupa waktu saat menggunakan media sosial, 4% responden menyatakan bahwa media sosial menyebabkan waktu terbuang sia-sia, dan 14% responden mengaku mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan remaja mengabaikan aktivitas fisik dan interaksi sosial di dunia nyata karena mereka cenderung lupa waktu, kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, sulit berkonsentrasi, serta sering menunda pekerjaan. Hal tersebut juga diperkuat dengan kondisi emosi remaja yang masih belum stabil sehingga lebih mudah terpengaruh oleh dampak negatif media sosial (Mei Vita Cahya Ningsih et al., 2024; Sri, 2024; Wahyuni, 2025).

Namun juga terdapat dampak positif yang dirasakan yaitu sebanyak 2% responden menyatakan media sosial membantu mereka dalam belajar bahasa asing khususnya bahasa Inggris. Sedangkan sebanyak 10% responden menyatakan tidak merasakan dampak tertentu dari penggunaan media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sri, 2024), menyatakan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap kedisiplinan menjalankan ibadah, baik dari segi ketepatan waktu maupun kualitas pelaksanaannya. Penelitian (AZ Amelia, 2025; EP Permana, 2023; Maulana et al., 2025) juga menyebutkan bahwa pembiasaan ibadah terbukti memiliki pengaruh yang baik pada pembentukan karakter seseorang, yang mana hal tersebut sejalan dengan temuan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak pada sulitnya mengontrol emosi.

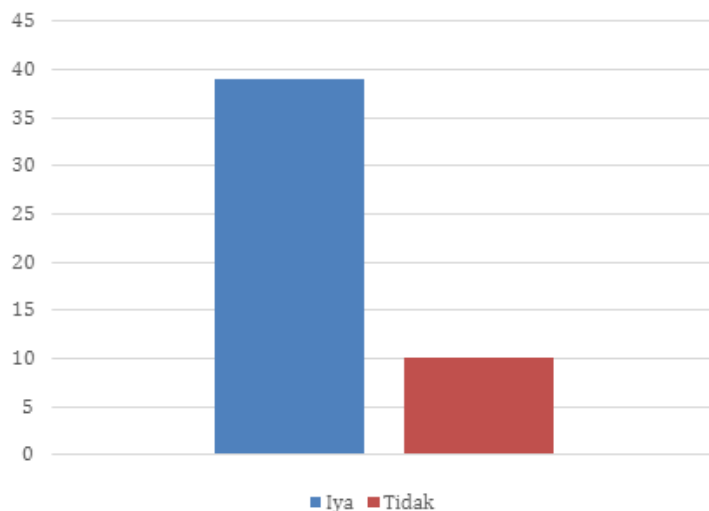
Berdasarkan faktor dan dampak yang telah dijelaskan, temuan tersebut sejalan dengan teori Stimulus–Organism–Response (S-O-R) yang menjelaskan bahwa suatu stimulus dapat memengaruhi individu hingga menghasilkan respon tertentu. Dalam konteks penelitian ini, media sosial seperti TikTok dan Instagram berperan sebagai stimulus yang memberikan berbagai konten termasuk hiburan kepada penggunanya. Stimulus tersebut kemudian diproses oleh individu sebagai organisme yang menerima informasi. Apabila stimulus tersebut diterima secara terus-menerus, maka dapat menimbulkan respons berupa perubahan perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan atau ketergantungan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi

aktivitas sehari-hari individu, termasuk menurunnya kualitas ibadah karena terdistraksi media sosial (Setyawan, 2025).

### C. Potensi Pembiasaan Muslim Cerdas Digital (MCD) Sebagai Solusi Mengurangi Tingkat Ketergantungan Media Sosial (Instagram dan TikTok)

Program pembiasaan MCD merupakan salah satu upaya yang dirancang untuk membantu mahasiswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak sehingga tidak mengganggu kualitas ibadah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan kewajiban spiritual. Program pembiasaan MCD ini terdiri dari empat kegiatan utama, yaitu *Steps to Jannah*, *Pause and Reflect*, *Less Screen*, *More Ibadah*, dan *Mindful Scroll Movement*.

*Steps to Jannah*, merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi berbasis agama islam yang mana terdapat fitur pengingat waktu salat. *Pause and Reflect*, merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memanfaatkan jeda waktu antara salat maghrib dan isya yang diisi dengan kegiatan positif sesuai dengan minat, seperti membaca Al-Quran; membaca buku; ataupun kegiatan lain. *Less Screen; More Ibadah*, merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara mengurangi intensitas penggunaan media sosial (Instagram dan Tiktok) secara bertahap sesuai dengan data yang didapatkan dari hasil kuisisioner. *Mindful Scroll Movement*, merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan poster digital pada platform media sosial yang sering digunakan.



**Gambar 3.** Ketersediaan Mengikuti Program MCD

Berdasarkan diagram diatas, dari total 49 orang responden, sebanyak 39 orang (79,59%) menyatakan ketersediaannya mengikuti program MCD, sedangkan 10 (20,41%) orang lainnya tidak bersedia mengikuti program ini. Setelah mengetahui tingkat keterlibatan responden dalam program MCD, analisis dilanjutkan dengan menguji perbedaan kondisi sebelum dan sesudah program menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Pengujian dilakukan pada masing-masing platform media sosial yang digunakan dalam program, yaitu Instagram dan TikTok. Hasil analisis pada platform Instagram disajikan sebagai berikut:

**Tabel 6.** Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Instagram Ranks

|                 |                | N   | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------|----------------|-----|-----------|--------------|
| Sebelum-Setelah | Negative Ranks | 6a  | 11.08     | 66.50        |
|                 | Positive Ranks | 13b | 9.50      | 123.50       |
|                 | Ties           | 20c |           |              |
|                 | Total          | 39  |           |              |

- a. Setelah < Sebelum  
 b. Setelah > Sebelum  
 c. Setelah = Sebelum

| Test Statistic <sup>a</sup> |                     |
|-----------------------------|---------------------|
|                             | Sebelum-Setelah     |
| Z                           | -1.279 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig (2-tailed)       | .201                |

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,201. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,201 > 0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas penggunaan Instagram mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti program MCD.

Berdasarkan tabel Ranks, terdapat 6 mahasiswa yang mengalami penurunan skor, 13 mahasiswa yang mengalami peningkatan skor, dan 20 mahasiswa yang tidak mengalami perubahan skor setelah mengikuti program MCD. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami perubahan intensitas penggunaan Instagram, namun perubahan tersebut belum cukup besar untuk dinyatakan signifikan secara statistik.

Analisis juga dilakukan pada platform TikTok untuk mengetahui apakah program MCD memberikan perubahan pada intensitas penggunaannya. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada platform TikTok disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 7.** Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test TikTok Ranks

|                 |                | N   | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------|----------------|-----|-----------|--------------|
| Sebelum-Setelah | Negative Ranks | 7a  | 9.50      | 66.50        |
|                 | Positive Ranks | 12b | 10.29     | 123.50       |
|                 | Ties           | 20c |           |              |
|                 | Total          | 39  |           |              |

- a. Setelah < Sebelum  
 b. Setelah > Sebelum  
 c. Setelah = Sebelum

| Test Statistic <sup>a</sup> |                     |
|-----------------------------|---------------------|
|                             | Sebelum-Setelah     |
| Z                           | -1.279 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig (2-tailed)       | .201                |

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on positive ranks.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada platform TikTok menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,201. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga  $H_0$

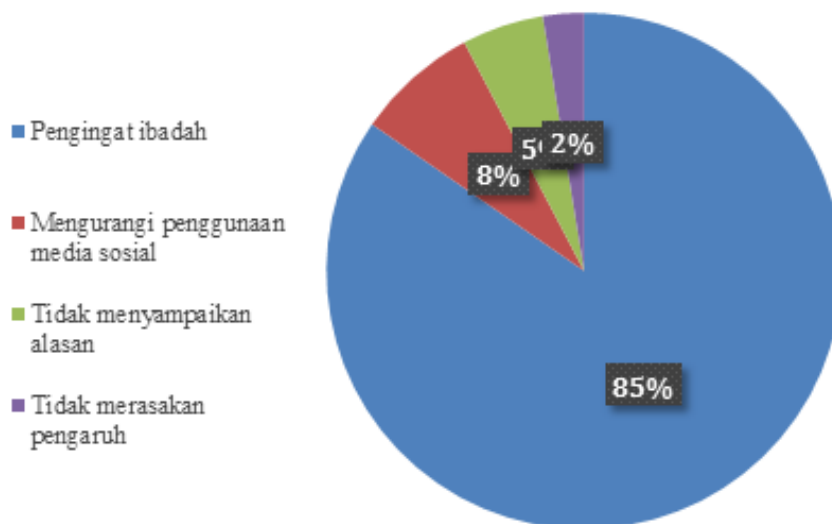


diterima dan  $H_1$  ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas penggunaan TikTok mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti program MCD.

Berdasarkan hasil analisis, sebanyak 12 mahasiswa mengalami penurunan skor intensitas penggunaan TikTok, 7 mahasiswa mengalami peningkatan skor, dan 20 mahasiswa tidak mengalami perubahan. Jumlah mahasiswa yang mengalami penurunan skor lebih banyak dibandingkan yang mengalami peningkatan, yang mengindikasikan adanya kecenderungan berkurangnya intensitas penggunaan TikTok setelah pelaksanaan program.

Meskipun program MCD belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap intensitas penggunaan Instagram dan TikTok pada mahasiswa, namun data tersebut menjadi bukti bahwa pelaksanaan program ini mengarah pada hal yang positif apabila dilakukan dengan konsisten, sungguh-sungguh, dan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti juga menanyakan secara langsung pengaruh yang dirasakan responden setelah mengikuti program MCD. Hasilnya disajikan pada diagram berikut:



**Gambar 4.** Alasan Pengaruh MCD

Menurut diagram diatas, diperoleh bahwa sebanyak 38 orang (97,44%) merasakan pengaruh program MCD ini disertai berbagai alasan, yaitu sebanyak 33 orang (86,84%) merasa program ini menjadi kegiatan yang positif karena sebagai pengingat ibadah, sebanyak 3 orang (5,26%) menyatakan dirinya lebih mengurangi penggunaan media sosial, serta sebanyak 2 orang (7,89%) menyatakan berpengaruh tetapi tidak menyampaikan alasannya, sedangkan sebanyak 1 orang (2,56%) tidak merasakan pengaruh dari program ini karena dirinya tidak bergantung dengan media sosial.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun hasil uji statistik belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial, namun sebagian besar responden tetap merasakan manfaat positif dari program MCD, terutama sebagai pengingat salat sehari-hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa seluruh mahasiswa PGSD FIP UPI angkatan 2024 dan 2025 yang menjadi sampel penelitian menggunakan media sosial. Hal tersebut dibuktikan dengan tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap penggunaan media sosial, sebanyak 37 orang mahasiswa (75,5%) merasa ketergantungan bermedia sosial. Ditemukan pula faktor paling besar penyebab ketergantungan adalah konten yang menghibur sebanyak 22 orang (45%) dan dampak yang paling dirasakan adalah timbulnya rasa malas sebanyak 14 orang (29%) juga menunda pekerjaan sebanyak 10 orang (21%). Pelaksanaan program MCD memiliki potensi yang cukup baik terhadap pengurangan penggunaan media sosial, khususnya Instagram dan TikTok. Sebagian besar responden merasakan adanya perubahan, karena menjadi pengingat waktu sholat. Secara keseluruhan, program pembiasaan MCD ini dapat menjadi salah satu alternatif yang cukup efektif dalam mengurangi tingkat ketergantungan media sosial pada mahasiswa.

## Saran

Dalam proses penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran agar menjadi bahan refleksi dan pengembangan bagi penelitian berikutnya. Program Muslim Cerdas Digital (MCD) diharapkan dapat dikembangkan melalui penambahan konten islami yang lebih beragam, seperti dakwah digital serta media visual yang menarik dan disertai ayat Al-Qur'an. Selain itu, cakupan peserta dan durasi pelaksanaan program perlu diperluas agar dampak program lebih optimal, disertai dengan peningkatan mekanisme kontrol untuk memastikan kejujuran responden selama pelaksanaan program. Penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif, seperti pendekatan mixed methods dan teknik korelasi, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas program dalam mengurangi ketergantungan media sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. N., Amelia, I., Al Ghifari, N. M., & Faqihuddin, A. (2025). Dampak Intensitas Penggunaan Tiktok Terhadap Pelaksanaan Shalat Wajib Pada Mahasiswa. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 8(1), 37-56. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v8i1.200>
- Amelia, A. Z. (2025). Program Pembiasaan Keagamaan dalam Internalisasi Nilai Keislaman Amar Ma'ruf Nahi Munkar di SMA Negeri 3 Purwokerto. *Merdeka Indonesia Jurnal International*, 5(2), 219-228. <https://doi.org/10.69796/miji.v5i2.402>
- Anshori, K., & Binastuti, S. (2024). Pengaruh Konten, Terpaan Media dan Kredibilitas Akun Instagram @tempodotco terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Politik Followers. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 1(4), 127-146. <https://doi.org/10.62383/filosofi.v1i4.369>
- Ar'robby, M., Faradila, F., Damayanti, M. W., & Ridho, K. (2025). Pengaruh Penggunaan Instagram terhadap Perubahan Perilaku Keagamaan dan Sosial pada Generasi Z. *Translitera: Jurnal Kajian Komunikasi dan Studi Media*, 14(1), 8-17. <https://doi.org/10.35457/translitera.v14i1.4060>



- Fauzi, I., Bz, A. D., & Al Ghifary, M. U. (2022). Pengaruh Media Sosial dan Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Siswa (Studi Kasus SMK Citra Bangsa Kecamatan Kemang Kabupaten Bogor). *Jurnal Paedagogy*, 9(2), 211-221. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i2.4957>
- Fitriana, W., Setiawan, D., & Hayati, R. M. (2025). Analisis Dampak Media Sosial terhadap Kedisiplinan Beribadah Remaja (Studi Kasus di Desa Rejomulyo Kecamatan Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur). *Lensa Pedagogika: Jurnal Tarbiyah dan Ilmu Keguruan*, 2(1), 158-169.
- Kementerian Komunikasi dan Digital. (2025, 27 Februari). *Komitmen Pemerintah Melindungi Anak Di Ruang Digital*. komdigi.go.id. <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>
- Khadafi, L. I., Masyhuri, A., & Ningrum, D. A. (2025). Melampaui Tekanan Medsos: Panduan Al-Qur'an Bagi Gen z Dalam Menaklukkan Fomo Dengan Menemukan Qana'ah Sejati Dan Standar Hidup Ideal. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 16(2), 111-120.
- Maulana, I., Haris, A., & Ihwan, I. (2025). Pengaruh pembiasaan ibadah terhadap pembentukan karakter disiplin anak di Madrasah Ibtidaiyah Kota Bima. *eL-Muhbib jurnal pemikiran dan penelitian pendidikan dasar*, 9(1), 259-269. <https://doi.org/10.52266/el-muhbib.v9i1.4276>
- Ningsih, M. V. C., & Kurnia, C. (2024). Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Remaja. *Caring: Jurnal Keperawatan Al-Ikhlash*, 1(1), 42-50. <https://doi.org/10.70800/jckk.v1i1.123>
- Nurizki, A. D., Amin, S., & Syubli, S. (2025). Dampak Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Perilaku Ibadah Pada Remaja Di SMA N 8 Muko-Muko. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 6(4), 1633-1644. <https://doi.org/10.55583/jkip.v6i4.1703>
- Permana, E. P. (2023). Korelasi Media Sosial Tiktok Dalam Pembentukan Karakter Pada Mahasiswa PGSD. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v10i1.625>
- Permana, E. P. (2023). Korelasi Media Sosial Tiktok Dalam Pembentukan Karakter Pada Mahasiswa PGSD. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v10i1.625>
- Rahmawati, J. R., Puspita, D. A., Azis, M. Z., & Fadhil, A. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 168-182. <https://doi.org/10.54471/moderasi.v5i2.93>
- Sahabuddin, R., Azhari, A., Syarif, S. N., Wulandari, A., & Noviyanti, M. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial untuk Hiburan (Entertainment Use) dan Pembelajaran (Learning Use) terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa dengan Lingkungan Akademik sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Rumpun Manajemen Dan Ekonomi*, 2(3), 320-332. <https://doi.org/10.61722/jrme.v2i3.4513>



- Salma, Q., Sartika, R., & Handayani, P. (2025). Analisis Interaksi Dan Respon Penonton Di Media Sosial Terhadap Sinetron “Asmara Gen Z” Dengan Menggunakan Teori Uses And Gratification. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 2(1), 205-212. <https://doi.org/10.62383/filosofi.v2i1.513>
- Setyawan, A. A. (2025). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kualitas Ibadah Sholat Peserta Didik di SMPN 3 Ngaglik* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Shavira, S., & Pardomuan, P. (2025). Strategi spritualitas qur’ani untuk mengatasi fomo pada generasi z. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 181-197.
- Solis-Moreira, J. (2024, 24 Januari). *How Long Does It Really Take to Form a Habit?*. [scientificamerican.com. https://www.scientificamerican.com/article/how-long-does-it-really-take-to-form-a-habit/](https://www.scientificamerican.com/article/how-long-does-it-really-take-to-form-a-habit/)
- Sri, S. (2024). *Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Kedisiplinan dalam Melaksanakan Ibadah Shalat Fardhu Remaja Pasie Nan Tigo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat).
- Taib, Z., Septriawan, R., & Rozi, F. (2024). Media sosial berpengaruh pada perubahan perilaku sosial remaja kota medan di era digital. *Jurnal Multidisiplin Sosial dan Humaniora*, 1(2), 84-102. <https://doi.org/10.70585/jmsh.v1i2.47>
- Wahyuni, S. (2025). *Dampak kecanduan penggunaan aplikasi tiktok terhadap psikologis remaja di Desa Malintang Jae Kecamatan Bukit Malintang Kabupaten Mandailing Natal* (Doctoral dissertation, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan).
- Zanah, R. R. (2025). Kebiasaan Menunda Sholat di Kalangan Generasi Z: Tinjauan dari Penelitian Akademik. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(5).

