

Pengaruh *Habitual Social Media Use* Terhadap Kelalaian Ibadah Shalat pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh

Syakira Alfi Zahri¹, Taufik², Anita³

^{1),2),3)} Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia

e-mail correspondent: 220401034@student.ar-raniry.ac.id, taufik.muhammad@ar-raniry.ac.id, anita@ar-raniry.ac.id

Received: 18-03-2026

Revised: 29-03-2026

Accepted: 06-04-2026

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Habitual Social Media Use, Student Prayer Neglect, Self-Regulation

Kata kunci:

Habitual Social Media Use, Kelalaian Shalat Mahasiswa, Regulasi Diri

This research was conducted to analyze the influence of habitual social media use on the neglect of prayer obligations among students at Islamic-based universities in Banda Aceh. The phenomenon of automation in social media use has the potential to disrupt students' religious priorities. This study employs a quantitative approach with a survey method involving 107 respondents, obtained through non-probability sampling techniques. Data were analyzed using simple linear regression with the assistance of IBM SPSS 26. There is a significant positive relationship between habitual social media use and the neglect of prayer, as evidenced by a t-value of 6.646, which is greater than the t-table value of 1.982, with a significance of 0.000. The resulting regression equation is $Y = 3.096 + 0.641X$, where the constant value of 3.096 indicates the baseline level of neglect, while the regression coefficient of 0.641 confirms that every increase in habitual social media use will increase the neglect of prayer. The R-Square contribution of the social media habit variable reaches 29.6%, while the remaining 70.4% is influenced by other internal and external factors outside of this study. This research proves Robert LaRose's theory regarding deficient self-regulation, which shows that uncontrolled social media habits can weaken students' self-regulation in carrying out their prayer obligations.

Abstrak.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh habitual social media use terhadap kelalaian ibadah shalat mahasiswa perguruan tinggi berbasis Islam di Banda Aceh. Fenomena otomatisasi dalam bermedia sosial berpotensi mengganggu prioritas ibadah mahasiswa. Melalui pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 107 responden yang diperoleh menggunakan teknik non-probability sampling. Data dianalisis dengan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS 26. Terdapat hubungan positif dan signifikansi antara habitual social media use terhadap kelalaian ibadah shalat, yang dibuktikan dengan nilai t-hitung sebesar 6,646 yang lebih besar dibandingkan t-tabel 1,982 dengan signifikansi 0,000. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah $Y = 3,096 + 0,641X$, di mana nilai konstanta 3,096 menunjukkan tingkat kelalaian dasar, sedangkan koefisien regresi 0,641 menegaskan bahwa setiap peningkatan kebiasaan media sosial secara otomatis akan meningkatkan kelalaian ibadah. Kontribusi variabel kebiasaan media sosial R-Square mencapai 29,6%, sementara 70,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal lain di luar penelitian ini. Penelitian ini membuktikan teori Robert Larose mengenai deficient self-regulation, yang menunjukkan bahwa kebiasaan bermedia sosial yang tidak terkendali dapat melemahkan regulasi diri mahasiswa dalam menjalankan kewajiban ibadah shalat.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa perubahan fundamental dalam interaksi sosial serta cara berperilaku individu terutama di lingkungan mahasiswa Generasi Z. Sebagaimana diperkuat dalam penelitian Sihite et al.(2025) menjelaskan bahwa perubahan ini tampak jelas pada pola penggunaan media sosial seperti TikTok, Instagram dan X (Twitter) yang saat ini tidak hanya sebagai alat komunikasi, melainkan telah menjadi *third space* atau ruang ketiga yang menyatu dengan keseharian mahasiswa. Searah dengan penelitian Arganata & Hamka, (2025) tingginya intensitas penggunaan media sosial memberikan dampak pada penurunan kualitas interaksi tatap muka serta melemahkan gaya berkomunikasi antar pribadi.

Kondisi ini menandakan bahwa keterlibatan yang berlebihan dalam ruang digital tidak sekedar mengubah tata cara komunikasi, tetapi juga berpotensi menggeser prioritas dalam kehidupan sosial Generasi Z. Sebagaimana tercantum laporan Digital 2025 dari *We Are Social dan Meltwater* mencatat adanya jumlah peningkatan penggunaan dengan bertambahnya rata-rata durasi penggunaan harian dari tahun ke tahun dalam penggunaan media sosial di Indonesia (Riyanto, 2025). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial semakin terintegrasi dalam rutinitas sehari-hari.

Dalam kondisi ini, pola penggunaan yang berulang berpotensi berkembang menjadi *habitual social media use*. Kondisi ini ditandai dengan penggunaan media yang terjadi secara otomatis, berulang, dan muncul diluar kognitif sadar sebagai reaksi terhadap sinyal dari lingkungan atau impuls dari dalam diri (Verplanken & Orbell, 2022). Sejalan dengan itu penelitian Padamai et al. (2023) Penggunaan media secara berulang dan berkelanjutan mampu mengalihkan pembagian waktu dan perhatian dari kegiatan lain yang memerlukan ketetapan dan disiplin tinggi.

Akibat cara penggunaan yang bersifat kebiasaan, kualitas interaksi sosial mahasiswa turut terpengaruh. Ides dkk. (2022) Dalam penelitiannya mencatat bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkendali berkorelasi kuat dengan menurunnya kualitas interaksi sosial yang mencapai 77,8% responden.

Banda Aceh yang merupakan wilayah secara formal dan kultural menjunjung tinggi penerapan Syariat Islam, kondisi ini sangat sesuai dikarenakan adanya pengalihan perhatian dari aktivitas rutin yang mampu memengaruhi kedisiplinan dalam menjalankan ibadah shalat. Berdasarkan data Kementerian Agama, pada tahun 2024 hampir seluruh penduduk Provinsi Aceh beragama Islam, dengan persentase mencapai 98,9 persen dari total 5,55 juta jiwa penduduk (Darmawan, 2025). Sebagai kota dengan nilai keislaman yang kuat, terdapat ekspektasi sosial yang tinggi terhadap ketaatan beribadah pada mahasiswa perguruan tinggi berbasis islam.

Pengaruh *Habitual Social Media Use* Terhadap Kelalaian Ibadah Shalat pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh

Sebagai pilar utama dalam Islam *'imād ad-dīn*, shalat lima waktu wajibkan dilaksanakan pada waktu-waktu yang telah ditentukan (Hidayah, 2022). Hal ini ditegaskan oleh Allah SWT dalam QS.An-Nisa ayat 103 sebagai berikut:

فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأَنَّنتُمْ فَأَقِيمُوا
الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُورًا

Artinya: "Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin."

Imam Asy-Syaukani dalam Tafsir Fathul Qadir (2009) menegaskan bahwa frasa *kitāban mawqūtan* bermakna shalat telah ditetapkan waktu spesifiknya oleh Allah, sehingga tidak boleh dilakukan di luar waktu tersebut tanpa udzur syar'i. Selain aspek waktu, shalat memiliki peran penting sebagai parameter keimanan seseorang. Hal ini didasarkan pada hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi dan Ahmad (dishahihkan oleh Al-Albani), bahwa Rasulullah SAW bersabda:

الْعَهْدُ الَّذِي بَيْنَنَا وَبَيْنَهُمُ الصَّلَاةُ فَمَنْ تَرَكَهَا فَقَدْ كَفَرَ

Artinya: "Perjanjian antara kami dan mereka (orang kafir) adalah shalat. Barangsiapa meninggalkannya maka dia telah kafir."

Hadist tersebut menunjukkan bahwa shalat bukan sekedar kewajiban, tetapi menjadi indikator utamakeimanan seseorang. Namun, masih adanya bentuk kelalaian halus yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, yaitu penundaan hingga batas akhir, terburu-buru dalam pelaksanaannya akibat penundaan, bahkan meninggalkannya karena asyik pada aktivitas media sosial. Di tengah kondisi tersebut, tarikan *habitual media social use* berpotensi mengalihkan perhatian mahasiswa dari panggilan ibadah. Dalam penelitian Pratama dan Nasir (2024) memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial secara konsisten berpengaruh sebesar 39% terhadap penurunan kesadaran melaksanakan shalat tepat waktu. Peristiwa ini tidak hanya akibat lupa, melainkan konsekuensi dari pergeseran alokasi waktu yang tergeser akibat aktivitas digital yang telah menjadi kebiasaan otomatis.

Meskipun penelitian terdahulu telah banyak menyoroti durasi dan intensitas penggunaan media sosial, mekanisme penggunaan media sosial yang bersifat otomatis sebagai *habitual* masih jarang dikaji secara mendalam. Penelitian ini hadir untuk membuktikan secara nyata pengaruh *habitual media social use* sebagai variabel independen dengan kelalaian ibadah shalat sebagai variabel dependen pada mahasiswa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh. Fokus utama penelitian ini ditunjukkan sebagai hubungan prediktif antar variabel untuk memperoleh landasan teoritis

dalam merumuskan literasi digital yang utuh di lingkungan pendidikan Islam. Adapun hasil penelitian ini dimaknai untuk memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga pendidikan dalam menjaga keseimbangan antara adaptasi teknologi dan ketaatan dalam beragama mahasiswa.

Sebagai upaya dalam mendukung tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan rancangan teoritis *deficient self-regulation* dari Robert LaRose untuk menjelaskan fenomena penggunaan media sebagai perilaku yang berlangsung tanpa melibatkan perencanaan kognitif aktif (LaRose, 2010). Teori ini diperkuat oleh instrumen *Self-Report Habit Index* (SRHI) dari Verplanken dan Orbell yang mengukur dimensi otomatisasi, repetisi, dan identitas diri (Verplanken & Orbell, 2022). Dalam perspektif ini, kelalaian ibadah shalat dikaji sebagai konsekuensi dari melemahnya regulasi diri akibat perilaku media yang telah tertanam secara otomatis. Integrasi teori LaRose dan Verplanken memungkinkan penelitian ini menempati tingkat habituasi media sosial yang tinggi merupakan perkiraan terhadap tingkat kelalaian kewajiban ibadah shalat yang bersifat *muwaqqat* atau terikat dalam waktu.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif digunakan dalam penelitian ini untuk menguji pengaruh sebab akibat antar variabel (Sugiyono, 2023). Penelitian ini berlokasi di Kota Banda Aceh populasi penelitian mencakup mahasiswa aktif pada beberapa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh dengan estimasi jumlah mahasiswa sekitar 25.646 orang (Seputar Lipia, 2025; UIN Ar-Raniry, 2025; Universitas Muhammadiyah Aceh, 2024). Mengingat ukuran sampel yang besar dan dinamis, Ukuran sampel untuk penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Cochran dengan tingkat signifikansi 10%, sehingga menghasilkan ukuran sampel minimal sebanyak 96 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*, dengan syarat bahwa responden harus merupakan pengguna aktif media sosial yang menghabiskan setidaknya tiga jam per hari di media sosial.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara *online* menggunakan platform *Google Form* menggunakan skala Likert empat poin tanpa opsi netral guna meminimalisir *social desirability bias* dan menghasilkan data yang lebih akurat. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator *Self-Report Habit Index* (SRHI) dari Verplanken dan Orbell yang mencakup aspek otomatisasi, repetisi, dan identitas dalam penggunaan media dan indikator kelalaian ibadah diukur melalui indikator penundaan, distraksi, dan pengabaian. SPSS versi 26 digunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul. Tahapan analisis diawali dengan, uji prasyarat seperti pemeriksaan linearitas dan normalitas, Selanjutnya, tingkat hubungan antara *habitual media use social media* (X) terhadap kelalaian ibadah shalat (Y) ditentukan menggunakan

Pengaruh *Habitual Social Media Use* Terhadap Kelalaian Ibadah Shalat pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh

analisis regresi linier sederhana. peneliti merujuk pada koefisien determinasi R^2 dan uji signifikansi melalui *p-value* dengan ambang batas $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dalam penelitian ini, responden yang terlibat adalah mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan di berbagai Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh. Berdasarkan pengumpulan data, diperoleh total responden sebanyak 107 mahasiswa, yang telah melampaui target awal sebanyak 96 responden. Peneliti mengelompokkan karakteristik responden berdasarkan beberapa kategori utama, yaitu angkatan tahun seperti rentang tahun 2022 hingga 2025, jenis aplikasi yang paling sering digunakan misalnya TikTok, Instagram, X, dan YouTube, serta durasi penggunaan media sosial yang diklasifikasikan menjadi 3-5 jam dan lebih dari 5 jam per hari.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan Tahun

Angkatan Tahun	Frekuensi	Persentase
2022	45	42,1%
2023	16	15,0%
2024	5	4,7%
2025	41	38,3%

Tabel 2. Jenis Aplikasi Media Sosial yang Paling Sering Digunakan

Jenis Aplikasi	Frekuensi	Persentase
Instagram	66	61,7%
TikTok	79	73,8%
YouTube	22	20,6%
X (Twitter)	7	6,5%
Lainnya	11	10,3%

Tabel 3. Klasifikasi Durasi Penggunaan Media Sosial Per Hari

Durasi Penggunaan	Frekuensi	Persentase
3-5 Jam	64 orang	59,8%
>5 Jam	43 orang	40,2%

Berdasarkan Tabel, mayoritas responden menggunakan media sosial selama 3–5 jam per hari, yaitu sebanyak 64 orang (59,8%), sementara 43 orang (40,2%) lainnya menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari. Berdasarkan distribusi angkatan, responden didominasi oleh mahasiswa angkatan 2022 sebanyak 45 orang (42,1%) dan angkatan 2025 sebanyak 41 orang (38,3%), sedangkan angkatan 2023 berjumlah 16 orang (15,0%) dan angkatan 2024 sebanyak 5

orang (4,7%). Adapun jenis aplikasi media sosial yang digunakan menunjukkan bahwa TikTok menjadi platform yang paling dominan dengan 79 pengguna (73,8%), diikuti oleh Instagram sebanyak 66 pengguna (61,7%), sementara YouTube digunakan oleh 22 responden (20,6%), X (Twitter) oleh 7 responden (6,5%), serta kategori lainnya seperti WhatsApp, Telegram, dan platform sejenis digunakan oleh 11 responden (10,3%).

Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan nilai R hitung dan R tabel pada setiap butir pernyataan. Signifikansi 5% pada 107 responden, maka nilai R tabel yang digunakan sebagai acuan adalah 0,189. Sehingga suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai R hitung melebihi nilai R tabel.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas X dan Y

Variabel	Jumlah Item	r_{hitung}	Sig.	Keterangan
Variabel X	9	0,520 - 0,684	<0,05	Valid
Variabel Y	8	0,558 - 0,735	< 0,05	Valid
Total	17			

Berdasarkan Tabel 4, uji validitas menunjukkan hasil bahwa seluruh butir pernyataan variabel X dan Y dinyatakan valid karena memiliki nilai R hitung yang lebih besar dari R tabel dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Setelah melalui tahapan uji validitas, uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur kestabilan instrumen penelitian digunakan secara berulang pada subjek yang sama, jika jawaban dari pernyataan selalu konsisten maka variabel dapat dinyatakan reliabel. Teknik *Cronbach's Alpha* digunakan dalam uji reabilitas ini, di mana sebuah variabel dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* melebihi koefisien reliabilitas (0,60).

Tabel 5. Hasil Uji Reabilitas Variabel X dan Y

Variabel	Jumlah Item	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Variabel X	9	0.766	Reliabel
Variabel Y	8	0.820	Reliabel

Berdasarkan Tabel 5, Dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar nilainya dari koefisiensi realibilitas (0,60). Dinyatakan bahwa setiap instrument reliabel dan konsisten untuk digunakan.

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah variabel independen atau residu dalam model regresi berdistribusi normal. Uji ini dilakukan dengan memeriksa nilai *2-tailed significane*, jika

Pengaruh *Habitual Social Media Use* Terhadap Kelalaian Ibadah Shalat pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh

nilai yang diperoleh lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, dan sebaliknya. Hal ini karena model regresi yang baik adalah model yang datanya berdistribusi normal atau mendekati distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. melalui perangkat lunak IBM SPSS 26.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Item Analisis	Unstandardized Residual
N	107
Test Statistic	0,069
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Berdasarkan hasil SPSS pada Tabel 6, nilai statistik uji adalah 0,069 dengan ukuran sampel (n) sebesar 107 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Mengacu pada kriteria pengambilan keputusan, data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dan tidak berdistribusi normal jika nilainya kurang dari 0,05. Dengan demikian, nilai signifikansi sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas Variabel X terhadap Variabel Y

Hubungan Variabel	F	Sig.	Keterangan
Variabel X terhadap Variabel Y	0.867	0.614	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 7, diketahui nilai signifikansi (Sig.) pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,614. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,614 > 0,05$) yang menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang linear secara signifikan antar variabel.

Pengujian Hipotesis

Apabila seluruh uji asumsi klasik terpenuhi dan data dinyatakan layak, langkah berikutnya adalah melakukan analisis regresi linear sederhana. Analisis ini bertujuan mengukur seberapa besar kekuatan pengaruh serta memprediksi arah hubungan antara variabel *habitual media social use* terhadap variabel kelalaian ibadah shalat. Selain itu, pengujian ini juga bertujuan untuk menguji hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS 26.

a. Uji Kelayakan Model (Uji F)

Tahap pertama dalam analisis regresi adalah melihat kelayakan model melalui uji F. Melalui teknik pengujian ini peneliti dapat menyimpulkan adanya pengaruh signifikan antara *habitual media social use* sebagai variabel bebas terhadap kelalaian ibadah shalat mahasiswa sebagai variabel terikat. Data penelitian dapat dianggap berpengaruh signifikan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 sebaliknya jika nilai signifikansi lebih besar daripada nilai alpha maka data tersebut tidak dianggap menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Tabel 8. hasil Uji Kelayakan Model (Uji f)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	558.967	1	558.967	44.172	.000 ^b
	Residual	1328.696	105	12.654		
	Total	1887.664	106			
a. Dependent Variable: y						
b. Predictors: (Constant), x						

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh nilai F hitung sebesar 44,172 dengan tingkat signifikansi (Sig. F) sebesar 0,000. Dikarenakan nilai signifikansi jauh lebih kecil dari 0,05 maka model regresi ini dinyatakan sangat layak (fit). Hal ini memberikan legitimasi bahwa variabel *habitual social media use* memiliki hubungan linear yang nyata dengan variabel kelalaian ibadah shalat, sehingga analisis dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya.

b. Uji Signifikansi Parsial (Uji t)

Untuk mengetahui pengaruh secara parsial, dilakukan uji t pada variabel X, Uji pengaruh yang signifikan dalam data penelitian ditentukan oleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Sehingga, apabila nilai sig. kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa secara parsial *habitual social media use* berpengaruh signifikan terhadap kelalaian ibadah shalat mahasiswa.

Tabel 9. Hasil Uji Signifikansi Parsial (Uji t)

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3.096	2.575		1.202	.232
x	.641	.097	.544	6.646	.000

Nilai t hitung sebesar 6,646 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ditunjukkan hasil analisis pada tabel 6. Karena nilai *p-value* 0,000 kurang dari 0,05, maka hipotesis ditolak dan hipotesis

Pengaruh *Habitual Social Media Use* Terhadap Kelalaian Ibadah Shalat pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh

alternatif dapat diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *habitual social media use* berpengaruh signifikan terhadap kelalaian ibadah shalat.

c. Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi (R²) digunakan untuk menentukan sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai R² menunjukkan persentase variasi total yang dijelaskan oleh variabel independen. Melalui uji ini, peneliti memperoleh informasi mengenai tingkat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 10. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.544 ^a	.296	.289	3.55728
a. Predictors: (Constant), x				

Tabel 10 menunjukkan Nilai R square yang didapatkan sebesar 0,296. Angka ini merepresentasikan *habitual social media use* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 29,6% terhadap variasi naik-turunnya kelalaian ibadah shalat. Adapun, sisanya yaitu 70,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun nilai 29,6% terlihat kecil, dalam konteks penelitian perilaku sosial angka tersebut sudah termasuk dalam kategori yang cukup kuat untuk menunjukkan adanya pola hubungan yang sistematis.

d. Persamaan Regresi dan Arah Pengaruh

Persamaan regresi digunakan sebagai instrument untuk menentukan sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen, dengan arah hubungan tersebut ditunjukkan oleh tanda koefisien regresi. Koefisien positif menunjukkan adanya hubungan searah, sedangkan koefisien negatif menunjukkan hubungan terbalik antara *habitual social media use* dan variabel kelalaian ibadah shalat mahasiswa.

Tabel 11. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.096	2.575		1.202	.232
	x	.641	.097	.544	6.646	.000
a. Dependent Variable: y						

Berdasarkan kolom *Unstandardized Coefficients* (B), maka formulasi model regresi yang terbentuk adalah $Y = 3,096 + 0,641X$ dapat diinterpretasikan secara ilmiah. Nilai konstanta (a) sebesar 3,096 Nilai ini memberikan gambaran nilai dasar dari variabel Y. Artinya, apabila *habitual*

social media use diasumsikan tetap atau bernilai nol, maka kelalaian ibadah shalat diprediksi tetap akan berada pada skor dasar 3,096 satuan. Sedangkan Koefisien Regresi (b) senilai 0,641, maka hal tersebut menyatakan koefisien berada pada arah yang positif. Setiap terjadi peningkatan intensitas penggunaan media sosial satu satuan, maka akan memicu peningkatan tingkat kelalaian ibadah shalat sebesar 0,641 satuan. Arah positif ini menandakan adanya hubungan yang selaras, semakin tinggi kecenderungan perilaku habitual dalam bermedia sosial maka akan semakin tinggi pula risiko terjadinya kelalaian ibadah shalat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dipaparkan, terdapat pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kelalaian ibadah shalat pada mahasiswa perguruan tinggi berbasis Islam di Banda Aceh yang dipengaruhi oleh perilaku *habitual social media use*. Persentase sebesar 29,6% menunjukkan besarnya kontribusi variabel tersebut terhadap kelalaian ibadah shalat. Meskipun persentasenya di bawah 50%, dalam konteks perilaku, angka tersebut memiliki peran penting karena menunjukkan hampir sepertiga penyebab mahasiswa melalaikan shalat berasal dari kebiasaan bermedia sosial.

Pengaruh sebesar 29,6% ini sejalan dengan teori Robert Larose (2010) dalam artikel *The Problem of Media Habits*, menyatakan adanya kebiasaan media merupakan bentuk otomatis (*automaticity*) yaitu perilaku yang dipicu oleh isyarat lingkungan dan dilakukan tanpa niat sadar. Hal ini memperlihatkan, walaupun mahasiswa sadar akan kewajiban shalat, namun kesadaran tersebut kerap kalah oleh kebiasaan penggunaan media sosial.

Lebih lanjut, Larose (LaRose, 2010) menjelaskan bahwa kebiasaan yang kuat dapat membentuk perilaku otomatis yang pada akhirnya dapat menghilangkan pengendalian diri (*deficient self-regulation*), yaitu kondisi dimana individu kesulitan mengontrol kebiasaan dalam menggunakan media sosial. Sehingga hal seperti ini dapat memicu kondisi *mindlessness* atau hilangnya kesadaran akan waktu. Akibatnya mahasiswa akan terjebak dalam pola penggunaan media yang sulit dihentikan secara pribadi, yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya pengabaian terhadap rutinitas kewajiban ibadah shalat. Fenomena ini dapat dipahami berdasarkan data karakteristik responden. Dominasi penggunaan TikTok (40,2%) dan Instagram (44,9%) menjadi faktor kunci, mengingat kedua aplikasi ini memiliki fitur konten visual yang sangat adiktif membuat mahasiswa larut dalam kenyamanan sehingga mengabaikan aktivitas lain termasuk ibadah shalat yang bersifat *muwaqqat*.

Temuan penelitian ini memperkuat berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi kuat antara aktivitas digital dan perilaku keagamaan. Ukuran efek sebesar 29,6% dalam penelitian ini selaras dengan temuan penelitian oleh Fahrudin (2022) di UIN Walisongo, yang menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 41,8% terhadap

Pengaruh *Habitual Social Media Use* Terhadap Kelalaian Ibadah Shalat pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh

variasi dalam kedisiplinan beribadah. Temuan ini diperkuat dengan penelitian Andriany dan Arda (2024) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang menunjukkan penggunaan media sosial berpengaruh sebesar 27,3% kepada perilaku keagamaan. Konsistensi dari temuan riset ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial merupakan faktor pengganggu sehingga dapat mendominasi prioritas waktu mahasiswa, dan menyebabkan pengabaian terhadap praktik keagamaan meskipun berada di lingkungan yang memiliki ekosistem religiusitas tinggi.

Di luar pengaruh variabel *habitual social media use* hasil analisis regresi juga menunjukkan nilai konstanta 2,096. Angka ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh media sosial pun, masih ada variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. 70,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian Bissalam et al. (2025) yang menyebutkan bahwa tantangan mahasiswa dalam menjaga konsistensi ibadah dapat berasal dari faktor internal berupa manajemen waktu yang buruk, rasa malas, serta rendahnya pemahaman agama yang menggeser skala prioritas ibadah.

Selain itu terdapat faktor eksternal seperti lingkungan sosial yang tidak mendukung serta daya tarik pergaulan bebas. Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh penggunaan media sosial, yang dalam penelitian ini memberikan pengaruh signifikan. Melalui koefisien regresi positif 0,641 terlihat bahwa setiap peningkatan aktivitas sosial media kian memberat tingkat kelalaian ibadah shalat mahasiswa. Ini menjadi pengarah bagi mahasiswa bahwa tanpa kontrol diri, aktivitas digital akan secara konsisten menggeser prioritas ibadah mereka.

Solusi atas permasalahan ini memerlukan pendekatan holistik yang tidak hanya bertumpu pada manajemen waktu atau restriksi akses teknologi, melainkan juga penguatan fondasi spiritual melalui konsep *muraqabah*. Hal ini selaras dengan QS. Al-Hasyr ayat 18 menekankan orang beriman untuk bertakwa dan melakukan evaluasi diri (*mubasabah*) terhadap amal perbuatan sebagai bekal hari akhir. Dengan menginternalisasi nilai *muraqabah* melalui praktik *mubasabah* secara konsisten, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan metakognitif untuk mengevaluasi dampak aktivitas digital terhadap kewajiban ibadah, sehingga mampu mengembalikan prioritas spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa *habitual social media use* memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 29,6% terhadap kelalaian ibadah shalat pada mahasiswa perguruan tinggi berbasis Islam di Banda Aceh. Sebagaimana hal tersebut memperlihatkan adanya perilaku lalai yang bukan hanya disebabkan oleh faktor kesengajaan, melainkan akibat dari otomatisitas (*automaticity*) penggunaan media yang telah tertanam dalam diri individu. Fenomena ini memperkuat teori Robert Larose (2010) terkait regulasi diri yang kurang (*deficient self-regulation*), dimana mahasiswa kehilangan kendali diri atas waktu ibadah disebabkan

terperangkap dalam siklus penggunaan media yang bersifat otomatis serta dapat dibuktikan dengan tingginya nilai t hitung 6.646, semakin seseorang terikat pada *habitual social media use* semakin besar risiko terjadinya pergeseran prioritas yang berujung pada terabaikannya waktu shalat. Adapun penelitian ini menyatakan bahwa tantangan religiusitas di era digital tidak hanya pada masalah pengetahuan agama, melainkan masalah pengelolaan kebiasaan dalam keseharian. Melihat hal tersebut, disarankan bagi lembaga pendidikan tinggi untuk tidak hanya memberikan arahan yang mendidik secara moral, melainkan juga pelatihan literasi digital yang berfokus pada teknik monitoring diri. Hal ini bertujuan agar mahasiswa mampu mengenali penyebab otomatisasi dari perangkat digital mereka dan membangun kembali kendali sadar dalam menyeimbangkan aktivitas media sosial dengan kewajiban ibadah shalat. Terlepas dari itu, kontribusi *habitual social media use* yang hanya memberikan 29,6% terhadap kelalaian ibadah dan ruang lingkup dan keterbatasan penelitian ini, diharapkan penelitian tambahan untuk mengisi kekurangan dengan menyelidiki faktor-faktor lain yang mempengaruhi kelalaian ibadah shalat mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriany, D., & Arda, M. (2024). *The Influence of Social Media on Student*. 5(1), 2410–2417.
- Arganata, Z., & Hamka, M. Y. (2025). *Jurnal dinamika sosial dan sains*. 2, 412–416.
- Asy-Syaukani, I. (2009). *Tafsir Fathul Qadir Jilid 3* (S. Ibrahim (ed.)). Pustaka Azzam.
- Bissalam, I., Putri, A. I., Christya, S. Q., & Safitri, T. (2025). *Tantangan Mahasiswa Muslim dalam Menjaga Konsistensi Ibadah di Lingkungan Kampus*. 2(2003).
- Darmawan, A. D. (2025, July). *Statistik Penduduk Beragama Islam di Aceh 2015-2024*.
- Fakhrudin, S. A. (2022). *Pengaruh Intensitas Bermain Media Sosial Terhadap Kedisiplinan dalam Menjalankan Ibadah Salat Lima Waktu Siswa di SMP Taman Dewasa Semarang Tahun Ajaran 2020/2021*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Hidayah, H. (2022). *Buku Ajar Fiqih Ibadah & Muamalah*. In CV Alfa Press.
- Ides, S. A., Clarisa, D., & Suriyanto, F. (2022). *Penggunaan Media Sosial Media dengan Interaksi Sosial pada Remaja di SMK X Jakarta*. 3(2), 197–207.
- LaRose, R. (2010). The Problem of Media Habits. *Communication Theory*, 20(2), 194–222. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2010.01360.x>
- Padamai, M., Yewang, M. U. K., & Loe, A. P. (2023). *Journal Economic Education, Business and Accounting (JEEBA) Vol. 2, No. 2, Oktober 2023*. 2(2).
- Pratama, R. D., & Nasir, M. A. (2024). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesadaran Shalat Tepat Waktu*. 25–32.
- Riyanto, A. D. (2025). Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2025. In *Januari 2025* (pp. 1–8). andi.link. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2025/>

Pengaruh *Habitual Social Media Use* Terhadap Kelalaian Ibadah Shalat pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Berbasis Islam di Banda Aceh

- Seputar Lipia. (2025). *Liputan Tvri Dalam Proyek Pembangunan Gedung Baru Lipia Banda Aceh Oktober 2025*. Seputar Lipia.
- Sihite, P. I., Palangka, U., Anastasya, R., Universitas, S., Raya, P., Parhusip, J., Timang, J. H., Raya, J., & Tengah, K. (2025). Distribusi Proporsi dan Nilai Rata-rata Penggunaan Media Sosial Instagram Berdasarkan Dataset Publik. *Jurnal Sains Student Research*, 3(1), 131–135. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i1.3237>
- Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, cv.
- UIN Ar-Raniry. (2025). *62 Tahun UIN Ar-Raniry Banda Aceh: Sinergi Membangun Negeri Menuju World Class University*. Warta UIN Ar-Raniry.
- Universitas Muhammadiyah Aceh. (2024). *Rekapitulasi Total Mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Aceh*. Siakad UNMUHA. <https://data.siakad.unmuha.ac.id/rekaptotalmhsaktif>
- Verplanken, B., & Orbell, S. (2022). *Attitudes , Habits , and Behavior Change*. 327–352.

