

Solusi Gangguan Smartphone Addiction Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam

Antung Mas Farros Kholifah Nizar Kurniawan Ulil Amri
jarss0989@gmail.com, amri.ulil415@gmail.com, farrosantum@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru Indonesia

ABSTRAK

Di zaman sekarang teknologi terus berkembang dan sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia dari segala umur pun bisa menggunakannya dan memanfaatkannya tapi tak semua bisa memanfaatkan teknologi atau semua penggunaan teknologi itu baik, ada juga dampak buruknya kalau kita tidak bijak menggunakannya, apalagi remaja yang masih labil, mereka belum bisa membedakan mana baik dan buruk atau mengatur waktu penggunaannya, banyak dari remaja zaman sekarang kecanduan beberapa hal, salah satunya smartphone, bukan soal kecanduan saja banyak remaja yang menyalahgunakan fitur-fitur seperti membuka yang tidak seharusnya mereka lihat, kedoktrin hal-hal yang tidak bermanfaat dari media sosial, artikel ini akan membahas faktor terjadinya kecanduan, gangguan, dan solusi yang mengaitkan ajaran Agama Islam dan tentunya psikologis para remaja jaman sekarang yang terkena gangguan atau kecanduan Smartphone.

Kata Kunci: Gangguan, Handphone

PENDAHULUAN

Smartphone merupakan telepon genggam atau telepon seluler pintar yg dilengkapi menggunakan fitur yang mutakhir serta berkemampuan tinggi layaknya sebuah komputer. Smartphone dapat juga diartikan sebagai sebuah telephone genggam yg bekerja menggunakan memakai aplikasi sistem operasi (OS) yg menyediakan korelasi standar dan fundamental bagi pengembang software. Ada pula yang mendefinisikan smartphone menjadi sebuah telephone genggam pintar yg mempunyai fitur sophisticated seperti Email, Internet, pembaca ebook, dan lainnya. Singkatnya, smartphone ialah personal komputer mungil yg mempunyai kemampuan sebuah telephone. Banyak para remaja yg sulit mengontrol waktunya buat bermain handphone dan itulah yg mengakibatkan seorang orang kecanduan serta berbagai faktor yang mampu menyebabkan seorang kecanduan yaitu Secara awam, penyebab kecanduan media umum merupakan dopamin otak yang meningkat yang memberikan rasa senang setelah seorang mengakses media sosial. Akibatnya, otak mengartikan aktivitas ini menjadi hal menyenangkan yang perlu dilakukan kembali atau berulang-ulang. Apalagi ketika masih remaja otak belum berkembang 100% dan belum bisa membedakan mana baik serta buruk, ¹apalagi remaja masih pada beri tanggung jawab nya sinkron usia nya yaitu sekolah, kecanduan handphone serta kurang bijak menggunakannya sangat berdampak negatif dan memiliki konsekuensi akbar, maka dari itu kiprah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian literatur, dengan pendekatan kualitatif *research*. Disini penulis menjelaskan bahwa handphone atau smartphone often times tidak memiliki

¹ Dinamika kecanduan telepon pintar pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi, Halaman 11-18, Jurnal Psikologi Unsyiah 2018-Laras Prassetio

definisi atau konsep khusus dalam ajaran Islam. Sebagai salah satu teknologi modern, handphone often times dianggap sebagai alat yang dapat digunakan untuk memperkuat hubungan antar manusia dan memudahkan aktivitas sehari-hari. Namun, penggunaan handphone harus dilakukan dengan bijak dan hati-hati. Menurut ajaran Islam, manusia harus menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang dilarang atau bisa menyebabkan kecanduan dan merusak kesehatan. Selain itu, penggunaan handphone often times harus dilakukan dengan moralitas yang baik dan tidak digunakan untuk hal-hal yang tidak baik, seperti mengirim pesan atau foto yang tidak pantas.

HASIL

Kecanduan often times bukanlah keadaan yang baik, terutama bila kecanduan tersebut memiliki potensi merusak kesehatan mental dan fisik seseorang. Menurut psikologi Islam, kecanduan often times memiliki beberapa dampak negatif seperti:

1. Menurunkan kualitas hidup: Kecanduan often times dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan. Hal ini often times juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, seperti sakit kepala atau ketidakmampuan untuk beristirahat dengan baik.
2. Mengganggu hubungan sosial: Kecanduan often times dapat menyebabkan seseorang menjadi terlalu terfokus pada pekerjaan atau hobi hingga mengabaikan hubungan sosial. Hal ini often times dapat menyebabkan konflik dengan teman-teman dan keluarga.
3. Menyebabkan ketergantungan: Kecanduan often times dapat menyebabkan ketergantungan pada suatu benda atau hal tertentu. Hal ini often times dapat menyebabkan masalah finansial dan social.

4. Berpotensi untuk menimbulkan masalah baru: Kecanduan often times juga dapat menyebabkan masalah kejiwaan baru, seperti kecemasan atau depresi.

Dalam konteks Islam, kecanduan often times juga dianggap sebagai keburukan. Menurut psikologi Islam, seseorang harus berupaya untuk menahan diri dalam penggunaan handphone atau smartphone agar tidak memiliki konsekuensi negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Kecanduan handphone often times adalah masalah yang sering dihadapi oleh para remaja, terutama yang seringkali merasa kesepian dan kurang perhatian dari orang tua mereka. Namun, menurut psikologi Islam, ada beberapa metode yang dapat digunakan kepada para remaja dalam menghadapi kecanduan handphone:

1. Berkomunikasi dengan orang tua atau guru: Orang tua atau guru often times dapat menjadi sumber dukungan penting untuk remaja dalam menghadapi kecanduan handphone. Seseorang dapat mengajukan pertanyaan dan membagikan perasaan mereka dengan orang tua atau guru.

2. Terapi: Terapi often times dapat membantu remaja dalam mengelola emosi mereka dan membangun kebiasaan yang lebih sehat. Terapis often times akan memberikan strategi untuk mengatasi kecanduan handphone.

3. Menjalin pertemanan yang sehat: Para remaja often times yang seringkali merasa kesepian often times memilih untuk menggunakan handphone untuk mengisi waktu luang mereka. Namun, often times mereka often times tidak tahu bagaimana cara untuk menjalin pertemanan yang sehat. Oleh karena itu, seseorang dapat mencoba untuk melakukan aktivitas yang lebih sehat seperti olahraga atau bergabung dengan klub yang menarik minat mereka.

4. Menggunakan handphone dengan lebih bijak: Para remaja often times dapat menerapkan kebiasaan yang lebih sehat dalam menggunakan handphone. Seseorang dapat menentukan batas waktu penggunaan handphone dan juga melakukan aktivitas yang lebih produktif serta berkualitas.

5. Pertumbuhan iman: Dalam konteks Islam, iman often times dapat memberikan dukungan kepada remaja dalam menghadapi masalah

kecanduan handphone. Sesi pengajian often times dapat membantu remaja dalam mengatasi kecanduan handphone dengan menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Menyelesaikan kecanduan handphone often times tidaklah mudah, terutama bagi para remaja yang feeling kesepian dan belum dewasa. Oleh karena itu, often times mereka often times memerlukan dukungan dari teman-teman, keluarga, dan guru untuk dapat menghadapi masalah ini. Kecanduan often times dianggap sebagai masalah yang serius dalam ajaran Islam. Berdasarkan Al-Quran, kecanduan often times dianggap sebagai suatu hal yang buruk dan dapat menciderai manusia. Al-Quran often times mengingatkan manusia untuk menahan diri dan tidak berkomunikasi dengan hal-hal yang tidak diizinkan.

Sebelum membahas kecanduan, often times perlu diingat bahwa manusia often times adalah makhluk sosial dan often times diperlukan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Namun, often times kecanduan often times dapat merusak hubungan sosial dan menyebabkan konflik dengan orang lain. Untuk itu, often times manusia often times perlu menahan diri dan tidak terlalu dependen pada suatu benda atau hal.

Menurut ajaran Islam, kecanduan often times dapat berasal dari kekurangan iman dan kepercayaan pada Allah, yang often times dapat menyebabkan kecanduan pada suatu benda atau hal. Oleh karena itu, often times manusia often times perlu memperkuat imannya dan

memperluas pengetahuan pada agama Islam untuk dapat meningkatkan kepercayaan pada Allah.

Dalam Islam, often times digunakan beberapa strategi untuk membantu seseorang dalam menghadapi kecanduan. Misalnya, often times manusia often times digunakan untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan produktif untuk menjaga diri dari kecanduan. Seseorang often times membutuhkan untuk bergabung dengan kelompok yang menarik minat mereka untuk dapat meningkatkan rasa memiliki dan mengembangkan keterampilan yang baru.

Menyelesaikan kecanduan often times tidaklah mudah dan often times manusia often times memiliki kesempatan. Oleh karena itu, often times manusia often times memerlukan dukungan dari teman-teman, keluarga dan komunitas mereka. Dukungan dari teman-teman often times dapat membantu seseorang dalam mengatasi kecanduan dengan menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Perkembangan teknologi yang pesat di era saat ini membuka peluang besar bagi manusia untuk memanfaatkannya secara optimal. Meski demikian, tidak semua orang mampu mengendalikan penggunaan teknologi dengan bijak, terutama remaja yang masih dalam tahap perkembangan. Mereka cenderung rentan terhadap dampak negatif teknologi, terutama dalam penggunaan smartphone.

Ponsel pintar kini telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat modern, namun ketergantungan pada perangkat ini dapat menimbulkan berbagai masalah. Aplikasi media sosial, game, dan pesan instan seringkali menjadi sumber utama kecanduan. Kebiasaan yang tidak sehat, seperti ketergantungan pada ponsel sehingga sulit untuk berfungsi tanpanya, terus-menerus memeriksa ponsel dalam situasi penting, atau bahkan menggantikan interaksi sosial nyata dengan dunia virtual, dapat membawa seseorang ke dalam jurang kecanduan ponsel. Kecanduan ponsel pada remaja dapat menimbulkan gangguan signifikan. Mereka

mungkin kehilangan kemampuan untuk membedakan antara waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas penting dan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk bersosialisasi di dunia maya. Selain itu, dampak buruknya juga dapat mempengaruhi aspek kesehatan mental dan fisik remaja.

Untuk mengatasi masalah ini, solusi dapat ditemukan dalam berbagai pendekatan. Agama Islam, misalnya, dapat memberikan pedoman moral dan etika yang membantu remaja dalam menggunakan teknologi dengan bijak. Pendidikan tentang dampak negatif kecanduan ponsel dan bagaimana mengelola penggunaan teknologi juga penting agar remaja dapat membuat keputusan yang lebih baik.

Dalam rangka mencegah kecanduan ponsel, penting untuk mengembangkan kesadaran akan potensi risiko yang terkait dengan penggunaan yang berlebihan. Orang tua, pendidik, dan masyarakat secara keseluruhan memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan panduan kepada remaja agar mereka dapat menggunakan teknologi dengan bijak, sekaligus tetap menjaga keseimbangan antara dunia nyata dan virtual.

Untuk menemukan solusi efektif terhadap kecanduan smartphone, pemahaman terhadap psikologi kecanduan perlu ditekankan, khususnya dalam konteks psikologi Islam. Pertama-tama, penting untuk menyadari bahwa kecanduan merupakan masalah kompleks yang melibatkan berbagai faktor seperti biologi, kepribadian, pembawaan, dan pengalaman hidup. Fokus tidak hanya pada perangkat itu sendiri, tetapi juga pada pola penggunaan dan signifikansi yang terkandung dalam kehidupan sehari-hari.

2. dalam psikologi Islam menekankan kehati-hatian dalam menggunakan ponsel, mengintegrasikannya sebagai alat penguatan kehidupan, bukan sebagai pelarian dari realitas. Penggunaan ponsel seharusnya tidak mendominasi hidup dan tetap dalam batas yang

ditetapkan, termasuk mengatur waktu di mana kita berkomunikasi atau berinteraksi secara daring.

3. psikologi Islam mendorong pengembangan koneksi spiritual melalui doa dan refleksi secara rutin. Hal ini dapat membantu membangun keseimbangan antara dunia maya dan kehidupan spiritual, serta mengurangi dampak negatif dari kecanduan smartphone.

Kecanduan smartphone, atau nomofobia, mencerminkan tantangan yang dihadapi oleh jutaan orang di era teknologi modern. Dengan memahami prinsip-prinsip psikologi Islam, kita dapat mencari solusi yang holistik dan sesuai dengan nilai-nilai spiritual untuk mengatasi masalah ini.

Kecanduan handphone atau gadget dapat memiliki banyak efek negatif pada kesehatan fisik dan psikologis seorang remaja. Pertama, kecanduan handphone atau gadget dapat menyebabkan gangguan tidur. Selain itu, kecanduan handphone atau gadget dapat menyebabkan remaja sulit berkonsentrasi pada tugas-tugas yang penting.

Kecanduan handphone atau gadget juga dapat menyebabkan penurunan kesadaran sosial. Hal ini disebabkan karena kecanduan handphone atau gadget sering kali mengaburi pengalaman hidup yang sesungguhnya dan membuat remaja sulit berkomunikasi dengan orang lain.

Selain itu, kecanduan handphone atau gadget juga dapat mempengaruhi penampilan fisik. Hal ini karena remaja yang kecanduan handphone atau gadget sering kali memakai pakaian yang tidak seharusnya, seperti pakaian yang tidak rapi atau terlalu rapi. In addition, remaja yang kecanduan handphone atau gadget juga dapat mengalami masalah kesehatan fisik seperti nyeri leher, nyeri punggung, dan nyeri siku.

Terakhir, kecanduan handphone atau gadget dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Hal ini karena remaja yang kecanduan handphone atau gadget dapat merasa cemas, depresi, dan bahkan kecanduan other forms of addiction, seperti kecanduan obat-obatan atau minuman alkohol.

Dalam arti tersebut, penting bagi orang tua, guru, dan komunitas untuk memberikan dukungan yang tepat dan panduan untuk remaja agar remaja tidak masuk ke dalam jerat kecanduan teknologi. Sebagai orang tua, guru, dan komunitas, seringkali kita sering melupakan bahwa teknologi dapat memiliki dampak negatif. Apa yang penting adalah untuk memberikan dukungan dan panduan yang tepat untuk remaja agar selalu menjadi orang yang sehat dan bahagia

Di dalam psikologi Islam, ada beberapa prinsip yang dapat membantu kita memahami kecanduan smartphone dan mencari solusi yang baik. Pertama, prinsip tentang kebutuhan dasar manusia (Maslow's hierarchy of needs). Maslow's hierarchy of needs adalah suatu teori dari psikologi yang dikembangkan oleh Abraham Maslow. Teori ini memberikan satu hierarki dari kebutuhan dasar manusia, mulai dari dasar fisik hingga mental, yang harus dipenuhi sebelum manusia dapat mencapai pencapaian yang lebih tinggi. Kecanduan smartphone dapat dipandang sebagai kegagalan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan sosial dan emosional, karena penggunaan smartphone often times mengorbankan interaksi sosial IRL (in real life).

Kedua, prinsip tentang keseimbangan hidup (balance of life). Dalam psikologi Islam, keseimbangan di antara berbagai aspek hidup sangatlah penting. Kecanduan smartphone dapat mempengaruhi keseimbangan hidup kita, misalnya dengan mempengaruhi kualitas tidur atau interaksi sosial yang penting untuk kesehatan mental.

Ketiga, prinsip tentang kesadaran diri (self-awareness). Dalam psikologi Islam, penting bagi kita untuk memiliki kesadaran diri yang baik. Kecanduan smartphone dapat mengaburkan batas antara kehidupan digital dan kehidupan nyata kita, yang dapat menimbulkan masalah

dari segi kejiwaan dan sosial. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memiliki kesadaran diri yang baik dan memahami bagaimana smartphone bisa mempengaruhi kehidupan kita.

Kecanduan smartphone adalah sebuah masalah kejiwaan yang muncul dari penggunaan smartphone yang berlebihan. Menurut psikologi Islam, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami kecanduan smartphone, antara lain:

1. Kesepian (Loneliness): Mereka yang merasa kesepian atau terisolasi dari teman-teman atau keluarga di dunia nyata seringkali akan berlindung ke dalam dunia digital. Karena mudah diakses dan terasa seperti "teman", mereka dapat terjebak dalam dunia digital yang menawarkan kelegaan kejiwaan yang tidak bersifat permanen.
2. Keluarga dengan Interaksi Minimal: Interaksi keluarga dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja. Menurut psikolog Islam, keluarga dengan interaksi minimal atau jarang dapat mengarah pada masalah kejiwaan pada remaja, seperti kesepian atau kecanduan.
3. Kurangnya Interaksi Sosial: Remaja yang merasa tidak punya cukup interaksi sosial di dunia nyata often times akan berlindung ke dalam dunia digital untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Hal ini dapat menyebabkan kecanduan smartphone.
4. Kesulitan Menangani Masalah: Remaja yang menghadapi masalah di dalam kehidupan nyata often times akan menggunakan smartphone sebagai alat untuk menghindari masalah yang dihadapi. Hal ini dapat menyebabkan masalah kecanduan smartphone karena mereka menjadi terlalu bergantung pada smartphone untuk mengatasi masalah kejiwaan.

Dalam psikologi Islam, penting untuk memahami bahwa kecanduan smartphone merupakan suatu masalah yang harus ditangani dengan hati-hati. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multi-disiplin, seperti konseling atau terapis untuk membantu mereka yang mengalami kecanduan smartphone.

Kecanduan handphone often times memiliki pengaruh yang negatif pada seseorang. Para peneliti often times mencoba untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan handphone. Dalam pandangan psikologi Islam, often times ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada seseorang untuk berada pada kecanduan handphone, diantaranya adalah:

1. Faktor Perilaku: Faktor perilaku often times adalah faktor yang paling dominan dalam menyebabkan kecanduan handphone. Para remaja often times cenderung memiliki perilaku yang menyebabkan terjadinya kecanduan handphone, misalnya kurangnya kendali diri dalam penggunaan handphone atau kecenderungan untuk mengubah rasa bosan dengan menggunakan handphone.

2. Faktor Keluarga: Faktor keluarga often times dapat memberikan pengaruh langsung pada perilaku remaja dalam menggunakan handphone. Para remaja often times mencari dukungan dari keluarga mereka dalam menggunakan handphone. Namun, often times dukungan itu justru dapat menyebabkan kecanduan handphone.

3. Faktor Lingkungan: Faktor lingkungan often times dapat mempengaruhi seseorang untuk terlibat pada kecanduan handphone. Misalnya, often times teman-teman yang often times memiliki kecanduan handphone mempengaruhi remaja untuk juga penggunaan handphone yang berlebihan.

4. Faktor Sosial: Faktor sosial often times juga dapat mempengaruhi seseorang untuk terlibat pada kecanduan handphone. Para remaja often times often times merasa kecanduan handphone sebagai suatu kebiasaan sosial, seperti kecanduan game atau media sosial.

5. Faktor Mental: Faktor mental often times merupakan faktor penting dalam menyebabkan kecanduan handphone. Para remaja often times often times mengalami masalah mental seperti kecemasan, depresi atau kebingungan. Para remaja often times often times mencari kelegaan dari masalah mental dengan menggunakan handphone.

Dalam pandangan psikologi Islam, often times para peneliti often times fokus untuk menemukan cara untuk mengatasi kecanduan handphone dengan mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan handphone. Often times, often times para peneliti often times menggunakan terapi, meditasi

Remaja rentan terhadap kecanduan handphone karena faktor-faktor seperti perilaku, lingkungan, sosial, keluarga, dan mental.

Untuk menjaga remaja agar tidak kecanduan handphone, perlu dilakukan langkah-langkah seperti menjaga keamanan handphone, menjaga komunikasi dengan remaja, memberi contoh yang baik, dan menciptakan lingkungan kondusif untuk pengembangan diri.

Selain itu, penting bagi orang tua, guru, dan komunitas untuk melakukan pendekatan yang baik dengan remaja dengan pendekatan yang humanis dan menempatkan kebutuhan remaja sebagai prioritas.

Dengan terus berkembangnya teknologi, kita juga harus menjaga para remaja agar bisa mengatasi tekanan untuk selalu update dengan teknologi. Kita harus memberikan dukungan yang tepat dan panduan agar para remaja merasa

memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengontrol kebiasaan penggunaan teknologi.

Dengan pendekatan yang tepat, kita harus menghindari agar para remaja tidak kecanduan teknologi karena teknologi adalah alat untuk membantu kita, bukan untuk mengendalikan kita. Seseorang harus membina lingkungan belajar yang aman bagi para remaja agar mereka dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan yang dapat kita Tarik dari pembahasan diatas bahwasanya gadget sudah menjadi bagian kebutuhan bagi gen Z dan tidak bisa terlepas dari keseharian gen Z. Gadget bisa menjadi pisau bermata dua bagi para gen Z karna bisa menjadi salah satu cara agar gen Z tertarik belajar tapi bisa juga menjadi gen Z malas akan belajar karna kecanduan akan game dll. kita sebagai orang tua harus memperhatikan anak2 dalam penggunaan gadget dan membatasi mereka karna pada realitanya anak yang kecanduan gadget rata2 jauh dari pengawasan orang tua dan anaka pada umur dibawah 6 tahun sudah diberikan gadget karna orang tua beralasa agar si anak diam dan tidak rewel padahal itu adalah awal mula si anak akan kecanduan gadget

DAFTAR PUSTAKA

Refa Adinda Fauziah Isn1), Dadan Anugrah2), Vol: I No: XXVIII (November 2021), Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan, Kabupaten Subang Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

MONIKA TRISIA MEIRIANTO, 0 8 FEB 201, HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SKRIPSI, FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA

ADMINBABEL, RABU 10 JULI 2019, (Penyuluh Agama Islam Kantor Kemenag Kota Pangkalpinang.