



Peran Psikologi Islami Dalam Menangani Kecanduan Gadget Pada Anak

M. Yusuf

Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam Nganjuk

Email: zusuv.hamidi@gmail.com

Abstrak

Kecanduan gadget pada anak merupakan tantangan serius yang perlu segera ditangani, mengingat dampak negatifnya yang merugikan perkembangan psikososial anak. Artikel ini secara khusus mengulas peran psikologi Islami dalam menangani kecanduan gadget pada kalangan anak-anak. Latar belakang penelitian mencakup peningkatan signifikan dalam prevalensi kecanduan gadget di kalangan anak-anak, sementara pendekatan yang berbasis nilai-nilai Islam dalam penanganan masalah ini masih minim. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi strategi dan prinsip-prinsip psikologi Islami yang dapat diterapkan untuk mencegah dan mengatasi kecanduan gadget pada anak-anak. Metode penelitian menggunakan pendekatan *library research*, dengan mengumpulkan literatur terkini yang mencakup aspek kecanduan gadget, psikologi Islami, dan aplikasinya pada konteks anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi Islami, khususnya melibatkan dimensi moral dan spiritual, mampu memperkuat upaya pencegahan dan intervensi terhadap kecanduan gadget pada anak. Artikel ini, dengan fokus pada nilai-nilai Islami sebagai panduan utama, memberikan kontribusi penting dalam membentuk landasan teoritis yang kuat untuk penanganan kecanduan gadget pada anak. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan pandangan holistik dan berbasis nilai-nilai keislaman dalam mengatasi permasalahan kecanduan gadget pada generasi muda.

Kata kunci: anak, kecanduan gadget, psikologi Islami, pencegahan.

Abstract

The addiction to gadgets among children poses a serious challenge that needs immediate attention, given its detrimental impact on the psychosocial development of children. This article specifically examines the role of Islamic psychology in addressing gadget addiction among children. The research background encompasses a significant increase in the prevalence of gadget addiction among children, while approaches based on Islamic values in addressing this issue are still limited. The research aims to identify strategies and principles of Islamic psychology that can be applied to prevent and address gadget addiction in children. The research methodology employs a library research approach, gathering current literature covering aspects of gadget addiction, Islamic psychology, and their application in the context of children. The results indicate that the Islamic psychology approach, particularly involving moral and spiritual dimensions, can strengthen efforts in preventing and intervening in gadget addiction among children. This article, with a focus on Islamic values as the primary guide, provides a significant contribution to establishing a robust theoretical foundation for addressing gadget addiction in children. Thus, it is expected that this article will offer a holistic and Islam-based perspective in addressing the issue of gadget addiction in the younger generation.

Keywords: children, gadget addiction, Islamic psychology, prevention.

Riwayat Artikel:

Diterima: (Tanggal diterima)

Direvisi: (Tanggal direvisi)

Diterbitkan: (Tanggal diterbitkan)

DOI: [10.53565/bahusacca.v5vi1i.1170](https://doi.org/10.53565/bahusacca.v5vi1i.1170)

PENDAHULUAN

Kecanduan gadget pada anak merupakan fenomena yang semakin mencemaskan dalam era modern ini. Peningkatan penetrasi teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anak-anak memberikan kontribusi signifikan terhadap permasalahan ini. (Kambali et al., 2019) Gadget, seperti smartphone dan tablet, telah menjadi bagian integral dari kehidupan anak-anak, menawarkan hiburan dan akses ke berbagai informasi. Namun, dampak negatifnya terhadap perkembangan psikososial anak telah menjadi perhatian utama. (Maulidah, 2019) Fenomena ini sering kali mengakibatkan anak-anak terperangkap dalam perilaku kecanduan, yang dapat merugikan kesehatan mental, keseimbangan emosi, dan perkembangan sosial mereka. Kecanduan gadget pada anak cenderung mengisolasi mereka dari lingkungan sosial, mengganggu interaksi sosial yang sehat, dan berpotensi menghambat kemampuan belajar dan kreativitas. (Assingkily & Mahidin, 2022) Oleh karena itu, perlunya pendekatan yang holistik dan berbasis nilai-nilai dalam menangani permasalahan ini menjadi semakin penting.

Keberadaan psikologi Islami menawarkan perspektif yang berharga dalam membahas kecanduan gadget pada anak. Psikologi Islami tidak hanya menekankan aspek-aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga melibatkan dimensi moral dan spiritual. (Gaffar, 2016) Oleh karena itu, dalam konteks ini, penelitian ini akan menjelajahi peran psikologi Islami dalam menangani kecanduan gadget pada anak, dengan harapan dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif dan terpadu dalam mengatasi permasalahan ini. Dengan memahami gambaran umum tentang kecanduan gadget pada anak, kita dapat merinci lebih lanjut bagaimana psikologi Islami dapat menjadi landasan yang efektif dalam penanganannya. Kecanduan gadget pada anak tidak hanya sekadar menjadi tantangan teknologi, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam konteks perkembangan psikososial mereka. (Reflianto & Syamsuar, 2018) Periode perkembangan anak-anak adalah tahap yang kritis dalam membentuk fondasi kesehatan mental dan emosional mereka. Pada fase ini, anak-anak sedang mengembangkan keterampilan sosial, identitas diri, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. (Erica et al., 2021) Oleh karena itu, pentingnya penanganan kecanduan gadget dalam konteks ini menjadi begitu menonjol.

Kecanduan gadget dapat mengganggu proses pembentukan hubungan sosial anak-anak. Anak yang terlalu terfokus pada gadget cenderung mengalami isolasi sosial, menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya dan keluarga. Ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial yang sangat penting untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dampak psikologis dari kecanduan gadget juga dapat mencakup penurunan kesehatan mental, seperti tingkat stres yang tinggi dan risiko terjadinya gangguan kecemasan. (Kh. & Mukhlis, 2017)

Ketidakseimbangan dalam penggunaan gadget juga dapat merugikan perkembangan identitas diri anak-anak. Anak-anak perlu memiliki waktu untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka, berpartisipasi dalam kegiatan kreatif, dan mengembangkan rasa diri yang positif. Kecanduan gadget dapat menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas-aktivitas tersebut, sehingga menghambat perkembangan identitas diri yang sehat. Selain itu, dampak kecanduan gadget pada perkembangan psikososial anak juga dapat tercermin dalam penurunan kualitas tidur dan pola makan yang tidak sehat. Ketergantungan pada layar gadget dapat mengganggu jam tidur anak dan mengarah pada gangguan tidur yang berdampak pada keseimbangan emosional dan kognitif mereka. (Sherlyanita & Rakhmawati, 2016)

Dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak, peran psikologi Islami dapat menjadi landasan yang kuat. Dengan memasukkan nilai-nilai moral dan spiritual, pendekatan ini dapat membantu anak-

anak dalam memahami dampak perilaku mereka terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar. (Sherlyanita & Rakhmawati, 2016) Oleh karena itu, dalam menanggapi kecanduan gadget pada anak, perlu ditekankan bahwa penanganan ini tidak hanya tentang pengendalian penggunaan teknologi, tetapi juga mengenai membentuk dasar yang kokoh untuk perkembangan psikososial yang sehat.

Psikologi Islami muncul sebagai pendekatan yang sangat potensial dan relevan dalam menangani kecanduan gadget pada anak. Dalam mengeksplorasi aspek ini, perlu ditekankan bahwa pendekatan psikologi Islami tidak hanya memandang perilaku individu dari segi kognitif dan psikologis, tetapi juga memasukkan dimensi moral dan spiritual. (Gaffar, 2016) Sebagai landasan teoritis, psikologi Islami dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang akar masalah kecanduan gadget dan mengarah pada solusi yang lebih berkelanjutan. Dalam konteks kecanduan gadget pada anak, psikologi Islami menawarkan perspektif yang mendalam tentang etika penggunaan teknologi. Nilai-nilai moral dan spiritual Islam, seperti keseimbangan, keterbatasan, dan tanggung jawab, dapat membimbing individu, terutama anak-anak, dalam menggunakan gadget dengan bijaksana. (Zaelani, 2022) Psikologi Islami menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline serta memahami konsep diri yang sejati.

Pentingnya aspek spiritual dalam psikologi Islami juga terbukti efektif dalam membantu individu, termasuk anak-anak, dalam mengatasi godaan kecanduan gadget. Psikologi Islami menawarkan sumber daya spiritual untuk meningkatkan daya tahan psikologis, membantu individu mengatasi stres dan kecemasan yang mungkin timbul akibat ketergantungan pada teknologi. Selain itu, psikologi Islami juga menitikberatkan pada pembentukan karakter dan moralitas anak-anak. (Mandayu, 2020) Dengan memasukkan prinsip-prinsip moral Islam dalam pendekatan penanganan kecanduan gadget, psikologi Islami dapat membantu membentuk pola pikir dan perilaku yang positif. Ini termasuk kesadaran akan dampak negatif kecanduan gadget, serta pengembangan sikap tanggung jawab terhadap penggunaan teknologi.

Dalam implementasinya, pendekatan psikologi Islami dapat mencakup terapi kognitif berbasis Islam, penerapan nilai-nilai moral dalam intervensi, dan pembimbingan spiritual. (Gaffar, 2016) Dengan demikian, peran psikologi Islami bukan hanya dalam mengidentifikasi dan mengatasi gejala kecanduan gadget pada anak, tetapi juga dalam membentuk dasar kecerdasan emosional dan moral yang akan membimbing mereka menuju perkembangan psikososial yang sehat. (Nurmalia et al., 2020) Dalam konteks ini, psikologi Islami muncul sebagai alat yang kuat dan holistik untuk menjawab tantangan kecanduan gadget pada anak-anak dengan memberikan fondasi yang kokoh untuk pertumbuhan mereka secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode *library research*, sebuah pendekatan yang memfokuskan pada pengumpulan data dari literatur yang telah ada. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan menyintesis literatur yang relevan untuk mendukung analisis dan temuan penelitian. Dengan memanfaatkan sumber-sumber seperti buku, artikel jurnal, dan sumber informasi elektronik, penelitian ini dapat membangun dasar teoritis yang kokoh untuk memahami peran psikologi Islami dalam menangani kecanduan gadget pada anak.

Dalam pemilihan literatur, kriteria utama melibatkan keberhasilan memenuhi tiga prinsip kunci. Pertama, literatur harus relevan dengan fokus penelitian, yaitu kecanduan gadget pada anak dan peran psikologi Islami. Kedua, sumber literatur harus kredibel, berasal dari publikasi yang dapat dipercaya. Terakhir, literatur yang dipilih harus memiliki keterkaitan yang signifikan dengan

konteks anak-anak dan kecanduan gadget, sekaligus menggambarkan kebaruan dalam pemahaman topik.

Analisis literatur mencakup pemahaman mendalam tentang kecanduan gadget pada anak, prinsip-prinsip psikologi Islami, dan aplikasinya. Untuk kecanduan gadget, literatur akan diulas terkait definisi, faktor pemicu, dampak psikososial, dan pendekatan-pendekatan yang telah diuji coba. Sementara itu, literatur tentang psikologi Islami akan difokuskan pada prinsip-prinsip yang relevan dan dapat diterapkan dalam konteks anak dan kecanduan gadget. Terakhir, analisis melibatkan literatur yang memberikan wawasan tentang penerapan konkret prinsip-prinsip psikologi Islami dalam penanganan kecanduan gadget pada anak-anak, mencakup strategi praktis dan temuan empiris. Dengan demikian, pendekatan library research menjadi landasan kritis untuk mengartikulasikan peran psikologi Islami dalam mengatasi tantangan kecanduan gadget pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kerangka Teori:

1. Konsep Kecanduan Gadget dan Dampaknya pada Perkembangan Anak:

Kecanduan gadget pada anak mencakup ketergantungan yang berlebihan pada penggunaan perangkat elektronik, seperti *smartphone* dan tablet. (Sadikin & Hamidah, 2020) Dampaknya melibatkan aspek psikososial, kognitif, dan fisik. Secara psikososial, kecanduan gadget dapat menyebabkan isolasi sosial dan hambatan dalam pengembangan keterampilan sosial anak. Dari segi kognitif, dapat mempengaruhi kualitas tidur, fokus, dan kinerja belajar. Aspek fisik juga menjadi perhatian, terkait dengan kurangnya aktivitas fisik yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan perkembangan anak. (Kambali et al., 2019)

2. Prinsip-prinsip Psikologi Islami:

a. Moralitas dan Etika:

Psikologi Islami menekankan pentingnya moralitas dan etika dalam perilaku sehari-hari. Dengan memasukkan prinsip-prinsip moral Islam, anak-anak dapat memahami batasan dan etika penggunaan gadget. (Rianto, 2019)

b. Keseimbangan (Alim & Munib, 2021) (*Mizan*):

Prinsip keseimbangan dalam psikologi Islami dapat membimbing anak-anak untuk menggunakan gadget secara seimbang, menghindari kecanduan, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline.

c. Pengembangan Diri (*Tazkiyatun Nafs*):

Psikologi Islami mendorong pengembangan diri yang positif. Dengan fokus pada pengembangan diri, anak-anak dapat memanfaatkan waktu yang dihabiskan dengan gadget untuk aktivitas yang lebih bermanfaat dan kreatif. Pengembangan diri memainkan peran penting dalam perubahan yang mendalam di dalam individu. Pengetahuan adalah sesuatu yang tidak terbatas, seperti halnya otak manusia yang selalu mampu menerima tambahan pengalaman dan pengetahuan baru, meskipun seberapa ulungnya seseorang dalam belajar. Semakin banyak yang diketahui, semakin tumbuh kesadaran bahwa kita sebenarnya memiliki begitu banyak hal yang belum kita ketahui. (Hasibuan, 2014)

d. Pendidikan dan Kesadaran (Hasudungan & Kurniawan, 2018) (*Taqwa*):

Pendidikan tentang dampak kecanduan gadget dan kesadaran terhadap tanggung jawab penggunaan teknologi dapat diterapkan dengan prinsip *Taqwa*, yaitu kesadaran akan Allah dan tanggung jawab moral.

e. Kontrol Diri (*Mujahadah*):

Prinsip kontrol diri dalam psikologi Islami membantu anak-anak mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan, termasuk kontrol terhadap penggunaan gadget. (Wahyuddin, 2020)

f. Hubungan Sosial (Pangumpia, 2013) (*Ukhuwah*):

Psikologi Islami mendorong hubungan sosial yang sehat. Dengan menerapkan prinsip ukhuwah, anak-anak dapat memprioritaskan interaksi sosial langsung daripada interaksi melalui gadget.

Dengan mengintegrasikan konsep kecanduan gadget dan prinsip-prinsip psikologi Islami, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pendekatan yang holistik dalam mencegah dan mengatasi kecanduan gadget pada anak-anak, mengakui aspek moral dan spiritual dalam penanganan permasalahan ini.

Pembahasan:

1. Penerapan Prinsip-prinsip Psikologi Islami dalam Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak

Penerapan prinsip-prinsip psikologi Islami dalam penanganan kecanduan gadget pada anak menawarkan pendekatan holistik yang memperhatikan aspek moral dan spiritual. Salah satu prinsip utama dalam psikologi Islami adalah moralitas dan etika, yang mendorong individu untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai moral dalam setiap aspek kehidupan, termasuk penggunaan teknologi. (Agung, 2018) Dengan memasukkan prinsip ini, penanganan kecanduan gadget dapat berfokus pada pembentukan karakter dan perilaku yang sejalan dengan nilai-nilai Islam.

Prinsip keseimbangan (Mizan) juga dapat diaplikasikan dalam upaya pencegahan dan intervensi kecanduan gadget pada anak. Penerapan keseimbangan ini melibatkan pendekatan yang tidak hanya melarang atau membatasi penggunaan gadget, tetapi juga mengajarkan anak-anak untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan offline. Ini menciptakan pemahaman bahwa teknologi adalah alat yang dapat digunakan dengan bijaksana tanpa mengesampingkan tanggung jawab moral. (Ach. Sayyi, 2017)

Pengembangan diri (Faqih, 2018) (*Tazkiyatun Nafs*) adalah prinsip psikologi Islami yang dapat diintegrasikan dalam penanganan kecanduan gadget. Dengan menerapkan prinsip ini, anak-anak diarahkan untuk menggunakan waktu yang dihabiskan dengan gadget secara produktif, misalnya, dalam kegiatan kreatif dan edukatif. Prinsip ini juga mendorong refleksi diri untuk membantu anak-anak memahami dampak dari perilaku kecanduan gadget terhadap perkembangan pribadi mereka.

Prinsip pendidikan dan kesadaran (Taqwa) menjadi kunci dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak. Pendidikan yang bersifat preventif, yang melibatkan kesadaran akan dampak negatif kecanduan gadget, dapat membentuk pola pikir anak-anak. Dengan memperoleh pemahaman yang mendalam tentang tanggung jawab moral dalam penggunaan teknologi, anak-anak dapat menjadi pengguna yang cerdas dan bertanggung jawab.

Kontrol diri (Mujahadah) adalah prinsip psikologi Islami yang relevan untuk membangun ketahanan terhadap godaan kecanduan gadget. Melalui pelatihan kontrol diri, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan yang berlebihan terhadap penggunaan gadget. (Saihu & Rohman, 2019) Ini memberikan landasan yang kuat untuk mencegah kecanduan dan mempromosikan penggunaan yang sehat.

Prinsip hubungan sosial (*Ukhuwah*) dalam psikologi Islami memandang pentingnya interaksi sosial yang sehat. Dalam konteks kecanduan gadget, hal ini mencakup merestorasi atau memperkuat hubungan sosial langsung anak-anak dengan lingkungan sekitarnya. Melalui penerapan prinsip ini, (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2018) upaya penanganan

kecanduan gadget dapat menciptakan atmosfer yang mendukung perkembangan sosial anak-anak.

Dalam mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi Islami, penelitian ini dapat mengeksplorasi bagaimana aspek moral dan spiritual dapat menjadi landasan bagi program intervensi. Peran keluarga, pendidik, dan masyarakat dalam memahami serta menerapkan prinsip-prinsip ini juga perlu diidentifikasi untuk mencapai pendekatan yang komprehensif dalam penanganan kecanduan gadget pada anak. Dengan merinci penerapan prinsip-prinsip tersebut, kita dapat membuka jalan menuju penanganan yang lebih efektif dan berkelanjutan terhadap tantangan kecanduan gadget pada anak.

2. Analisis peran moral dan spiritual dalam memperkuat upaya pencegahan dan intervensi.

Peran moral dan spiritual dalam konteks pencegahan dan intervensi kecanduan gadget pada anak memiliki dampak signifikan dalam membentuk landasan nilai dan memberikan panduan etika. Dimensi moral dan spiritual dari psikologi Islami dapat memperkuat upaya pencegahan melalui penekanan pada nilai-nilai yang mendalam, memberikan pijakan bagi intervensi yang berkelanjutan, dan membentuk karakter anak-anak.

Aspek moral memainkan peran kunci dalam membentuk pemahaman anak-anak tentang apa yang benar dan salah dalam penggunaan gadget. Pencegahan kecanduan gadget dapat dimulai dengan pembentukan moralitas yang kuat, mengajarkan anak-anak untuk memahami konsekuensi etis dari perilaku mereka. Membimbing mereka untuk memahami nilai-nilai seperti integritas, tanggung jawab, dan kejujuran dalam konteks teknologi digital dapat menjadi dasar yang kuat untuk mencegah perilaku kecanduan.

Penerapan dimensi spiritual dalam upaya pencegahan kecanduan gadget melibatkan pengembangan kepekaan terhadap nilai-nilai spiritual dalam Islam. Melalui pendekatan ini, anak-anak dapat membangun hubungan yang lebih dalam dengan nilai-nilai agama, seperti ketaatan, kerendahan hati, dan rasa syukur. Spiritualitas dapat menjadi sumber daya utama untuk memberikan arti dan tujuan dalam kehidupan anak-anak, mengurangi kebutuhan mereka untuk mencari penggantian dalam gadget.

Dalam hal intervensi, dimensi moral dapat memainkan peran penting dalam membimbing anak-anak keluar dari kecanduan. Memahami mereka tentang dampak moral dari kecanduan gadget, seperti pengorbanan hubungan sosial dan pelanggaran terhadap nilai-nilai keluarga, dapat menjadi pemicu motivasi untuk berubah. Intervensi berbasis moral juga dapat mencakup pembentukan penilaian diri yang positif dan penguatan identitas moral anak-anak.

Sementara itu, dimensi spiritual dalam intervensi melibatkan pemberian dukungan spiritual dan membantu anak-anak menemukan makna hidup mereka di luar kecanduan gadget. Mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti tobat, kesempatan kedua, dan penerimaan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan. Pemahaman bahwa pertolongan dan kekuatan spiritual dapat ditemukan dalam nilai-nilai agama dapat memberikan harapan dan motivasi yang diperlukan dalam proses pemulihan.

Keseluruhan, analisis peran moral dan spiritual dalam memperkuat upaya pencegahan dan intervensi kecanduan gadget pada anak menunjukkan bahwa dimensi ini bukan hanya sekadar tambahan, tetapi merupakan inti dari pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai moral dan spiritual, pencegahan dan intervensi dapat membentuk landasan yang kuat untuk membimbing anak-anak dalam menghadapi tantangan kecanduan gadget dan mengembangkan pola hidup yang seimbang dan bermakna.

3. Diskusi tentang efektivitas strategi yang berbasis pada nilai-nilai Islami.

Strategi yang berbasis pada nilai-nilai Islami dalam menangani kecanduan gadget pada anak memiliki potensi untuk menjadi pendekatan yang efektif dan berkelanjutan. Diskusi ini akan membahas beberapa aspek penting yang menunjukkan efektivitas strategi berbasis nilai-nilai Islami dalam konteks penanganan kecanduan gadget pada anak.

a. Moralitas Sebagai Pemimpin Tindakan:

Strategi berbasis moralitas Islam dapat memainkan peran utama dalam membimbing tindakan anak-anak terkait penggunaan gadget. Nilai-nilai seperti adil, jujur, dan bertanggung jawab dapat menjadi pedoman yang kuat untuk membentuk perilaku yang sehat. (Putra et al., 2020) Dengan mendorong kesadaran moral, anak-anak dapat memahami konsekuensi etis dari kecanduan gadget, membentuk motivasi internal untuk menghindari perilaku yang merugikan.

b. Keseimbangan dan Moderasi:

Konsep keseimbangan (Mizan) dalam Islam dapat membimbing anak-anak untuk menggunakan gadget dengan bijaksana dan seimbang. Strategi ini menekankan pentingnya menghindari ekstrem, baik dalam penggunaan teknologi maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mempraktikkan nilai-nilai keseimbangan, anak-anak dapat mengembangkan gaya hidup yang lebih terkendali dan harmonis.

c. Pendidikan dan Kesadaran (Taqwa):

Strategi yang berfokus pada pendidikan dan kesadaran terkait nilai-nilai Islam dapat memberikan landasan yang kuat dalam mencegah kecanduan gadget. Anak-anak yang diberi pemahaman mendalam tentang konsep Taqwa (kesadaran akan Allah) cenderung memiliki motivasi internal untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama. (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2018) Pendidikan ini mencakup penekanan pada tanggung jawab moral dalam penggunaan teknologi.

d. Kontrol Diri dan Kesabaran:

Prinsip kontrol diri (Mujahadah) dan kesabaran dalam Islam dapat diintegrasikan sebagai strategi untuk membantu anak-anak mengatasi godaan kecanduan gadget. Melalui pembentukan kontrol diri, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan yang berlebihan terhadap teknologi. Kesabaran menjadi kunci dalam proses pemulihan, membantu anak-anak menghadapi rintangan dengan sikap yang sabar dan tahan banting.

e. Ukhuwah (Hubungan Sosial):

Strategi yang mempromosikan nilai-nilai Ukhuwah, atau hubungan sosial yang sehat, dapat membantu menggantikan kebutuhan sosial yang mungkin terpenuhi melalui kecanduan gadget. Membangun dan memperkuat hubungan sosial langsung dapat menjadi langkah yang efektif dalam merestorasi keseimbangan dan mengurangi ketergantungan pada teknologi.

f. Spiritualitas dan Makna Hidup:

Strategi berbasis nilai-nilai Islami dapat membantu anak-anak menemukan makna dan tujuan hidup di luar dunia digital. Pengenalan nilai-nilai spiritual seperti kebersyukuran, keikhlasan, dan cinta kasih dapat menjadi landasan yang kuat dalam membentuk identitas anak-anak dan memberikan mereka motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Efektivitas strategi berbasis nilai-nilai Islami terletak pada kekuatan moral dan spiritual yang mereka tanamkan dalam individu. Dengan memberikan landasan etis dan spiritual yang kokoh,

strategi ini dapat membentuk perilaku yang berkelanjutan, membantu anak-anak mengatasi kecanduan gadget, dan mengarahkan mereka menuju perkembangan psikososial yang sehat. Namun, penting untuk mengakui bahwa efektivitas strategi ini juga tergantung pada dukungan keluarga, pendidikan, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan nilai-nilai Islami.

KESIMPULAN

Pembahasan mengenai penerapan prinsip-prinsip psikologi Islami, analisis peran moral dan spiritual, serta diskusi tentang efektivitas strategi berbasis nilai-nilai Islami dalam menangani kecanduan gadget pada anak menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang memadukan dimensi moral, spiritual, dan psikologis dapat menjadi landasan yang kuat untuk penanganan masalah ini. Penerapan prinsip-prinsip psikologi Islami membuka jalan menuju pendekatan yang tidak hanya memperhatikan gejala kecanduan gadget, tetapi juga memberikan perhatian khusus pada pembentukan karakter anak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Konsep moralitas, keseimbangan, pengembangan diri, pendidikan, kontrol diri, dan hubungan sosial menjadi landasan penting dalam upaya pencegahan dan intervensi.

Analisis peran moral dan spiritual menyoroti bahwa dimensi ini bukan sekadar tambahan, melainkan inti dari pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Moralitas membimbing tindakan anak-anak, sementara spiritualitas memberikan makna dan tujuan hidup di luar dunia digital. Dalam intervensi, moralitas membantu anak keluar dari kecanduan, sementara spiritualitas memberikan dukungan dan makna dalam proses penyembuhan. Diskusi tentang efektivitas strategi berbasis nilai-nilai Islami mengonfirmasi potensi besar pendekatan ini. Strategi yang mengedepankan moralitas, keseimbangan, pendidikan, kontrol diri, hubungan sosial, dan spiritualitas dapat membentuk individu yang bertanggung jawab, seimbang, dan memiliki makna hidup yang jelas. Namun, kesuksesan strategi ini juga tergantung pada dukungan dari keluarga, pendidikan, dan masyarakat.

Dengan demikian, holisme dalam penanganan kecanduan gadget pada anak memerlukan integrasi prinsip-prinsip psikologi Islami sebagai pedoman utama. Dengan menggabungkan aspek moral, spiritual, dan psikologis, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan generasi yang cerdas, seimbang, dan berakhlak baik dalam menghadapi tantangan teknologi modern.

Daftar Pustaka

- Ach.Sayyi. (2017). Modernisasi Kurikulum Pendidikan Islam dalam Perspektif Azyumardi Azra. *Tadris*, 12(1), 20–39.
- Agung. (2018). Konsep Pendidikan Karakter Islami: Kajian Epistemologis. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 52–70. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Alim, M. S., & Munib, A. (2021). Aktualisasi Pendidikan Moderasi Beragama Di Madrasah. *Jurnal Progress: Wahana Kreativitas dan Intelektualitas*, 9(2), 263–285. <https://doi.org/10.31942/pgrs.v9i2.5719>
- Assingkily, R., & Mahidin. (2022). Upaya guru bimbingan dan konseling mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa pasca pandemi covid-19. *Jurnal Hikmah*, 19(2), 156–167.
- Erica, D., Haryanto, Rahmawati, M., & Vidada, I. A. (2021). Peran Orang Tua Terhadap

- Pendidikan Anak Usia Dini dalam Pandangan Islam. *Perspektif: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 12(2), 137–146.
- Faqih, I. (2018). Konsepsi Potensi Manusia. *Jurnal Studi Agama Islam*, 11(2), 50–68. <http://ejournal.stainupacitan.ac.id/index.php/Transformasi/article/view/42>
- Gaffar, A. (2016). Manusia dalam Perspektif Al- Qur'an. *Jurnal Tafseer*, 4(2), 228–260.
- Hasibuan, M. (2014). Urgensi Dalam Pengembangan Diri Menjadi Agen Pembelajar Sejati. *Analytica Islamica*, 3(2), 296–313.
- Hasudungan, A. N., & Kurniawan, Y. (2018). Meningkatkan Kesadaran Generasi Emas Indonesia Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Melalui Inovasi Digital Platform www.indonesia2045.org. *Seminar Nasional Multidisiplin 2018 Tema A - Penelitian*, 1(September), 51–58. <https://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/263>
- Kambali, K., Ayunina, I., & Mujani, A. (2019). Tujuan Pendidikan Islam dalam Membangun Karakter Siswa di Era Digital (Studi Analisis Pemikiran Pendidikan Islam Abuddin Nata). *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 5(2), 1–19. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v6i1.106
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2018). Strategi Membangun Pemimpin Berkarakter Berbasis Nilai-Nilai Agama. In *Modul* (hal. 1–57).
- Kh., E. F. F., & Mukhlis, G. N. (2017). Pendidikan Karakter Untuk Anak Usia Dini Menurut Q.S. Lukman: 13-19. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(3a), 42–51. <http://103.114.35.30/index.php/Pedagogi/article/view/1032>
- Mandayu, Y. Y. B. (2020). Pembentukan Karakter Toleransi Melalui Habitiasi Sekolah. *Jurnal PIPSI (Jurnal Pendidikan IPS Indonesia)*, 5(2), 31–33. <https://doi.org/10.26737/jpipsi.v5i2.1598>
- Maulidah, E. (2019). Character Building Dan Keterampilan Abad 21. *Semina Nasinal PGSD*, 138–146.
- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self Efficacy Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Sma. *Visipena*, 11(2), 404–415. <https://doi.org/10.46244/visipena.v11i2.1298>
- Pangumpia, F. (2013). Pengaruh Iklim Komunikasi Organisasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di Bank Prisma Dana Manado. *Acta Diurna*, 3(2).
- Putra, H. M., Setiawan, D., & Fajrie, N. (2020). Perilaku Kedisiplinan Siswa Dilihat Dari Etika Belajar Di Dalam Kelas. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1), 97–104. <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5088>
- Reflianto, & Syamsuar. (2018). Pendidikan dan Tantangan Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 6(2), 1–13.
- Rianto, P. (2019). Literasi Digital Dan Etika Media Sosial Di Era Post-Truth. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 24–35. <https://doi.org/10.14710/interaksi.8.2.24-35>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214–224. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Saihu, & Rohman, B. (2019). Pembentukan Karakter Melalui Model Pendidikan Transformative Learning Pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Ikhlas Bali. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 08(02), 435–452. <http://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/477>
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet

- serta Media Sosial pada Siswa SMPN 52 Surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 2(1), 17. <https://doi.org/10.20473/jisebi.2.1.17-22>
- Sudarti, D. O. (2020). Mengembangkan Kreativitas Aptitude Anak dengan Strategi Habitulasi dalam Keluarga. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 5(3), 117. <https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.385>
- Wahyuddin. (2020). Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam. In *Alauddin University Press* (Vol. 14, Nomor 01). <https://doi.org/10.53649/jutau.v14i01.309>
- Zaelani, M. R. (2022). Konsep Berkah dalam Pandangan Ahlussunnah: Analisis Syarah Hadis tentang Tabarruk. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 235–249. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.13500>