

***Gadget Ini Membunuhmu:*
Urgensi Penyadaran atas Fenomena Problem Pendidikan Islam**

Robingun Suyud El Syam¹, Ali Mu'tafi²

Universitas Sains Al-Qur'an

Kalibeer, Mojotengah, Wonosobo, Jawa Tengah

Email : robyelsyam@unsiq.ac.id¹, alimutafi@unsiq.ac.id²

Abstract

This article focuses on the aim of exploring the urgency of raising awareness of healthy living culture towards the phenomenon of gadget addiction, by specifying the connection to Islamic education. The research is the result of findings from qualitative literature research, with an awareness theory approach which is then drawn on the urgency of learning culture. The research results conclude: Islamic education focuses on training cells to become intelligent again, so that they can reach their natural potential through special physical training so that gadget addiction needs to be diverted to positive activities. Research recommends strengthening self-awareness as a solution to gadget addiction. This action minimizes the risk of disease and learning disorders. Research is expected to contribute to the world of Islamic medicine and education.

Keyword: Gadgets, Awareness, Islamic Education

Abstrak

Artikel ini berfokus pada tujuan mengupas urgensi penyadaran budaya hidup sehat terhadap fenomena kecanduan gadget, dengan menspesifikasikan terhadap koneksi atas pendidikan Islam. Riset merupakan hasil temuan dari jenis penelitian kepustakaan kualitatif, dengan pendekatan teori penyadaran untuk kemudian ditarik pada urgensi budaya belajar. Hasil penelitian menyimpulkan: pendidikan Islam fokus terhadap melatih sel-sel agar cerdas kembali, hingga dapat mencapai potensi fitrahnya melalui latihan jasmani khusus sehingga kecanduan gadget perlu dialihkan pada kegiatan positif. Penelitian merekomendasi penguatan kesadaran diri sebagai solusi atas kecanduan gadget. Tindakan tersebut meminimalisir resiko penyakit dan gangguan belajar. Riset diharapkan berkontribusi bagi dunia medis dan pendidikan Islam.

Kata kunci: Gadget, Penyadaran, Pendidikan Islam.

A. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk social yang akan berinteraksi dengan lingkungan. Di era digital, teknologi memiliki daya dan manfaat memudahkan serta membantu manusia terkait pemenuhan hidup dalam segala bidang. Masyarakat dituntut mengikuti dan mempelajari manfaat teknologi, minimal supaya tidak sindrom ketinggalan zaman.

Tren utama dalam era digital ialah *Gadget*, dengan berbagai jenisnya semisal: tablet, *handpone*, laptop, dan bentuk lainnya. Seolah-olah *gadget* menjadi kebutuhan primer semua orang dan berbagi kalangan, wanita, atau pria, tua atau muda, besar atau kecil, tidak bisa lepas darinya. *Gadget* layaknya teman hidup, kemana pun setia menemani.¹

Gadget berubah, tergantung dari manusia selaku subyek teknologi dan terhadap barang-barang di sekitarnya. Kesadaran posisi manusia selaku subyek teknologi, penting terkait struktur ilmu pengetahuan yang menempatkan manusia sebagai subyek dan obyek sekaligus.

¹ Rachmadonna Shinta Daulay et al., "Manfaat Teknologi Smartphone Di Kalangan Pelajar Sebagai Akses Pembelajaran Di Masa Pandemi Corona-19," *Al-Ulum: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2020): 29–43.

Manusia diharapkan mampu mengontrol arah dan gerak perkembangan teknologi supaya tidak berdampak destruktif terhadap dirinya.²

Namun seringkali manusia tidak bijak dalam pemakaiannya hingga berdampak buruk. Riset Yohana & Mulyono³ mengungkap bahwa ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan perilaku sulit makan pada anak usia sekolah (P-value = 0,009). Anak yang menggunakan gadget dengan intensitas tinggi berpeluang 2,145 kali lebih besar menyebabkan kesulitan makan dibandingkan dengan intensitas rendah (OR = 2,145; 95% CI = 1,239–18,357).

Kajian dari Norlita⁴ mengenai gambaran ketajaman penglihatan berdasarkan intensitas bermain game pada anak. Hasil penelitian diperoleh anak

² Fadhilah, "Fenomena Penggunaan Hand Phone (Hp) Di Era Informasi Bagi Keberadaan manusia: Suatu Refleksi Filosofis Berdasarkan Pemikiran Heidegger Tentang 'Being and Time,'" *Jurnal Madani* 1, no. 1 (2008): 41–50.

³ "The Impact of Digital Era: Intensity of Excessive Use of Gadget Causing Eating Difficulty on Children," *Enfermeria Clinica* 23, no. 2 (2021): S6–9, <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.10.005>.

⁴ "Ketajaman Penglihatan Berdasarkan Intensitas Bermain Game Pada Anak SD Kelas 5 Dan 6 Di SD Al-Rasyid Pekanbaru," *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan* 10, no. 2 (2020): 137–46, <https://doi.org/10.37859/jp.v10i2.1870>.

dengan penglihatan abnormal sebanyak 23 responden (30,7%).

Hasil penelitian Reza⁵ menyimpulkan bahwa dimensi phone snubbing di kalangan remaja muslim meliputi, pertama, mengabaikan orang lain dan beralih ke gadget, kedua, ketergantungan pada gadget, ketiga, keterputusan sosial.

Riset Manggena⁶ menunjukkan bahwa skor <70 dimiliki oleh siswa yang bermain game lebih lama. Durasi bermain game <3 jam atau >3 jam sehari berpengaruh signifikan terhadap tingkat kognitif. Demikian juga durasi bermain game <21 jam atau >21 jam seminggu berpengaruh signifikan terhadap tingkat kognitif.

Laporan dari Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak⁷ mengkonfirmasi bahwa Penggunaan gadget yang berlebihan akan membawa dampak buruk bagi perkembangan sosial dan

⁵ “Dimensions of Phubbing Among Moslem Adolescents in Revolution Industry 4.0: Perspective Mental Health,” in *International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyberpsychology* (Padang: Semantic Scholar, 2019), 62–70, <https://doi.org/10.32698/25259>.

⁶ “Pengaruh Intensitas Bermain Game Terhadap Tingkat Kognitif (Kecerdasan Logika-Matematika) Usia 8-9 Tahun,” *Satya Widya* 33, no. 2 (2017): 146–153, <https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p146-153>.

⁷ “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak,” *Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak*, August 4, 2022, <https://dppkbpmpa.pontianak.go.id/>.

emosional anak. Dampak buruk penggunaan gadget pada anak antara lain anak menjadi pribadi tertutup, gangguan tidur, suka menyendiri, perilaku kekerasan, pudarnya kreativitas, dan ancaman cyberbullying.

Studi BSSN⁸ menunjukkan *screen dependency disorder* (SDD), yakni gangguan ketergantungan terhadap layer *gadget*, membuat otak anak menyusut hingga memengaruhi kemampuan mengatur rencana, organisir dan sebagainya. Selain terjadi pada anak, remaja dan orang dewasa juga menghadapi dampak negatif dari paparan gadget yang berlebihan. Namun, karena otak anak masih berkembang, maka dampaknya akan lebih buruk bagi anak-anak.

Dari paparan tersebut, pemakain gadget menjadi sebuah tantangan di era kekinian, padahal ia bermata dua, positif dan negatif,. Maka artikel ini berusaha mengurai bagaimana pelibatan orang tua hadir sebagai solusi mendampingi anak agar bijak memakai gadget.

Artikel ini merupakan hasil temuan dari jenis penelitian kepustakaan kualitatif, dimana kepustakaan merupakan teknik menghimpun data dan informasi dengan

⁸ “Waspada Dampak Buruk Gadget Pada Anak,” *Badan Siber Dan Sandi Negara (BSSN)*, August 4, 2020, <https://bssn.go.id/>.

berbagai bahan pustaka.⁹ Literatur yang akan dipelajari tidak terbatas pada buku, tetapi juga meliputi literatur, majalah, jurnal, blog, dan lain-lain, yang berhubungan dengan tema dalam penelitian keputusan.¹⁰

Tulisan ini mengambil teori tentang *Sedentary* dimana dikuatkan dengan interpretasi dari para pakar. Pengumpulan data sifatnya literer, maka data yang akan digunakan berupa dokumen.¹¹ Penulis menggunakan dua metode analisi data; metode induktif yakni metode untuk menyelesaikan masalah yang bermanfaat khusus lalu peristiwa itu ditarik generalisasi bersifat umum.¹²

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bahaya Gadget

⁹ Nandita S. Mani et al., "Creating a Data Science Framework: A Model for Academic Research Libraries," *Journal of Library Administration* 61, no. 3 (2021): 281–300, <https://doi.org/10.1080/01930826.2021.1883366>.

¹⁰ Bingying Liu and Daiwen Yang, "Easily Established and Multifunctional Synthetic Nanobody Libraries as Research Tools," *International Journal of Molecular Sciences* 23, no. 3 (2022): 1482, <https://doi.org/10.3390/ijms23031482>.

¹¹ Chris Leeder and Chirag Shah, "Library Research as Collaborative Information Seeking," *Library and Information Science Research* 38, no. 3 (2016): 202–11, <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2016.08.001>.

¹² John W. Creswell and Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry Research Design: Choosing Among Five Approaches*, Fourth Ed (USA : SAGE Publications, 2017).

Dari berbagai penelitian dapat dijumpai bahwa gadget membawa dampak buruk, di antaranya :

1. Malas Makan

Penggunaan *gadget* berlebihan berdampak anak malas makan. Hal ini sesuai dengan penelitaian yang dilakukan dengan dari Yohana & Mulyono ¹³, bahwa penggunaan *gadget* berdampak secara fisik hilangnya selera makan bagi anak. Perilaku ini jika berlanjut dapat menyebabkan anak tersebut memiliki dampak penyakit fisik karena system imunnya menurun.

Gambar 1. Ilustrasi Anak Makan sambil Main Gadget



Sumber ¹⁴

2. Mengurangi Ketajaman Mata

¹³ "The Impact of Digital Era: Intensity of Excessive Use of Gadget Causing Eating Difficulty on Children."

¹⁴ Cherryn Lagustya, "Bikin Si Kecil Malas, Ini 3 Cara Mengatasi Anak Yang Kecanduan HP, Coba Terapkan Moms!," *Mom's Corner*, November 17, 2022, <https://herstory.co.id/>.

Pemakaian gadget menimbulkan masalah bagi anak dimana ia memiliki potensi pengurangan ketajaman penglihatan berdasar intensitas bermain *gadget*. Hasil penelitian dari Norlita¹⁵ mengungkap hal tersebut. Anak kecil berusia 4 tahun warga Bangkok Thailand bernama Dachar Nuysticker Chuanyduang, nyaris buta sebab kecanduan *gadget*¹⁶.

Gambar 2. Anak Nyaris Buta Karena Kecaduan Gadget



Sumber¹⁷

3. Mengabaikan Orang Lain

Penggunaan *gadget* yang berlebih akan menyebabkan keterputusan sosial dan mengabaikan orang lain. Hal terjadi diberbagai jenis usia¹⁸. Keasyikan dengan

¹⁵ “Ketajaman Penglihatan Berdasarkan Intensitas Bermain Game Pada Anak SD Kelas 5 Dan 6 Di SD Al-Rasyid Pekanbaru.”

¹⁶ Sodikin, “Bocah 4 Tahun Di Thailand Nyaris Buta Gara-Gara Kecaduan Gadget,” *Islampos*, January 24, 2022, <https://www.islampos.com/>.

¹⁷ Sodikin.

¹⁸ Reza, “Dimensions of Phubbing Among Moslem Adolescents in Revolution Industry 4.0: Perspective Mental Health.”

gadget menjadikan seseorang cenderung abai terhadap orang lain, walaupun mereka satu tempat, namun saling asyik sendiri¹⁹.

Gambar 3. Ilustrasi Interaksi Sosial Dekat Rasa Jauh



Sumber²⁰

4. Mengurangi Kecerdasan Otak

Anak dengan kebiasaan memakai gawai akan berdampak kurangnya kecerdasan kognitifnya. Semakin lama durasi penggunaan memiliki tingkat pengaruh yang lebih besar²¹. Aktifitas tersebut juga dikarenakan munculnya malas saat menerima pelajaran dari guru. Terkadang *gadget* tidak bisa ditinggalkan saat pelajaran

¹⁹ Detikcom, “Menohok! Meme Ini Sindir Pengguna Gadget,” *Detiknet*, January 18, 2018, <https://inet.detik.com/>.

²⁰ Detikcom.

²¹ Manggena, Putra, and Elingsetyo Sanubari, “Pengaruh Intensitas Bermain Game Terhadap Tingkat Kognitif (Kecerdasan Logika-Matematika) Usia 8-9 Tahun.”

di kelas²². Tentu perilaku tersebut menyebabkan konsentrasi anak beralih terhadap gadget yang pada gilirannya menjadikan kemauan belajar menjadi menurun sehingga secara otomatis prestasi belajar menjadi akan sulit untuk dijaga bahkan cenderung anjlok.

Gambar 4. Ilustrasi Anak sambil Main Gadget di Kelas



Sumber²³

Kementerian kesehatan menyampaikan beberapa akibat negatif atas paparan gadget bagi seseorang, diantaranya: Sakit kepala, Pegal di daerah sekitar alis, pelipis, dahi atau leher, Mata lelah dan penglihatan berbayang, dapat merangsang

miopia atau rabun jauh, Mata Berair, serta Penglihatan buram²⁴.

Kerusakan yang diakibatkan di antaranya adalah paparan layar gadget yang merusak otak anak hingga akibat pada tumbuh kembang otak pada anak. Selain itu, anak juga akan mengalami kurang tidur sehingga kemampuan untuk fokus sangat rendah. Anak pun cenderung tidur di siang hari dan terjaga di malam hari. Setiap penggunaan gadget selama 15 menit dapat mengurangi waktu tidur anak sekitar 60 menit.

Dampak lain yang mengkhawatirkan adalah terjadinya speech delay (terlambat berbicara) pada anak; mengalami masalah dalam tumbuh kembang fisik anak seperti berat badan turun atau justru naik dengan drastis, sakit kepala, kurang gizi, insomnia, hingga masalah penglihatan; dan masalah tumbuh kembang anak seperti kecemasan, perasaan kesepian, rasa bersalah, isolasi diri, dan perubahan mood yang drastis.

Urgensi Penyesaran atas Fenomena Problem Pendidikan Islam

Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup memerhatikan seluruh aspek kondisi

²² Adnan Qurunul Bahri, "15 Potret Lucu Pelajar Saat Gunakan Gadget Di Kelas, Bikin Tepuk Jidat," *TECHPEDIA*, 2022, <https://www.techno.id/>.

²³ Bahri.

²⁴ Astasari, "6 Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan," *Kemkes.Go.Id*, 2022, <https://ayosehat.kemkes.go.id/>.

kesehatan dari manusia. Ia bukan sekedar tentang makanan, akan tetapi mencakup kebiasaan individu tersebut dalam berolahraga serta menjalani realitas hidup serara aktif²⁵.

Studi menunjukkan *screen dependency disorder* (SDD) atas gangguan ketergantungan terhadap layer gadget, membuat otak anak menyusut hingga memengaruhi kemampuan mengatur rencana, organisir dan sebagainya. Selain terjadi pada anak, remaja dan orang dewasa juga menghadapi dampak negatif dari paparan gadget yang berlebihan. Namun, karena otak anak masih berkembang, maka dampaknya akan lebih buruk bagi anak-anak. Orang tua harus melakukan berbagai cara agar anak tidak terpapar oleh dampak negatif gadget.

Pertama, sibukkan anak dengan kegiatan dan tidak menggunakan gadget selama melakukan kegiatan tersebut. Anak-anak yang ketergantungan gadget disebabkan karena tidak ada kegiatan anak yang dapat dikerjakan. Karena tidak ada keadaan yang memaksa anak kita untuk

melakukan sesuatu, maka timbul perasaan malas dan enggan untuk bergerak karena terbiasa tidak melakukan sesuatu.

Ketika anak mulai malas, anak hanya ingin melakukan kegiatan yang tidak harus berpindah atau bergerak misalnya bermain gadget. Hal ini dikarenakan anak merasa nyaman dengan keadaan seperti itu. Keadaan inilah yang bisa membuat anak kita ketergantungan kepada benda kecil berjuta kesenangan ini. Nah, dengan mengikuti suatu kegiatan atau menyibukkan diri dengan berorganisasi, maka kita sudah berupaya agar anak tidak ketergantungan pada gadget. Agenda-agenda dalam kegiatan berorganisasi pun akan membuat fokus anak-anak teralihkan, dari yang hanya berdiam diri menjadi orang yang lebih produktif²⁶.

Kegiatan terbaik, satu di antaranya melatih sel-sel agar cerdas kembali, hingga dapat mencapai potensi fitrahnya melalui latihan jasmani khusus. Tubuh memiliki semacam kecerdasan untuk tahu apa yang dibutuhkannya. Profesor Robert W Lovett dari Harvard Medical School adalah satu di

²⁵ Stephanie Kelly, Bernadette Mazurek Melnyk, and Jacqueline Hoying, "Adolescents as Agents of Parental Healthy Lifestyle Behavior Change: COPE Healthy Lifestyles TEEN Program," *Journal of Pediatric Health Care* 34, no. 6 (2020): 575–83, <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.06.012>.

²⁶ Robingun Suyud El-Syam, "Tetap Bahagia Dalam Pandemi Corona (Covid-19): Makna Hidup Dalam Otoritas Agama," *Manarul Qur'an: Jurnal Ilmiah Studi Islam* 20, no. 1 (2020): 35–56, <https://doi.org/10.32699/mq.v20i1.1613>.

antara tokoh yang mengajarkan penggunaan kecerdasan tubuh²⁷.

Dengan teknik khusus, tubuh bisa ditanya dan mampu memberikan jawaban yang objektif. Bila suatu hal (fasilitas, metode, produk, lingkungan atau bahkan tim) tidak dibutuhkan tubuh atau tidak baik untuk kesehatan maka respon tubuh akan melemah. Sebaliknya, bila baik untuk kesehatan, maka tubuh pun merespon dengan positif dan semakin kuat.

Kedua, bersikaplah tegas dalam mendidik anak. Sikap tegas bisa dilakukan seperti dengan membekali anak dengan gadget lawas (jadul) yang tidak bisa mengakses internet, dan meng-uninstall aplikasi dan games yang membuat anak menjadi ketergantungan gadget²⁸.

Tidak bisa dipungkiri, jika memainkan games atau mengecek akun media sosial merupakan satu di antara hal yang menyenangkan. Namun, tunggu dulu, hal yang menyenangkan belum tentu

bermanfaat. Semakin anak kita menyukai sebuah aplikasi, maka semakin besar kemungkinan anak kita akan terus membukanya, dan akibatnya anak menjadi ketergantungan pada gadget.

Untuk mencegah hal itu terjadi, kita bisa meng-uninstall aplikasi yang ada di gadget dengan tujuan agar keinginan anak kita untuk membuka dan mengambil gadget kita, bahkan tanpa setahu kita untuk membuka aplikasi tersebut bisa berkurang, karena telah dihapus dari gadget. Tidak adanya aplikasi tersebut, maka anak jadi tidak memiliki dorongan lagi untuk selalu berkatut pada gadget²⁹.

Pesan penting dari hasil penelitian ini adalah perlunya orang tua untuk berikhtiar agar anak kita bisa terbebas dari yang namanya ketergantungan terhadap gadget. Hal yang menyenangkan belum tentu baik untuk anak kita ke depannya. Selalu ingat bahaya dan betapa ruginya anak kita jika ketergantungan³⁰.

²⁷ F Abbondanza et al., "Correction to 'Language and Reading Impairments Are Associated with Increased Prevalence of Non-Right-Handedness,'" *Child Development* 94, no. 4 (2023): 970–84, <https://doi.org/10.1111/cdev.14004>.

²⁸ Mohamad Fatkhurohman and Robingun Suyud El Syam, "Relasi Sains Dan Agama: Materi Besaran Dan Satuan Dalam Meningkatkan Keimanan Peserta Didik," *Jurnal Riset Rumpun Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (JURRIMIPA)* 2, no. 1 (2023): 213–224, <https://doi.org/10.55606/jurrimipa.v2i1.782>.

²⁹ Robingun Suyud El Syam and Adi Suwondo, "Aksentuasi Growth Mindset Dalam Pendampingan Penerapan Disiplin Positif Bagi Ustadz/Ustadzah Di Pesantren Di Jawa Tengah," *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ* 10, no. 1 (2023): 24–32, <https://doi.org/10.32699/ppkm.v10i1.3377>.

³⁰ Muhammad Saefullah and Robingun Suyud El Syam, "Asistensi Penanganan Dan Pencegahan Stunting Di Desa Damarkasiyan Kecamatan Kertek Kabupaten Wonosobo,"

Menurut Hikari Takeuchi ³¹, dari Tohoku University Jepang, bermain games pada masa anak-anak bisa menyebabkan adaptasi saraf (*neuro adaptation*) dan perubahan struktur di daerah saraf (*neural structural changes*) yang berkait dengan kecanduan.

Salah satu cara strategi menumbuhkan kesadaran dalam perspektif pendidikan Islam melalui proses *muhasabah*, yakni upaya mengevaluasi diri. *Muhasabah* digunakan sebagai upaya dalam mencapai tingkat ketenangan diri ³². *Muhasabah* dilakukan setelah tindakan, juga sebagai aktivitas mengingat, merenungi, menyadari atau evaluasi aktivitas untuk merancang masa depan lebih baik. Hal ini sejalan dengan firman Allah surat al-Hasyar ayat 18 ³³.

NUSANTARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 2, no. 2 (2022): 43–50, <https://doi.org/10.55606/nusantara.v1i2.303>.

³¹ “Impact of Videogame Play on the Brain’s Microstructural Properties: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses,” *Molecular Psychiatry* 21, no. 12 (2016): 1781–1789, <https://doi.org/10.1038/mp.2015.193>.

³² Muhammad Akbar, Arismunandar Arismunandar, and Abdullah Sinring, “Design Character Building Model Based Islam for the Prisoners,” *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding* 9, no. 2 (2022): 263–69, <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v9i2.3419>.

³³ Kementerian Agama, “Al-Qur’an Dan Terjemahannya” (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2020).

Menurut al-Muhasibi ³⁴ *muhasabah* diartikan dengan upaya mengenali diri (*ma`rifatunnafs*). Langkah ini untuk mengetahui kecenderungan tabiat dan hasratnya, mengetahui segala bentuk kelemahan dan kekuatan diri. Merenungi apa yang telah diperbuat, berapa banyak kelalaian yang telah diperbuat dan sebagainya. Materi *muhasabah* bisa dikaitkan kepada proses merenungi apa dan siapa kita? Untuk apa kita ke dunia? Apa yang perlu kita siapkan? Kemana akhir kehidupan kita? ³⁵.

Umar bin Khatab mengajari kesadaran diri ini dengan *muhasabah*, atau evaluasi diri. Beliau menyebut, “hitunglah dirimu sebelum engkau dihitung Allah di hari hisab nanti”. Kecakapan *muhasabah* menghadirkan *self-awareness*, sehingga melahirkan manusia yang punya kepekaan akan kebaikan, mampu membedakan yang baik dan buruk serta mengenal diri sendiri. adanya *Self-awareness* dapat menghidupkan rasa malu pada diri sendiri, sehingga ia menjadi manusia rendah hati, tidak merasa

³⁴ *Al-Masailu Fi A`maliil Quluubi Wal Jawarih* (Bairut, Dar al-Kitab Ilmiyah, 2015).

³⁵ Robingun Suyud El Syam and Salis Irvan Fuadi, “Reklamasi Iman Dalam Puasa Ramadhan,” *Al Yazidiy: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2023, <https://doi.org/10.55606/ay.v5i1.272>.

berjasa, bertindak optimal dalam upaya dan berkarya³⁶.

Rasulullah mengurai bahwa kesehatan dan waktu luang merupakan anugerah besar. Beliau pernah ditanya Abu Darda tentang lebih utama mana syukur atas kesehatan atau sabar dengan sakit. Maka beliau menegaskan kesehatan lebih utama. Nabi juga mengingatkan apabila manusia bangun dari tidur dalam keadaan sehat jiwa raganya, maka seolah ia memiliki dunia seluruhnya³⁷.

Pemaparan di atas dalam pendidikan Islam bisa dipahami bahwa hakikat penyadaran ialah suatu proses pemahaman diri dengan indikator kemampuan seseorang untuk mengetahui, mengenali problematika hidup sehingga dapat menemukan solusi terbaik untuk dilakukan. Gaya hidup sehat diperlukan mengingat kesehatan merupakan anugerah tertinggi dari Tuhan, dan menjaganya merupakan bentuk ibadah. Adanya syariat wudhu adalah bukti Islam fokus pada langkah preventif. Hal ini

³⁶ R. E. Houseker, "Self-Awareness in Islamic Philosophy: Avicenna and Beyond by Jari Kaukua," *Journal of the History of Philosophy* 56, no. 4 (2018): 750–51, <https://doi.org/10.1353/hph.2018.0078>.

³⁷ Afianda Ghinaya Aulia, "Kebersihan Dan Kesehatan Lingkungan Menurut Hadis," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 187–96, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14367>.

merupakan indikasi bahwa Islam konsisten terhadap gaya hidup sehat.

C. KESIMPULAN

Dari pembahasan dan analisis di atas, hasil penelitian menunjukkan: bahwa pendidikan Islam fokus terhadap melatih sel-sel agar cerdas kembali, hingga dapat mencapai potensi fitrahnya melalui latihan jasmani khusus sehingga kecanduan gadget perlu dialihkan pada kegiatan positif. Penelitian merekomendasi penguatan kesadaran diri sebagai solusi atas kecanduan gadget. Tindakan tersebut meminimalisir resiko penyakit dan gangguan belajar. Riset diharapkan berkontribusi berkontribusi bagi dunia medis dan pendidikan Islam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel terrealisasi berkat kerjasama Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Sains Al-Qur'an. Terima kasih dihaturkan, semoga bermanfaat.

"Terima kasih kepada pengelola Jurnal Paramurobi, yang telah menyediakan slot untuk publikasi karya ilmiah ini."

DAFTAR PUSTAKA

Abbondanza, F, PS Dale, C Wang, and ME Hayiou-Thomas. "Correction to 'Language and Reading Impairments Are Associated with Increased Prevalence of Non-Right-Handedness.'" *Child Development* 94,

- no. 4 (2023): 970–84.
<https://doi.org/10.1111/cdev.14004>.
- Akbar, Muhammad, Arismunandar Arismunandar, and Abdullah Siring. “Design Character Building Model Based Islam for the Prisoners.” *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding* 9, no. 2 (2022): 263–69. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v9i2.3419>.
- Al-Muhasibi, Al-Haris. *Al-Masailu Fi A`maliil Quluubi Wal Jawarih*. Bairut, Dar al-Kitab Ilmiah, 2015.
- Astasari. “6 Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan.” *Kemkes.Go.Id*, 2022. <https://ayosehat.kemkes.go.id/>.
- Aulia, Afianda Ghinaya. “Kebersihan Dan Kesehatan Lingkungan Menurut Hadis.” *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 187–96. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14367>.
- Bahri, Adnan Qurunul. “15 Potret Lucu Pelajar Saat Gunakan Gadget Di Kelas, Bikin Tepuk Jidat.” *TECHPEDIA*, 2022. <https://www.techno.id/>.
- BSSN. “Waspada Dampak Buruk Gadget Pada Anak.” *Badan Siber Dan Sandi Negara (BSSN)*, August 4, 2020. <https://bssn.go.id/>.
- Creswell, John W., and Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Fourth Edi. USA : SAGE Publications, 2017.
- Daulay, Rachmadonna Shinta, Hidayah Pulungan, Adelia Noviana, and Siti Hurhaliza. “Manfaat Teknologi Smartphone Di Kalangan Pelajar Sebagai Akses Pembelajaran Di Masa Pandemi Corona-19.” *Al-Ulum: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2020): 29–43.
- Detikcom. “Menohok! Meme Ini Sindir Pengguna Gadget.” *Detiknet*. January 18, 2018. <https://inet.detik.com/>.
- El-Syam, Robingun Suyud. “Tetap Bahagia Dalam Pandemi Corona (Covid-19): Makna Hidup Dalam Otoritas Agama.” *Manarul Qur’an: Jurnal Ilmiah Studi Islam* 20, no. 1 (2020): 35–56. <https://doi.org/10.32699/mq.v20i1.1613>.
- Fadhilah. “Fenomena Penggunaan Hand Phone (Hp) Di Era Informasi Bagi Keberadaan manusia: Suatu Refleksi Filosofis Berdasarkan Pemikiran Heidegger Tentang ‘Being and Time.’” *Jurnal Madani* 1, no. 1 (2008): 41–50.
- Fatkurohman, Mohamad, and Robingun Suyud El Syam. “Relasi Sains Dan Agama: Materi Besaran Dan Satuan Dalam Meningkatkan Keimanan Peserta Didik.” *Jurnal Riset Rumpun Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (JURRIMIPA)* 2, no. 1 (2023): 213–224. <https://doi.org/10.55606/jurrimipa.v2i1.782>.
- Houseker, R. E. “Self-Awareness in Islamic Philosophy: Avicenna and Beyond by Jari Kaukua.” *Journal of the History of Philosophy* 56, no. 4 (2018): 750–51. <https://doi.org/10.1353/hph.2018.0078>.
- Kelly, Stephanie, Bernadette Mazurek Melnyk, and Jacqueline Hoying. “Adolescents as Agents of Parental Healthy Lifestyle Behavior Change: COPE Healthy Lifestyles TEEN Program.” *Journal of Pediatric Health Care* 34, no. 6 (2020): 575–83. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.06.012>.
- Kementerian Agama. “Al-Qur’an Dan

- Terjemahannya.” Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2020.
- Lagustya, Cherryn. “Bikin Si Kecil Malas, Ini 3 Cara Mengatasi Anak Yang Kecanduan HP, Coba Terapkan Moms!” *Mom’s Corner*. November 17, 2022. <https://herstory.co.id/>.
- Leeder, Chris, and Chirag Shah. “Library Research as Collaborative Information Seeking.” *Library and Information Science Research* 38, no. 3 (2016): 202–11. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2016.08.01>.
- Liu, Bingying, and Daiwen Yang. “Easily Established and Multifunctional Synthetic Nanobody Libraries as Research Tools.” *International Journal of Molecular Sciences* 23, no. 3 (2022): 1482. <https://doi.org/10.3390/ijms23031482>.
- Manggena, Theresita Febriane, Kukuh Pambuka Putra, and Theresia Pratiwi Elingsetyo Sanubari. “Pengaruh Intensitas Bermain Game Terhadap Tingkat Kognitif (Kecerdasan Logika-Matematika) Usia 8-9 Tahun.” *Satya Widya* 33, no. 2 (2017): 146–153. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p146-153>.
- Mani, Nandita S., Michelle Cawley, Amanda Henley, Therese Triumph, and Joe M. Williams. “Creating a Data Science Framework: A Model for Academic Research Libraries.” *Journal of Library Administration* 61, no. 3 (2021): 281–300. <https://doi.org/10.1080/01930826.2021.1883366>.
- Norlita, Wiwik, Isnaniar, and Tengku Wirdatul Hasanah. “Ketajaman Penglihatan Berdasarkan Intensitas Bermain Game Pada Anak SD Kelas 5 Dan 6 Di SD Al-Rasyid Pekanbaru.” *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan* 10, no. 2 (2020): 137–46. <https://doi.org/10.37859/jp.v10i2.1870>.
- PPPA. “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak.” *Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak*, August 4, 2022. <https://dppkbpppa.pontianak.go.id/>.
- Reza, Iredho Fani. “Dimensions of Phubbing Among Moslem Adolescents in Revolution Industry 4.0: Perspective Mental Health.” In *International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyberpsychology*, 62–70. Padang: Semantic Scholar, 2019. <https://doi.org/10.32698/25259>.
- Saefullah, Muhammad, and Robingun Suyud El Syam. “Asistensi Penanganan Dan Pencegahan Stunting Di Desa Damarkasiyan Kecamatan Kertek Kabupaten Wonosobo.” *NUSANTARA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 43–50. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v1i2.303>.
- Sodikin. “Bocah 4 Tahun Di Thailand Nyaris Buta Gara-Gara Kecaduan Gadget.” *Islampos*, January 24, 2022. <https://www.islampos.com/>.
- Syam, Robingun Suyud El, and Salis Irvan Fuadi. “Reklamasi Iman Dalam Puasa Ramadhan.” *Al Yazidiy : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2023. <https://doi.org/10.55606/ay.v5i1.272>.
- Syam, Robingun Suyud El, and Adi Suwondo. “Aksentuasi Growth Mindset Dalam Pendampingan Penerapan Disiplin Positif Bagi Ustadz/Ustadzah Di Pesantren Di Jawa Tengah.” *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ* 10, no. 1 (2023): 24–32.

<https://doi.org/10.32699/ppkm.v10i1.3377>.

Takeuchi, H., Y. Taki, H. Hashizume, K. Asano, M. Asano, Y. Sassa, S. Yokota, Y. Kotozaki, R. Nouchi, and R. Kawashima. "Impact of Videogame Play on the Brain's Microstructural Properties: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses." *Molecular Psychiatry* 21, no. 12 (2016): 1781–1789.

<https://doi.org/10.1038/mp.2015.193>.

Yohana, Ade, and Sigit Mulyono. "The Impact of Digital Era: Intensity of Excessive Use of Gadget Causing Eating Difficulty on Children." *Enfermeria Clinica* 23, no. 2 (2021): S6–9.

<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.10.005>.