

SOLUSI GANGGUAN *SMARTPHONE ADDICTION* BERDASARKAN PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM

Aprianda Helni Hs¹, Bahril Hidayat²

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Indonesia.

²Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Indonesia.

e-mail: aprianda.hhs14@gmail.com

ABSTRACT

Adolescent at this point very close to the rapid technological growth. Adolescent are a primary target for debatable features inside the smartphone, which makes it easier for the youth to become addicted to the smartphone usage, and this of course, also encourages learning in the youth to become weak that results in a drop in academic achievement. Previous studies have explained that adolescents depend heavily on their smartphones, as well as on the features available inside the smartphone. It also certainly had an impact on academic achievement, their ability to achieve good academic achievement was weak, they were not motivated to get a good achievement on their academic. In this case, youth should pay more attention to the time of their smartphone use, youth should also have internal motivation, parents, teachers, and friend so that youth have the proper fighting power to improve academic achievement. On the other side, a homepical method is used as a solution to the smartphone. The application of reading a digital Quran application in away of data collection, data reduction, data presentation, and a withdrawal of conclutions or otherwise know by miles and huberman interactive models has yielded results from where reading the Quran could direct youth to use smartphones on positive things. Students or adolescents affected by smartphone addictions in the interview express better changes in themselves and want to continue reading Quran applications on their order to break from their smartphone addictions.

Keywords: *Smartphone Addiction, Fighting power, Academic Achievement, Adolescence*

ABSTRAK

Remaja pada zaman sekarang merupakan orang yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat. Remaja merupakan sasaran utama pengembangan fitur-fitur yang ada di dalam *Smartphone*, dengan ini memudahkan remaja menjadi candu pada penggunaan *Smartphone* dan tentunya hal ini juga menimbulkan daya juang belajar pada remaja menjadi lemah yang mengakibatkan penurunan pada prestasi akademik. Artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan sebagai pendekatan kualitatif deskriptif yang menggambarkan fenomena adiksi *smartphone* (ponsel pintar) pada siswa atau remaja. Dalam hal ini, remaja harus lebih memperhatikan waktu penggunaan *Smartphone* mereka. Remaja juga harus mendapatkan metode belajar yang tepat untuk mengatasi adiksi ponsel pintar. Selain itu, metode keislaman dipergunakan sebagai solusi mengatasi *smartphone addiction*. Penerapan membaca aplikasi al-Quran digital yang dilakukan dengan cara pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau yang dikenal dengan teknik analisis data pada konsep *miles and huberman interactive model* berhasil menunjukkan hasil tentang penerapan membaca al-Quran mampu mengarahkan remaja untuk menggunakan *smartphone* kepada hal yang positif. Siswa atau remaja yang terkena adiksi *smartphone* menyatakan perubahan lebih baik pada diri mereka dan ingin terus membaca aplikasi al-Quran pada ponsel mereka untuk dapat berhenti dari kecanduan *smartphone* mereka.

Kata Kunci: *Smartphone Addiction, Daya Juang, Prestasi Akademik, Remaja*

FIRST RECEIVED: 04 April 2021	REVISED: 21 April 2021	ACCEPTED: 23 April 2021	PUBLISHED: 30 April 2021
---	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

PENDAHULUAN

Smartphone atau ponsel pintar merupakan alat komunikasi yang dilengkapi dengan fitur-fitur tambahan untuk memuat berbagai pengetahuan dari jejaring sosial agar lebih mudah untuk memperbaharui dan menerima informasi-informasi yang terjadi di sekeliling penggunaannya. Bahkan *smartphone* juga memberikan kepada pengguna untuk mengakses berita dunia sekaligus dilengkapi dengan fitur-fitur komunikasi yang memudahkan pengguna untuk saling terhubung dengan teman, kerabat, dan keluarga. *Smartphone* juga dilengkapi dengan berbagai macam permainan yang bisa dinikmati oleh penggunaannya sehingga sekarang pengguna *smartphone* dengan mudah menghibur diri dengan permainan-permainan yang disediakan oleh *platform gadget* mereka.

Perusahaan media sosial dari Kanada yakni *Hootsuite* bekerjasama dengan *We are social* dari Inggris dengan merilis perkembangan penggunaan internet di seluruh dunia termasuk Indonesia. Laporan perilisan itu berjudul “Digital 2020: *A comprehensive look at the state of the internet, mobile devices, social media, and ecommerce.*” Di Indonesia sendiri dari total 272,1 juta penduduk dan penggunaan internet mencapai 175,4 juta jiwa. Menariknya lagi jumlah *smartphone* yang terkoneksi mencapai 338,2 juta unit, hampir dua kali lipat jumlah pengguna internet yang ada di Indonesia. Artinya hampir keseluruhan di Indonesia yang menggunakan *smartphone* memiliki lebih dari satu unit. Dibandingkan dengan penggunaan *smartphone* pada Januari 2019 jumlah penggunaannya meningkat 17 persen (25 juta jiwa) dan *smartphone* yang terkoneksi juga

bertambah 15 juta unit atau naik menjadi 4,6 persen.

Smartphone tentu saja bagian teknologi zaman sekarang yang dapat membantu pekerjaan penggunaannya dan memudahkan setiap pekerjaan yang akan dilakukan dan membantu meningkatkan infrastruktur teknologi di negara berkembang, (Mazumder, 2010, dalam Subagio, A. W., & Hidayati, F. 2017) Jaringan *mobile phone* juga digunakan oleh pemerintah untuk dapat melakukan komunikasi dengan masyarakat, membangun infrastruktur jaringan internet, melakukan kontrol kesehatan praktisi medis menggunakan aplikasi, dan membantu wiraswasta mengembangkan pekerjaannya untuk meningkatkan produktivitas dan pendapatan mereka. *Smartphone* juga dapat diakses oleh pelajar untuk mengakses bahan-bahan materi pembelajaran mereka, meningkatkan prestasi belajar mereka, dan mempermudah komunikasi antar sesama pelajar dan pendidik (Sarwar & Soomro, 2013). Dari sekian banyak sisi positif dari penggunaan *smartphone*, ibarat dua sisi mata uang, ada dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan. Dampak negatif ini mempengaruhi pola hidup yang baik menjadi buruk.

White, Buboltz, dan Igou (2010) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* sebelum jam tidur akan mempengaruhi kualitas tidur dari penggunaannya, sebab mereka yang menggunakan *smartphone* di jam tidur akan mengalami hambatan atau kesulitan tidur dan sulit untuk mengabaikan *smartphone* yang mereka miliki. Akhirnya mereka akan kesulitan untuk tidur sesuai siklus tidur yang normal. Hal semacam ini akan menjadi kebiasaan yang sulit untuk dilepaskan oleh pengguna ponsel pintar.

Pada kondisi yang lebih ekstrem, anak yang masih balita telah menggunakan *smartphone* yang diberikan orang tuanya agar si anak tidak mengganggu pekerjaannya. Hal inilah yang membuat anak terus bergantung pada *gadget* dan ponsel pintar yang diberikan oleh orang tuanya. Menurut Wijarnarko (2017) di tahun 2012 di Indonesia sebanyak 27% penggunaan *smartphone* pada anak mengalami peningkatan pada tahun 2014 menjadi 73% dengan angka 29% memiliki *gadget* mereka sendiri yang berbentuk tablet pemberian orang tuanya.

Smartphone juga dapat memberikan pengaruh pada remaja di kehidupannya sehari-hari dan mengganggu prestasi akademik mereka. Hasil penelitian Chen (2006) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* pada pelajar menyebabkan kesulitan untuk memperhatikan materi pembelajaran. Mereka akan kesulitan ketika diminta untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan di dalam kelas karena mereka tidak mampu memisahkan fungsi *smartphone* sebagai alat bermain dan alat belajar. Temuan ini selaras dengan penelitian McCoy (2013) yang menunjukkan pelajar yang melakukan *multitask* dengan peralatan digital di dalam kelas menunjukkan adanya hambatan dalam memperhatikan pelajaran. Rowland, dkk. 2008 (dalam Subagio, A. W., & Hidayati, F. 2017) menemukan remaja yang menggunakan *search engine* tidak memiliki kemampuan berpikir kritis dan analisis pada informasi yang didapatkan dari hasil pencarian dari internet karena mereka hanya menggunakan untuk mendapat jawaban dari pertanyaan. Mereka tidak memilih jawabannya dan tidak berusaha untuk mendapatkan jawaban yang tepat dari pertanyaan tersebut.

Sementara itu, kecanduan atau *addiction* (adiksi) adalah bentuk dari ketergantungan terhadap sesuatu baik itu bersifat fisik atau psikologis. Ketika seorang remaja bergantung pada sesuatu maka remaja tersebut hanya memikirkan hal itu dan sulit untuk melepaskannya. Kwon, et al (2013) menyatakan istilah *Smartphone Addiction*, ialah bentuk perilaku ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* yang menyulitkannya untuk lepas dari kebiasaannya tersebut. Hal ini menimbulkan masalah sosial pada penggunanya. Harvard Health Publishing (Utami, 2019) menerangkan *addiction* merupakan pengaruh yang memiliki karakteristik yang khas dan mampu bertahan lama pada pengidapnya. Adapun karakteristik adiksi tersebut adalah gairah yang kuat untuk menggunakan suatu objek tertentu yang telah menjadi kebiasaan mereka, kontrol penggunaan yang tak lagi mampu diatasi, dan selalu memikirkannya setiap kali agar dapat kembali memuaskan gairahnya tersebut tanpa memikirkan bahaya yang akan diterima dari hal tersebut.

Menurut Kwon, et al (2013) *Smartphone Addiction* memiliki enam dimensi yang menggambarkan efek atau dampak dari penggunaan ponsel pintar yang berlebihan, yaitu: 1) *Daily-life disturbance* adalah bentuk pemahaman dari individu yang mengalami ketergantungan terhadap penggunaannya pada *smartphone* sebagai hal penting dalam hidupnya dan menghabiskan waktu hanya untuk bermain ponsel pintar. Hal ini pun mengakibatkan gangguan fisik seperti sulitnya untuk berkonsentrasi, kaburnya penglihatan, kesulitan tidur, merasakan nyeri pada leher belakang atau pergelangan tangan, dan merasakan pusing. 2) *Positive anticipation*, merupakan bentuk perasaan

yang dirasakan oleh penggunanya untuk mendapatkan kebahagiaan dan terhindar dari stress yang membuatnya merasa kekosongan ketika tidak menggunakan ponselnya tersebut. 3) *Withdrawal*, yaitu melambangkan perilaku yang tidak bisa bersabar, menarik diri, selalu merasakan kegelisahan, tidak dapat lepas memikirkan untuk menggunakan *smartphone* dan akan marah ketika diganggu. 4) *Cyberspace-oriented relationship* adalah eratnya hubungan seseorang terhadap teman online dari pada teman yang ada di kehidupan nyata. Kondisi ini menimbulkan seorang pencandu *smartphone* akan terus menerus mengecek ponselnya untuk melihat kabar dari teman onlinenya. 5) *Overuse*, merupakan penggunaan ponsel yang tidak bisa dikendalikan oleh penggunanya, individu ini lebih memilih melakukan pencarian dari ponsel yang dimilikinya dari pada membangun interaksi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan, dan akan selalu membawa pengisi daya ponselnya. 6) *Tolerance*, meskipun telah berusaha untuk mengontrol penggunaannya terhadap *Smartphone* akan tetapi selalu gagal untuk melakukannya.

Sementara itu, daya juang adalah gambaran tanggung jawab yang dimiliki oleh seorang individu ketika harus menyelesaikan pekerjaannya. Individu yang memiliki daya juang yang baik tentunya akan dengan nyaman ketika dihadapkan pada masalah dan tanggung jawab yang harus dilakukan. Sedangkan seorang individu yang memiliki daya juang rendah mereka cenderung akan menghindari dari permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi dan cenderung mengabaikannya hingga masalah tersebut yang seharusnya kecil menjadi permasalahan yang besar.

Daya juang adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang individu didalam hidupnya (Hidayat & Sariningsih, 2018), dengan demikian seorang remaja yang baik harus memiliki rasa bertanggung jawab untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang mereka hadapi. Daya juang pada seorang remaja harus ditumbuhkan pada diri mereka agar ketika remaja beranjak dewasa. Dengan daya juang, mereka siap untuk menghadapi hidup dan mampu memahami situasi yang mereka hadapi untuk diselesaikan baik menyelesaikan masalah formal dan informal.

Daya juang merupakan aspek kecerdasan yang harus dimiliki oleh manusia terutama mereka yang masih muda. Apabila mereka tidak memiliki daya juang pada diri mereka maka kelak mereka terjun pada dunia kerja dan masyarakat, mereka akan kesulitan karena tidak mampu menyelesaikan tanggung jawab mereka dengan baik. Ketika mereka memasuki fase harus bertanggung jawab atas diri mereka sendiri, di saat itu pula mereka akan kebingungan dengan hambatan yang mereka hadapi (Agustina & Komalasari, 2014).

Setiap individu dalam hidupnya harus memiliki daya juang, dengan itu terdapat empat aspek daya juang seharusnya dimiliki oleh setiap individu ialah; 1) *Control*, merupakan keyakinan pada diri sendiri dapat menyelesaikan persoalan-persoalan yang akan dihadapi, 2) *Origin and Ownership*, merupakan kemampuan untuk memahami sumber masalah apakah persoalan yang dihadapi adalah tanggung jawabnya atau bukan, 3) *Reach*, merupakan kemampuan menelaah masalah sejauh apa kesulitan dari masalah itu sendiri mempengaruhi aspek, 4) *Endurance* merupakan durasi seseorang

menganggap kesulitan akan bertahan (Fatmahanik, 2018).

Adapun ciri-ciri manusia yang dilihat dari daya juangnya ialah; 1) *Quitters* adalah orang yang akan gampang menyerah untuk mengdapi masalahnya bahkan sebelum benar-benar memulainya, 2) *Campers* adalah orang yang mudah puas ketika melakukan sesuatu, dan 3) *Climber* adalah orang yang tidak pernah merasa puas dengan apa yang telah dilakukan bahkan terus ingin melakukan lebih untuk mencapai tujuannya. Dimensi dalam *Adversity Quotient* (AQ) adalah kontrol, jangkauan kepemilikan, daya tahan untuk bertanggung jawab menyelesaikan dan bertahan atas kejadian yang dialami (Fatmahanik, 2018; Hidayat & Sariningsih, 2018).

Daya juang yang tinggi tidak akan membuat seseorang yang memilikinya mudah terpuruk, sebab mereka yang memiliki daya juang yang baik akan senantiasa memiliki jalan keluar pada setiap permasalahan dan hambatan yang mereka temui (Wardani & Saidiyah, 2016). Daya juang menunjukkan bahwa pentingnya percaya diri ketika ingin melakukan sesuatu dan untuk dapat mengembangkan daya juang anak diperlukan peran langsung dari orang tua untuk mendidik anak memiliki perilaku yang bertanggung jawab. Cara mengasuh anak akan memberikan karakteristik psikologis, cara mengasuh juga yang akan membentuk karakter perkembangan anak baik itu dari cara berfikir, bertindak, dan berasumsi.

Era teknologi jaman sekarang banyak permasalahan-permasalahan yang seharusnya mampu diselesaikan oleh remaja dengan tepat sasaran dan untuk memecahkan masalah tersebut haruslah dilatih sejak dini agar nantinya ketika mereka masuk diusia dewasa

mampu memberikan solusi-solusi dari berbagai pertanyaan dan permasalahan yang dihadapi di era digital ini (Mayasari, 2019).

Remaja merupakan bagian penting dan perlu memiliki jiwa yang sehat untuk menilai kualitas bangsa. Jika seorang remaja dapat tinggal pada lingkungan yang baik maka seorang remaja akan menjadi sumber daya manusia yang bagus untuk bangsa (dalam Lubis, L. T., & Sati, L., & Adhinda, N, N., & Yulianirta, H., & Hidayat, B, 2019). Oleh karena itu, Kesehatan jiwa remaja menjadi tolok ukur pengembangan kualitas bangsa, khususnya pada aspek pendidikan dan akademis.

Sementara itu, prestasi akademik merupakan hasil belajar yang didapat dan juga diterima oleh seseorang yang sedang melakukan pendidikan pada bidang ilmu pengetahuan. Prestasi akademik mencakup ilmu pengetahuan, perluasan wawasan, penerapan dalam kehidupan sehari-hari, peningkatan daya analisis, peningkatan daya sintesis, dan peningkatan daya evaluasi. Prestasi akademik adalah sebuah indikator pencapaian dari hasil belajar formal remaja di sekolah (Nur Eva, 2018). Di Indonesia sendiri pencapai hasil belajar siswa di sekolah tergolong rendah (Zahra & Hernawati, 2015).

Prestasi akademik juga memiliki pengaruh melalui eksternal dan internal remaja, Soemanto, 2012; Hazami, 2017 (dalam Linda., P. A. 2019) Pada faktor internal ini memiliki dua faktor yang mempengaruhinya, yaitu (1) faktor fisiologi dan (2) faktor psikologis. *Self-efficacy* merupakan faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi akademik (Asril, 2011) Ini merupakan keyakinan yang ada pada diri seseorang agar berada pada tingkat yang diharapkan, ini juga merupakan

keyakinan dari seseorang untuk bertindak dan berupaya agar tercapainya tujuan yang ingin dicapai (Bandura, 1997; Huang, Krasikova and Liu, 2016). Selanjutnya adalah faktor eksternal yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Hurluck, 2011; Rahmadyan, 2017). Remaja akan terbentuk dipengaruhi oleh faktor diri sendiri dan lingkungannya. Apabila remaja berada pada lingkungan yang memiliki semangat daya juang belajar yang baik, maka dia juga akan seperti. Namun, apabila remaja berada pada lingkungan yang memiliki daya juang belajar yang rendah, dia juga tidak memiliki daya juang belajar yang baik pula.

Adapun konsep dasar terapi dalam mengatasi *smartphone addiction* adalah penerapan aplikasi al-Quran pada proses pembelajaran dan melakukan bimbingan kepada remaja untuk mengatasi kecanduan *smartphone*. Jenis terapi yang diterapkan diantaranya penerapan bimbingan membaca al-Quran digital bersama kelompok besar, penerapan bimbingan membaca al-Quran digital bersama kelompok kecil, dan penerapan bimbingan membaca al-Quran digital secara perorangan. Selanjutnya adalah langkah-langkah terapi yang akan diterapkan diantara membaca aplikasi al-Quran digital yang dilakukan pada tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama dilakukan secara bersamaan, pada pertemuan kedua dilakukan secara kelompok kecil, dan pada pertemuan ketiga dilakukan dengan cara perorangan. Selanjutnya adalah bimbingan, pada bimbingan pertama meminta siswa menceritakan bagaimana mereka dapat bergantung pada *smartphone*, lalu memberikan pemahaman dan pengajaran tentang fungsi positif *smartphone*.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menemukan solusi mengatasi

smartphone addiction dan daya juang belajar melalui pendekatan Islam.

Manfaat pada penelitian ini diharapkan agar artikel ini dapat membantu pembacanya menemukan solusi untuk mengatasi *smartphone addiction* dan meningkatkan daya juang belajar. Selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Artikel dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau *Library Research* yang merupakan metode pengumpulan data melalui data pustaka. Menurut Abdul Rahman Saleh, penelitian kepustakaan adalah penelitian yang menggunakan fasilitas yang tersedia dari berbagai macam referensi seperti hasil penelitian, buku, majalah, perpustakaan, ataupun catatan sejarah (Fathurahman, P., 2011).

Penelitian kepustakaan sepenuhnya mengandalkan data-data hampir keseluruhan referensi yang diperoleh melalui jurnal penelitian. Penelitian ini dikenal dengan penelitian kualitatif deskriptif kepustakaan atau bibliografis sebab penelitian ini berlandaskan data dan teori yang telah dituliskan didalam penelitian yang sudah ada sebelumnya (Mukhthar, P. D., & Pd, M., 2013).

Objek penelitian dalam artikel ilmiah ini membahas tentang solusi mengatasi *smartphone addiction* melalui pendekatan Islam. Objek penelitian yang terdapat di dalam artikel ilmiah ini membahas hasil penelitian dan studi kepustakaan tentang solusi mengatasi *smartphone addiction* melalui pendekatan Islam, yaitu pada metode

penerapan membaca aplikasi al-Quran digital pada 10 siswa atau remaja yang mengalami *smartphone addiction* mendapatkan hasil positif. Pembahasan studi kepustakaan juga dilakukan melalui data penelitian yang terdapat pada jurnal-jurnal penelitian sebelumnya sebagai referensi dan rujukan dari peneliti untuk mengungkap objek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan *smartphone addiction* pada prestasi akademik remaja dapat dijelaskan melalui hasil bacaan dari salah satu penelitian berjudul *Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja* (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019). Pada hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara *smartphone* dan aspek-aspek akademik individu pada diri remaja berupa prestasi akademik, turut sertanya remaja pada kegiatan akademik, ketidakpuasan remaja terhadap sekolah, masalah pada kecemasan remaja, depresi remaja yang meningkat, dan masalah perilaku remaja (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan Kriteria pemilihan melakukan beberapa perubahan berdasarkan dukungan literasi yang di dapatkan. Kriteria pemilihan tidak hanya studi dengan judul spesifik yang mengarah pada judul besar penelitian tentang *smartphone addiction* saja, tetapi juga mempertimbangkan beberapa istilah yang berkaitan dengan *smartphone* dan istilah yang paling banyak ditemukan adalah adiksi internet, adiksi social networking sites (SNS), penggunaan *Information and communications technology* (ICT) dalam bentuk non akademis, ketergantungan pada ponsel seluler dan penggunaan bermasalah pada internet.

Pembesaran kriteria penelitian ini karena adanya kesamaan gejala pada kecanduan dan efek negatifnya. Studi ini juga membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan adiksi *smartphone* yang memaknai semakin besar penggunaan internet juga akan besar juga penggunaan *smartphone* yang terjadi pada remaja dan menjadinyanya kecanduan (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019).

Selanjutnya hasil penelitian menjelaskan berdasarkan pengambilan data berdasarkan sintesis yang dilakukan pada 10 studi ilmiah kuantitatif dan kualitatif. Kriteria subjek penelitian yang merupakan remaja sekolah menengah awal dan sekolah menengah akhir dengan populasi 100.129 orang dan total ini sudah mencakup eliminasi jumlah sampel mahasiswa yang diperhitungkan pada penelitian Liu, Kirschner, dan Karpinskic (2017) sebanyak 12.973 orang. Data tersebut diambil berdasarkan rentang usia remaja antara 14 sampai dengan 18 tahun (Ayar et al., 2017). (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019).

Selanjutnya hasil penelitian menjelaskan berdasarkan prestasi akademik remaja, efek negatif pada remaja sekolah menengah paling sering ditemukan pada munculnya fenomena-fenomena penggunaan *smartphone* yang berlebihan hingga mengakibatkan penurunan prestasi akademik mereka. Hasil ini didapat dengan penelitian menggunakan metode kuantitatif (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Oberst et al., 2017; Seo et al., 2016; Yun, Kim, & Kwon, 2018; Zhang, Qin, & Ren, 2018) dan kajian ilmiah kualitatif yang dikemukakan oleh (Liu, Kirschner, & Karpinski, 2017; Salomon & Kolikant, 2016). Hasil ini mengungkapkan dari ketidaksadaran remaja yang

menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang menerima efek negatifnya, akan tetapi ada beberapa remaja yang telah merasakan dan mengakui adanya perubahan pada prestasi mereka di sekolah yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone*. Kesadaran ini juga diperoleh melalui penilaian subjektif remaja (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Liu, Krischner, & Karpinski, 2017; Salomon & Kolikant, 2016). Efek dari *smartphone addiction* ini juga berhubungan dengan internal remaja yang semakin enggan untuk terlibat pada kegiatan akademik mereka sendiri (Zhang, Qin, & Ren, 2018). (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019).

Pada penelitian lain mengungkapkan keterlibatan variabel akademik pada remaja. Meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja menunjukkan keterlibatan akademik remaja menjadi rendah (Seo et al., 2016; Sinkonen, Puhakka, & Merilainen, 2014; Zhang, Qin, & Ren, 2018) dan membuat prestasi akademiknya remaja menjadi rendah. Hal ini dapat diperlihatkan melalui perilaku remaja saat mereka kurang dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan menarik diri dari lingkungan sosial seperti sering membolos. Remaja lebih senang menghabiskan waktu mereka untuk hal-hal yang menurut mereka menyenangkan untuk dilakukan daripada menggunakan waktunya untuk belajar. Siswa dan pelajar juga lebih sering membuang waktunya ketimbang menggunakan waktu tersebut untuk hal yang lebih produktif (Salomon & Kolikant, 2016). Daya tarik yang diberikan oleh ponsel genggam ini membuat pelajar enggan dan malas untuk mengerjakan tanggung jawab mereka sebagai seorang pelajar. Mereka lebih memilih menghabiskan waktu mereka untuk menikmati penjelajahan mereka melalui

ponsel yang mereka miliki, padahal batasan waktu penggunaan ponsel itu penting untuk mencapai realisasi tujuan – tujuan belajar mereka (Cutino & Nees, 2017; Nakaya, 2017). (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019).

Penelitian lainnya mengungkapkan ketidakpuasan dengan sekolah. Ketidakpuasan remaja terhadap sekolah akan terjadi apabila mereka merasa fasilitas yang dimiliki oleh sekolah tersebut tidak sesuai dengan yang mereka harapkan. Hal ini berbanding terbalik dengan realitas yang mereka inginkan. Remaja yang tingkat kepuasannya rendah juga memberikan pendapat mereka bahwa kebutuhan mereka tidak dapat terpenuhi dengan keadaan sekolah. Inilah yang menjadi salah satu faktor yang membuat ketidakpuasan pada sekolah menjadi dimoderasi dengan prestasi kelas. Rendahnya prestasi remaja turut disertai oleh norma prestasi kelas yang rendah. Kondisi ini menimbulkan tingginya adiksi yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap sekolah dan apabila remaja puas terhadap sekolah maka norma prestasi belajar akan menjadi tinggi dan remaja akan lebih semangat meningkatkan prestasi akademiknya (Zhang, Qin, & Ren, 2018) (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019).

Berkaitan dengan aspek kecemasan, salah satu hasil riset mengungkapkan kecemasan pada remaja. Kecemasan akan dialami remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan lebih rentan mendapat rasa cemas yang tinggi. Kondisi ini diakibatkan oleh remaja yang senang menghabiskan waktu untuk bermain ponselnya dan mengabaikan tugasnya sebagai seorang pelajar hingga membuat remaja mengabaikan tugas-tugas mereka. Pengaruh *smartphone addiction* ini memiliki dampak

negatif yang lebih tinggi karena notifikasi *smartphone* yang aktif selama 24 jam hal ini membuat mereka akan lebih terpaku untuk mengecek sosial media yang mereka miliki ketimbang harus belajar untuk meningkatkan kemampuan akademik mereka. (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019).

Selanjutnya penelitian mengungkapkan depresi pada remaja, pada hasil uji yang dilakukan oleh Seo et al (2016) mengungkapkan bahwa depresi adalah variabel perantara antara pengaruh *smartphone addiction* terhadap capaian akademik bahasa dan depresi yang semakin serius akan membuat efek semakin memburuk prestasi di bidang bahasa itu sendiri. Depresi juga menimbulkan beberapa hal yang dipengaruhi oleh depresi itu sendiri, seperti penarikan diri dari lingkungan sosial, keinginan yang kuat agar terus terkoneksi dengan sosial media yang dimiliki oleh remaja, dan kurangnya jam tidur pada remaja yang terkena adiksi *smartphone* (Utami, A. N., & Kurniawati, F. 2019).

Berdasarkan dari hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *smartphone addiction* dengan prestasi akademik yang terganggu oleh penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan menimbulkan pengaruh negatif pada prestasi akademik pada remaja yang kecanduan pada *smartphone* yang mereka miliki karena *smartphone addiction* berdampak kepada terjadinya, 1) malas mengerjakan tanggung-jawab sebagai pelajar, 2) ketidakpuasan pada lingkungan disalurkan dalam bentuk intensitas bermain *smartphone*, 3) peningkatan kecemasan, dan 4) depresi.

Hubungan daya juang belajar pada prestasi akademik remaja dapat dijelaskan melalui hasil penelitian berjudul Efektivitas

Pembelajaran *Problem Solving* Ditinjau dari Daya Juang dan Hasil Belajar Siswa (Mayasari, D., & Pagiling, S. L., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan melakukan metode pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif pada hasil belajar siswa yang mendapatkan kontrol. Hasil uji T2 *Hotteling* menunjukkan terdapat perbedaan keefektifan pembelajaran *problem solving* serta konvensional terhadap hasil belajar dan daya juang pada remaja yang mendapat perlakuan tersebut (Mayasari, D., & Pagiling, S. L., 2020).

Selanjutnya penelitian tersebut juga menemukan bahwa dengan metode pembelajaran *problem solving* membuat remaja lebih berusaha untuk mencapai tujuan pembelajaran dan menyelesaikan permasalahan berupa soal yang diberikan melakukan analisis tentang masalah yang dihadapi secara berkelompok hingga membentuk daya juang belajar remaja menjadi hidup karena diselesaikan bersama-sama teman kelompoknya (Mayasari, D., & Pagiling, S. L., 2020).

Dengan metode pembelajaran *problem solving* mencapai kriteria ketuntasan minimal apabila dikaitkan dengan kriteria tersebut. Bahkan rata-rata posttest dan peningkatan hasil belajar dari pretest ke posttest menjadi lebih baik. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pembelajaran metode *problem solving* lebih efektif dibandingkan dengan konvensional (Mayasari, D., & Pagiling, S. L., 2020).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu solusi dari *problem smartphone addiction* melalui peningkatan daya juang belajar. Pemilihan metode belajar, misalnya pembelajaran *problem solving* dipandang mampu

meningkatkan daya juang dan hasil belajar pada siswa. Dengan menerapkan metode-metode pembelajaran yang berbasis kepada *problem solving* akan melatih siswa mengelola intensitas dan adiksi ponsel pintar atau ponsel genggam mereka.

Selain itu, menurut pendekatan keislaman, solusi dari gangguan *smartphone addiction* dapat diperoleh melalui penerapan aplikasi al-Quran digital. Pada penelitian ini menggunakan aplikasi Quran versi 1.04 yang dipilih karena aplikasi akan dengan mudah digunakan pada jenis *gadget* apapun karena ruang penyimpanannya yang cukup kecil. Penerapan baca Quran digital ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama melakukan baca Quran secara bersamaan, pada hari kedua melakukan baca Quran secara berkelompok, dan pada hari ketiga melakukan baca Quran secara perorangan (Olan, Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A., 2019).

Selanjutnya penelitian ini mengungkapkan tahapan terapiutik, dimulai dengan melakukan pertemuan pada hari pertama berupa melakukan instal aplikasi Al-Quran digital, memperkenalkan aplikasi. Setelah itu peneliti juga bersamaan membuka aplikasi al-Quran untuk membacanya beserta terjemahannya yang bertujuan tidak hanya sekedar membaca namun juga memaknai isi bacaan tersebut. Hal ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai al-Quran pada diri remaja dan berharap dapat mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja. Peneliti juga menjelaskan dalam hidup ini harus berpegang teguh pada ajaran Islam dan menggunakan waktu luang untuk melakukan hal-hal positif. Setelah itu menutup dengan membaca doa (Olan, Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A., 2019).

Selanjutnya penelitian pada pertemuan kedua, peneliti kembali mengajak siswa untuk membaca al-Quran yang dilakukan secara berkelompok. Dalam satu kelompok tersebut berisikan tiga sampai dengan empat orang. Berikutnya meminta berkelompok untuk membacakan ayat Quran yang sudah ditetapkan secara bergantian tanpa bimbingan dari peneliti. Setelahnya pada akhir waktu berakhir peneliti mengajak siswa untuk membaca terjemahannya dan peneliti menjelaskan makna dari isi terjemahan tersebut dan setelah menjelaskan kegiatan baca Quran ditutup dengan membaca doa bersama-sama untuk mengakhiri pertemuan (Olan, Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A., 2019).

Selanjutnya pada pertemuan ketiga, peneliti meminta siswa untuk membaca al-Quran secara perorangan. Pada pertemuan ini terdapat tiga orang siswa yang meminta dibenarkan pembacaan tajwidnya setelah semua siswa selesai mendapatkan giliran membaca al-Quran peneliti meminta empat orang siswa untuk maju kedepan. Tugas dari keempat siswa tersebut adalah dua orang membacakan terjemahannya dan dua orang lagi menjelaskan makna dari isi ayat tersebut dan mengakhiri kegiatan dengan membaca doa (Olan, Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A., 2019).

Selanjutnya penelitian itu juga memaparkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan selama tiga kali pertemuan yang didampingi oleh guru mata pelajaran PAI sebagai observer pendamping, sedangkan wawancara peneliti melakukannya personal. Observasi yang telah dilakukan pada pertemuan pertama terdapat 5 siswa aktif dan 5 lagi tidak aktif. Pada pertemuan kedua memiliki kemajuan berupa 8 siswa aktif dan 2

siswa tidak aktif, dan pada pertemuan ketiga seluruh siswa aktif (Olan, Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A., 2019).

Selanjutnya penelitian tersebut juga mengungkap hasil wawancara siswa tentang tanggapan mereka terhadap *smartphone*. Secara umum mereka sepakat bahwa fungsi utama dari *smartphone* adalah alat komunikasi yang digunakan untuk saling terhubung dengan orang lain. Akan tetapi, siswa tidak menggunakannya secara bijak yang mengakibatkannya mereka menggunakan *smartphone* terlalu berlebihan hingga akhirnya membuat mereka kecanduan dan bergantung pada penggunaan *smartphone* itu sendiri. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada siswa terdapat fakta bahwa mereka memiliki keterikatan atas penggunaan *smartphone* mereka dan hal ini mempersulit mereka untuk dapat melepaskan ketergantungan mereka (Olan, Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A., 2019).

Untuk mengatasi kecanduan *smartphone* yang dilakukan dengan metode individu, metode kelompok dan metode variasi sesuai dengan topik yang dibahas. Metode inipun diterapkan secara bertahap agar siswa dapat memahami dan merasakannya sehingga kecanduannya mereka dapat berkurang. Memberitahu mereka akan pentingnya memahami fungsi *smartphone* merupakan bagian penting agar mereka dapat tahu kerugian yang mereka terima apabila salah menggunakannya (Olan, Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A., 2019).

Pada hasil wawancara dan observasi penelitian tersebut, remaja mendapatkan respon positif dari penerapan membaca aplikasi al-Quran digital. Dengan tahapan-tahapan dilakukan pada setiap pertemuan memiliki perkembangan pada minat siswa

untuk membaca al-Quran dan membuat siswa jadi lebih semangat untuk menggunakan *smartphone* yang mereka miliki untuk membaca al-Quran dan secara bersamaan mengurangi adiksi *smartphone* pada remaja (Olan, Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A., 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian penelitian kepustakaan dalam artikel ini menunjukkan remaja yang mengalami ketergantungan pada *smartphone addiction* dan memiliki daya juang belajar yang rendah akan mempengaruhi prestasi akademik mereka. Remaja harus memiliki motivasi baru agar lebih bersemangat meningkatkan prestasi akademik mereka. Metode *problem solving* dan pendekatan keislaman akan memberikan solusi pada persoalan *smartphone addiction* pada remaja. Menerapkan terapi baca al-Quran melalui aplikasi al-Quran digital secara rutin. Dengan cara solutif diatas, persoalan abnormalitas *smartphone addiction* pada siswa sebagai remaja dapat diatasi melalui pendekatan Psikologi Islam maupun pendekatan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agesti, L. P., Fitryasari, R., Armini, N. K. A., & Yusuf, A. (2019). Hubungan *smartphone addiction* dan Self-efficacy dengan prestasi akademik pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 1-6.
- Agustina, T. S., & Komalasari, P. T. (2014). Kecerdasan Adversiti (*Adversity Quotient*) Berdasarkan Jender pada Mahasiswa yang mengikuti Executive Territory Program-program mata kuliah Manajemen Usaha kecil dan menengah.

Jurnal Ekonomi dan Bisnis Airlangga (JEBA), 24(3), 206-215.

- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent-Adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (foMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391-3409.
- Asril (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi Prestasi Belajar siswa SMA Hang Tuah 1 Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman and Co
- Chen, Y. F. (2006). Social phenomena of mobile phone use: An exploratory study in Taiwanese college students. *Journal of Cyber Culture and Information Society*, 7, 219-244.
- Cutino, C. M., & Ness, M. A. (2017). Restricting mobile phone access during homework increases attainment of study goals. *Mobile media & Communication*, 5(1), 63-79.
- Fatmahanik, U. (2018). Pola Berfikir ditinjau dari Adversity Quotient. *Jurnal Kodifikasi*, 12(2), 275-287.
- Fathurahman, P. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti (2020). Pengaruh smartphone addiction terhadap perilaku agresif pada remaja. *Proyeksi: Jurnal Proyeksi*, 15(2), 182-191.
- Hidayat, W., & Sariningsih, R. (2018). Matematis dan Adversity Quotient siswa. *Nasional Pendidikan Matematika*, 2(1), 109-118.
- Huang, L., Krasikova, D. V. & Liu, D. (2016). *I can do it, so can you: The role of leader creative self-efficacy in facilitating follower creativity*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Elsevier Inc., 132, pp. 49-62.
- Julian, A. (2018, febuari). Digital 2020: Penggunaan internet Indonesia dalam angka. Diunduh dari: <https://m.cyberthreat.id/read/5387/Digital-2020-Pengguna-Internet-Indonesia-dalam-Angka>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The Smartphone Addiction scale: development and validation of a short version for adolescents*. *Plos one*, 8(12), e83558.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min J. A., Hahn, C., & Kim, D. J. (2013). *Development and validation of a Smartphone Addiction scale (SAS)*. *Plos one*, 8(2), e56936.
- Liu, D., Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2017). A meta-analysis of the relationship of academic performance and social network site use among adolescents and young adults. *Computers in Human Behavior*, 77(9), 148-157.
- Lubis, L. T., & Sati, L., & Adhinda, N. N., & Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. 16(2). 120-129.
- Mayasari, D. (2019). Pengembangan Bahan ajar segitiga dengan pendekatan Open Ended untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Jurnal Inomatika*, 1(2), 99-109.

- Mayasari, D., & Pagiling, S. L. (2020). Efektifitas pembelajaran problem solving ditinjau dari daya juang dan hasil belajar siswa. *Jurnal pendidikan matematika RAFA*, 6(2), 134-145.
- McCoy, B (2013). Digital distraction in the classroom: Student classroom use of digital devices for non-class related purpose. *College of Journalism & Mass Communications*, 4, 5-15.
- Mukhtar, P. D., & Pd, M. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: GP Press Group.
- Nakaya, A. C. (2014). *Internet and sosial media addiction*. Sandiego, CA: Reference Point Press.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(12), 51-60.
- Olan., Idi, A., Zainuri, A., & Sandi, A. (2019). Implementasi Aplikasi Al-quran Digital pada siswa Kecanduan Gadget. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(3), 330-349.
- Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of *Smartpones* on society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216-226.
- Salomon, A., & Ben-David Kolikant, Y. (2016). High-school student perceptions of the effects of non-academic usage of ICT on the their academic achievements. *Computer in Human Behavior*, 64(7), 143-151.
- Subagio, A. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara kesepian dengan adiksi smartphone pada siswa SMA negeri 2 Bekasi. *Jurnal empati*, 6(1), 27-33.
- Seo, D. G., Park, Y., Park, J., & Kim, M. K. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63(5), 282-292.
- Utami, A. N. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1-14.
- Wardani, W. S. K., & Saidiyah, S. (2016). Daya Juang Mahasiswa Asing. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 213-224.
- White, A. G., Buboltz, W., & Igou, F. (2010). Mobile phone use and sleep quality and length in college students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1, 51-58.
- Wijanarko, J. (2017). Pengaruh pemakaian gadget dan perilaku anak terhadap kemampuan anak taman kanak-kanak happy holy kids Jakarta. *Jurnal Institut Kristen Borneo*, 2, 1-40.
- Yun, I., Kim, S., & Kwon, S. (2016). Low self-control among south Korean adolescents: A test of Gottfredson and Hirschi's generality hypothesis. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(10), 1185-1208.
- Zahra, Y., & Hernawati, N. (2015). Prokrastinasi akademik menghambat peningkatan prestasi akademik remaja di wilayah perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 8(3), 163-172.
- Zhang, Y., Qin, X., & Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between

Internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in Human Behavior*, 89, 299-307.