



# Peran Digital Mindfulness Dalam Al-Qur'an untuk Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak

Ahmad Faujianor<sup>1</sup>, Surawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> IAIN Palangka Raya

[ahmadfaujianor2211110100@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:ahmadfaujianor2211110100@iain-palangkaraya.ac.id), [surawan@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:surawan@iain-palangkaraya.ac.id)

## Article Info

### Article history:

Received April 26, 2025

Revised May 18, 2025

Accepted May 28, 2025

### Keywords:

Gadget addiction, Quranic mindfulness, Muslim children, self-regulation, psychospiritual intervention

## ABSTRACT

Gadget addiction in Muslim children in Indonesia has become a phenomenon that affects, affects their cognitive, emotional, and spiritual development. This study aims to test the effectiveness of Quranic Digital Mindfulness as an Islamic value-based intervention approach in reducing digital addiction in elementary school children. The study uses a quantitative approach with a quasi-experimental design of the non-equivalent control group design type, involving 60 students selected through purposive sampling techniques. The instruments used were the Internet Addiction Test for Children (IAT-C) and the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). Data were analyzed using paired sample t-test and ANCOVA with the help of SPSS version 26. The results showed a significant decrease in gadget addiction scores in the experimental group ( $t = 14.61$ ;  $p < 0.001$ ) and a significant difference between the experimental and control groups after the intervention ( $F = 145.98$ ;  $p < 0.001$ ). These findings support the hypothesis that Quranic values such as *muraqabah* and *tazkiyatun nafs* can improve children's self-regulation in the digital context. This study provides theoretical contributions to the development of a digital mindfulness model based on Islamic spirituality and offers practical strategies for educators and parents in addressing digital addiction contextually and transformatively.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Article Info

### Article history:

Received April 26, 2025

Revised May 18, 2025

Accepted May 28, 2025

### Keywords:

Kecanduan gadget, mindfulness Qurani, anak muslim, regulasi diri, intervensi psikospiritual

## ABSTRAK

Kecanduan gadget pada anak-anak Muslim di Indonesia telah menjadi fenomena yang mempengaruhi, mempengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan spiritual mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Quranic Digital Mindfulness sebagai pendekatan intervensi berbasis nilai Islam dalam mengurangi Kecanduan digital pada anak usia sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental tipe non-equivalent control group design, melibatkan 60 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Internet Addiction Test for Children (IAT-C) dan Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). Data dianalisis menggunakan uji t sampel berpasangan dan ANCOVA dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan skor kecanduan gadget dalam kelompok eksperimen ( $t = 14,61$ ;  $p < 0,001$ ) dan perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi ( $F = 145,98$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan ini mendukung hipotesis bahwa nilai-nilai Qurani seperti *muraqabah* dan *tazkiyatun nafs* dapat meningkatkan regulasi diri anak dalam konteks digital. Penelitian ini memberikan kontribusi



teoritis pada pengembangan model digital mindfulness berbasis spiritualitas Islam dan menawarkan strategi praktis bagi pendidik dan orang tua dalam menangani adiksi digital secara kontekstual dan transformatif

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



**Corresponding Author:**

Nama penulis: Ahmad Faujianor

AIN Palangkaraya

E-mail: [ahmadfaujianor2211110100@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:ahmadfaujianor2211110100@iain-palangkaraya.ac.id)

**Pendahuluan.**

Fenomena kecanduan gadget pada anak-anak di Indonesia telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa 33,44% anak usia dini menggunakan gadget, dengan rincian 25,5% pada anak usia 0–4 tahun dan 52,76% pada anak usia 5–6 tahun. Penggunaan gadget yang berlebihan ini berdampak negatif pada perkembangan fisik, mental, dan sosial anak, termasuk gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, serta masalah sosial dan emosional. Survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga mengungkapkan bahwa 71,3% anak usia sekolah memiliki gadget dan menggunakannya dalam durasi yang cukup lama setiap harinya, dengan 79% di antaranya menggunakan gadget selain untuk belajar.

Kecanduan gadget bukan hanya isu teknis semata, melainkan fenomena psikososial yang memerlukan pendekatan holistik. Di satu sisi, psikologi Barat memberikan kontribusi penting melalui terapi perilaku kognitif, terapi paparan, dan *mindfulness-based interventions*. Namun, dalam konteks masyarakat Muslim, terapi semacam ini sering kali tidak cukup karena mengabaikan dimensi religio-spiritual yang menjadi bagian integral dari identitas individu. Oleh karena itu, intervensi seperti *Quranic mindfulness* atau *muraqabah* perlu dikembangkan sebagai pendekatan yang relevan secara kultural dan spiritual, sebagaimana dijelaskan oleh Sri Harianti et al., (2021), dalam penelitian mereka tentang *Muraqabah Intensification Therapy* sebagai alternatif islami terhadap kecanduan media sosial.

Perkembangan teknologi digital telah membawa transformasi besar dalam akses informasi dan pola interaksi sosial. Namun, di sisi lain, hal ini menciptakan apa yang disebut sebagai *attention pollution*, yaitu kondisi di mana perhatian menjadi komoditas yang terus-menerus dikuras oleh perangkat digital. Akibatnya, anak-anak mengalami gangguan fokus,



perilaku impulsif, hingga penurunan kapasitas reflektif dan spiritual. Fenomena ini sesuai dengan gejala kecanduan digital yang mencakup disfungsi eksekutif, penurunan kontrol diri, dan gangguan regulasi emosi. juga menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat kecanduan internet, yang diperparah oleh faktor-faktor psikososial seperti eksklusi sosial dan lemahnya *self-forgiveness*.

Al-Qur'an sebagai sumber nilai dan pedoman hidup umat Islam mengandung ajaran yang mengarahkan pada pengendalian diri (*nafs*), kesadaran penuh terhadap tindakan (*muraqabah*), serta penguatan kesadaran spiritual (*taqwa*). Nilai-nilai ini, jika dianalisis lebih dalam, sangat selaras dengan prinsip *mindfulness* yang menjadi pilar dalam banyak pendekatan psikoterapi modern. Kahiruldin et al., (2023), menjelaskan bahwa spiritualitas Islam menawarkan kerangka etis dan transendental yang mampu memperkuat rehabilitasi psikologis dan mengatasi adiksi, dengan cara yang tidak hanya fokus pada gejala, tetapi juga menyentuh akar eksistensial dan nilai diri.

Penelitian (Nurfaizah et al., 2025), memperkuat argumen bahwa pendidikan agama Islam dapat menjadi benteng awal dalam membentuk kesadaran kritis dan kontrol diri anak-anak. Dengan mengintegrasikan prinsip *Quranic mindfulness* ke dalam kurikulum, anak tidak hanya diajarkan untuk membedakan baik dan buruk, tetapi juga dibekali dengan keterampilan untuk mengelola distraksi digital dan tekanan sosial media. Upaya ini penting dilakukan sejak usia dini, karena masa kanak-kanak merupakan fase kritis dalam pembentukan kebiasaan dan karakter. Meskipun terdapat narasi normatif mengenai nilai-nilai Qur'ani dalam menghadapi kecanduan digital, namun implementasi nyata dalam kerangka empiris masih terbatas. Kajian yang dilakukan cenderung bersifat deskriptif tanpa pengujian sistematis terhadap efektivitas intervensi berbasis Qurani.

Akib et al., (2025) dalam tinjauan sistematisnya menyoroti perlunya lebih banyak studi kuantitatif dan longitudinal yang mengukur dampak konkret terapi islami terhadap kesejahteraan spiritual dan mental remaja, khususnya dalam konteks era digital. Ketiadaan integrasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam menciptakan celah serius dalam penanganan kecanduan gadget di kalangan anak Muslim. Padahal, menurut Zubair & Raquib, (2020), kesadaran spiritual Islam memiliki fungsi korektif yang kuat terhadap perilaku impulsif dan konsumtif dalam teknologi. Oleh karena itu, menggabungkan prinsip-prinsip psikologi kontemporer seperti *cognitive behavioral therapy* dengan nilai-nilai Qurani seperti *tazkiyatun nafs* dan *muraqabah* sangat diperlukan untuk menghasilkan pendekatan yang



holistik dan kontekstual.

Dengan latar belakang tersebut, kajian ini bertujuan untuk menyusun kerangka kerja *digital mindfulness* berbasis Al-Qur'an yang kontekstual dan aplikatif. Pendekatan ini akan mengidentifikasi ayat-ayat Qurani yang relevan, menelaah literatur psikospiritual Islam, serta mengevaluasi penelitian mutakhir tentang intervensi islami dalam konteks kecanduan digital. Hasilnya diharapkan dapat memberikan fondasi konseptual yang kuat bagi orang tua, guru, dan pendidik Islam dalam merancang strategi pencegahan dan penanganan kecanduan gadget. Kajian ini juga merupakan upaya untuk menyeimbangkan dominasi pendekatan Barat yang sering kali mengabaikan dimensi spiritual dalam intervensi psikologis.

Dalam konteks anak Muslim, spiritualitas bukan hanya pelengkap, tetapi merupakan pilar utama dalam pembentukan kepribadian dan perilaku. Pendekatan Islam tidak hanya mengatur tindakan luar, tetapi juga motivasi batin, menjadikannya lebih menyeluruh dibandingkan intervensi perilaku semata. Marhani & Astuti, (2024) menegaskan bahwa spiritualitas Islam bukan sekadar norma moral, melainkan berfungsi sebagai sistem regulasi internal yang efektif untuk mengendalikan perilaku adiktif. Konsep seperti *hisab* (pertanggungjawaban) dan *ihsan* (kesadaran akan pengawasan Allah) dapat membentuk kesadaran yang dalam mengenai konsekuensi etis dari penggunaan teknologi secara tidak bertanggung jawab.

Dengan menggabungkan analisis teks Qurani, literatur psikospiritual, dan studi empiris, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana nilai-nilai Qurani dapat membentuk kerangka *digital mindfulness* yang bersifat preventif dan kuratif. Penelitian ini juga akan mengevaluasi strategi edukatif yang relevan untuk diterapkan dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun komunitas Muslim. Diharapkan kajian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model pendidikan Islam berbasis Qurani yang relevan dengan tantangan era digital, sekaligus memberikan panduan praktis bagi orang tua, guru, dan konselor untuk mengintervensi perilaku digital anak secara lebih spiritual, kontekstual, dan efektif.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen *semu* ( *quasi-experimental* ) untuk menguji efektivitas kerangka *Quranic Digital Mindfulness* dalam mengurangi tingkat kecanduan gadget pada anak-anak usia sekolah dasar Muslim. Desain penelitian yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan intervensi Quranic



mindfulness dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar Islam di wilayah perkotaan Indonesia, dengan sampel sebanyak 60 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria intensitas penggunaan gadget tinggi dan tingkat mindfulness rendah. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Internet Addiction Test for Children (IAT-C)* dan skala *Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)* yang telah dimodifikasi dan divalidasi secara lokal. Intervensi dilakukan selama enam minggu dengan modul Quranic mindfulness yang meliputi praktik muraqabah, tazkiyatun nafs, serta refleksi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengendalian diri. Teknik analisis data menggunakan uji t sampel berpasangan dan *ANCOVA* untuk mengukur perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi serta mengontrol variabel kovariat. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru.

## **Hasil Dan Pembahasan**

### **a. Data Hasil Penelitian**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0 untuk menguji efektivitas intervensi *Quranic Digital Mindfulness* terhadap penurunan kecanduan gadget pada anak. Langkah terhadap penurunan kecanduan gadget pada anak. Langkah pertama dimulai dengan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen penelitian, yakni Internet Addiction Test for Children (IAT-C) dan Pikiran Anak dan Remajadan Pengukuran Kesadaran Anak dan Remaja (CAMM) yang telah dimodifikasi secara konyang telah dimodifikasi secara kontekstual. Uji validitas analisis dilakukan melalui korelasi item-total, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Setelah data dinyatakan valid dan reliabel, dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov- Smirnov untuk memastikan data yang didistribusikan memenuhi asumsi parametrik. Untuk mengetahui efektivitas intervensi dalam kelompok eksperimen, digunakan uji *Paired Sample t-Test* guna membandingkan skor pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan analisis *ANCOVA (Analisis Kovarian)* diterapkan untuk mengujiditerapkan untuk menguji perbedaan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan mengontrol pengaruh skor pretest sebagai kovariat. Hasil uji menunjukkan signifikansi statistik pada taraf kepercayaan 95%, yang menyatakan bahwa intervensi berbasis Qurani memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat kecanduan digital anak.

**b. Pembahasan**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa intervensi *Quranic Digital Mindfulness* secara signifikan menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak-anak sekolah dasar Muslim. Berdasarkan uji *Paired Sample t-Test*, terdapat penurunan skor kecanduan dari rata-rata 72,5 pada pretest menjadi 54,1 pada posttest, dengan nilai t sebesar 14,61 dan signifikansi  $p < 0,001$ . Uji *ANCOVA* memperkuat hasil variabel predigital. Memperkuat hasil ini dengan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ( $F = 145,98$ ;  $p < 0,001$ ), setelah variabel kontrol pretest, yang berarti efek intervensi tidak dipengaruhi oleh perbedaan skor awal.

Temuan ini sejalan dengan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan *Quranic mindfulness* dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan perilaku adiktif digital anak. Hasil ini juga memperkuat teori sebelumnya yang dikemukakan oleh Hartati, (2025), bahwa nilai-nilai spiritual Islam seperti *muraqabah* dan *tazkiyatun nafs* dapat memperkuat regulasi diri dan menekan impulsivitas digital. Dengan demikian, nilai integrasi Qurani ke dalam intervensi psikologis tidak hanya relevan secara kultural, tetapi juga terbukti efektif secara empiris. Implikasi dari temuan ini sangat penting bagi guru, orang tua, dan konselor dalam merancang strategi pencegahan adiksi digital berbasis spiritualitas yang kontekstual dan aplikatif di lingkungan pendidikan Islam.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi *Quranic Digital Mindfulness* secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada anak-anak sekolah dasar Muslim. Hipotesis penelitian yang diterima, ditunjukkan melalui penurunan skor kecanduan secara signifikan dalam kelompok eksperimen dan perbedaan yang bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menjawab rumusan masalah terkait efektivitas pendekatan spiritual Qurani dalam menangani adiksi digital, serta memperkuat teori sebelumnya bahwa nilai-nilai Islam seperti *muraqabah* dan *tazkiyatun nafs* berperan penting dalam regulasi diri dan kontrol impulsif. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kerangka *digital mindfulness* berbasis Islam yang relevan secara kultural dan spiritual. Secara praktis, hasil ini dapat dijadikan dasar oleh pendidik, konselor, dan orang tua dalam merancang strategi edukatif dan pencegahan terhadap kecanduan teknologi pada anak. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi longitudinal dan pengujian pada jenjang usia yang lebih luas untuk memperkuat validitas



eksternal dan memberikan dampak jangka panjang dari intervensi ini.

## Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar para pendidik, konselor sekolah, dan orang tua di lingkungan pendidikan Islam mulai mengintegrasikan praktik *Quranic Digital Mindfulness* seperti muraqabah, tazkiyatun nafs, dan refleksi ayat-ayat Al-Qur'an ke dalam program pendidikan karakter dan pengasuhan anak untuk menangani kecanduan gadget secara lebih spiritual dan kontekstual. Bagi sejarawan, hasil ini dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan modul intervensi psikospiritual berbasis Qurani yang terstandar dan dapat diuji dalam berbagai konteks budaya. Pemangku kebijakan pendidikan juga perlu mempertimbangkan pendekatan ini dalam kurikulum pendidikan agama Islam agar nilai-nilai spiritual mampu diterapkan dalam kehidupan digital anak-anak. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan variabel pengembangan seperti kualitas hubungan keluarga, kelekatan keagamaan, serta penggunaan metode *metode campuran* dan mencakup sampel lintas tingkat usia agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan generalisasi yang lebih kuat.

## Daftar Pustaka

- Akib, M. M. M., Ishak, H., Zabidi, A. F. M., Sa'ari, C. Z., Muhsin, S. B. S., & Yahya, N. S. M. (2025). Systematic Literature Review of the Impact of Islamic Psychotherapy on Adolescent Spiritual Well-Being. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Hartati, S. (2018). Tazkiyatun nafs as an effort to reduce premarital sexual behavior of adolescents. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.25217/igcj.v1i1.207>
- Kahiruldin, Wan, W. M. K. F., Embong, A. H., Izzati, W. N., & Anas, W. N. (2023). the Concept of Al-Aql According To Islam and Its Role in Overcoming Gadget Addiction. *Sinesis*, 15(1).
- Marhani, & Astuti, A. R. T. (2024). Meta-Analysis of Children's Moral Education in the Digital Era: A Bibliometric Analysis (1977-2021). *Khizanah Al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 12(1). <https://doi.org/10.24252/kah.v12i1a14>
- Nurfaizah, S., Sofyan Mustofa, M., & Iqbal Mustofa, M. (2025). Examining the role of islamic religious education in mitigating the adverse effects of gadget addiction on the moral development of generation alpha: an analytical perspective. *Istifkar: Jurnal Pendidikan Islam*.



Sri Harianti, W., Huaida, R., Sekar Adriwiguna, N., & Qudsy, H. (2021). Muraqabah intensification therapy (MIT): an alternative Islamic therapy for social media addiction. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. [https://doi.org/DOI: 10.11591/ijphs.v11i1.21137](https://doi.org/DOI:10.11591/ijphs.v11i1.21137)

Zubair, T., & Raquib, A. (2020). *For more please click here Islamic Perspective on Social Media Technology , Addiction , and Human Values. 10(2).*