

**MENCEGAH KECANDUAN *GADGET* TERHADAP REMAJA
MELALUI PENERAPAN NILAI-NILAI TASAWUF
(Studi Kasus Posyandu Remaja di Kota Cirebon)**

Andika Prasetiawan
Universitas Muhammadiyah Cirebon
andikaprasetiawan50@gmail.com

Abdul Basit Atamimi
Universitas Muhammadiyah Cirebon
abdulbasitatamimi@umc.ac.id

Adang Darmawan Achmad
Universitas Muhammadiyah Cirebon
h.ahmad@umc.ac.id

Abstract

This research discusses the influence of Sufism in reducing and overcoming gadget addiction among teenagers in the locus of Posyandu Remaja RW 2 Krucuk Cirebon. This research method uses qualitative methods with data collection instruments through interviews, observation, and documentation. This study is to determine the conditions and changes in the use of gadgets in adolescents before and after the application of Sufism values using Imam Al-Ghazali's tasawuf- akhlaqi theory. The results show that the application of Sufism values is very effective in reducing the intensity of gadget use among teenagers. Before the application of tasawwuf values, teenagers spent an average of 8-10 hours per day using gadgets. However, after the application of tasawwuf values, there was a significant decrease; ranging from the duration of gadget use, improving the quality of social interaction to the level of adolescent spirituality.

Keywords: *Gadget addiction, teenagers, sufism, Al-Ghazali, technology.*

Abstrak

Riset ini mendiskusikan pengaruh ajaran sufisme dapat mengurangi dan menanggulangi kecanduan gadget di kalangan remaja di lokus Posyandu Remaja RW 2 Krucuk Cirebon. Metode riset ini menggunakan metoda kualitatif dengan instrumen pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini untuk mengetahui kondisi dan perubahan penggunaan gadget pada remaja sebelum dan sesudah penerapan nilai-nilai tasawuf menggunakan teori tasawuf- akhlaqi Imam Al-Ghazali. Hasil penelitian menunjukkan penerapan nilai-nilai tasawuf sangat efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan gadget di kalangan remaja. Sebelum penerapan nilai-nilai tasawuf, remaja rata-rata menghabiskan 8-10 jam per hari menggunakan gadget. Namun, setelah penerapan nilai-nilai tasawuf, terjadi penurunan signifikan; mulai dari durasi penggunaan gadget, peningkatan kualitas interaksi sosial hingga tingkat spiritualitas remaja.

Kata-kata kunci: Kecanduan gadget, remaja, tasawuf, Al-Ghazali, teknologi.

A. PENDAHULUAN

Remaja saat ini dibesarkan dalam perkembangan yang sangat terkoneksi secara digital. Mereka dibesarkan di tengah-tengah *gadget* pintar yang menyediakan akses instan ke informasi, hiburan, dan interaksi sosial. *Smartphone*, tablet, dan laptop menjadi teman sehari-hari mereka, membuka jendela dunia di ujung jari. Namun, seiring kemudahan teknologi digital muncul pula berbagai risiko dan dampak negatif terhadap remaja.

Menurut penelitian Anderson dan Jiang (2018), 95% remaja memiliki akses ke *smartphone*, dan 45% di antaranya melaporkan bahwa mereka "Hampir selalu" *online*. Penggunaan *gadget* oleh remaja mencakup berbagai aktivitas seperti media sosial, permainan, *streaming* video, dan pembelajaran daring.¹ Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati (2019), menemukan bahwa 53,3% remaja menghabiskan banyak waktu di media sosial. Penelitian lain oleh Saputra (2019) menghasilkan 20% rata-rata remaja di Indonesia berselancar di internet untuk menggunakan platform media sosial, dan sebanyak 80% dari remaja menghabiskan waktu

¹ S Infante, L Zapatero, and J Zubeldia, "10. Anderson M, Jiang J. Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center; 2018. Available from: <https://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>. 11. Curtis BL, Ashford RD, Magnuson KI, Ryan-Pettes SR.," *J Investig Allergol Clin Immunol* 30, no. 2 (2020): hlm. 133–155.

di internet.² Penelitian yang dilakukan Nielsen (2020), populasi di Indonesia menggunakan internet 3 jam 14 menit dalam satu hari menggunakan media sosial, meningkatkan pengguna internet aktif sebesar 26 persen. Dari 274,9 juta orang, 170 juta orang, atau 61,8 persen, aktif menggunakan media sosial.³

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, terutama melalui penggunaan *gadget*, telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat modern, termasuk di kalangan remaja. *Gadget* menjadi alat yang selalu dipegang dari kehidupan sehari-hari remaja, seperti *smartphone*, tablet, dan perangkat elektronik lainnya. Penggunaan *gadget* oleh remaja bukan hanya untuk berkomunikasi, digunakan juga untuk mengakses informasi, hiburan, dan media sosial. Meskipun memiliki banyak manfaat, pemakaian *gadget* yang tidak terkendali dapat memicu dampak negatif, seperti kecanduan, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas interaksi sosial.

Dalam konteks ini, penting untuk mencari pendekatan yang dapat membantu remaja mengelola penggunaan *gadget* secara bijak. Salah satu pendekatan yang relevan adalah menerapkan nilai-nilai tasawuf dalam keseharian remaja. Tasawuf sebagai cabang spiritual dalam Islam, menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan duniawi dan spiritual. Nilai-nilai tasawuf seperti *Zuhud* (Menjauhi kemewahan dunia), *Ikhlâs* (Keikhlasan dalam setiap tindakan), dan *Muraqabah* (Kesadaran akan pengawasan Allah) dapat menjadi panduan bagi remaja dalam menggunakan *gadget* dengan lebih bijak dan terkontrol.

Tujuan utama tasawuf untuk mengembangkan akhlak baik dan menjadi individu yang memberi manfaat bagi orang lain. Tasawuf berperan sebagai solusi untuk mengatasi krisis spiritual yang dialami manusia

² Haifa Firyal Iswanto et al., “Pelatihan Bijak Bermedia Sosial Sebagai Upaya Pendidikan Karakter Pada Remaja,” *Jurnal Abdimas* 25, no. 2 (2021): hlm. 197–206.

³ Tri Buana and Dwi Maharani, “Penggunaan Aplikasi Tik Tok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak,” *Jurnal Inovasi* 14, no. 1 (2020): hlm. 1–10.

modern yang telah kehilangan arah dan makna hidupnya. Ketidakjelasan mengenai arti dan motivasi hidup ini menimbulkan penderitaan psikologis. Melalui spiritualitas, kekosongan batin ini dapat diisi dengan kesejukan spiritual yang memberikan rasa segar juga membantu mengubah kehidupan.⁴

Penerapan nilai-nilai *tasawuf* dalam penggunaan *gadget* dapat memberikan banyak manfaat bagi remaja. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual dalam kehidupan sehari-hari, remaja dapat mengelola penggunaan teknologi secara lebih bijak dan seimbang. Tasawuf dapat menjadi panduan yang efektif untuk membantu remaja menghadapi tantangan era digital dengan cara yang positif dan konstruktif. Karenanya hal ini penting untuk para orang tua, guru, dan pemuka agama untuk mendorong remaja menerapkan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan mereka, termasuk dalam penggunaan *gadget*.

Posyandu Remaja RW 02 Krucuk Kota Cirebon merupakan lingkungan yang relevan untuk dilakukan penelitian mengenai penerapan nilai-nilai tasawuf terhadap penggunaan *gadget* remaja. Di Posyandu ini, remaja memiliki kesempatan untuk mendapatkan edukasi dan pelayanan kesehatan yang dapat membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi selama masa remaja. Namun, pengaruh nilai-nilai tasawuf terhadap penggunaan *gadget* pada remaja di Posyandu ini menjadi topik yang menarik untuk diteliti.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah remaja yang terlibat dalam Posyandu Remaja RW 2 Krucuk sebanyak 20 partisipan. Metode pengumpulan data yang digunakan

⁴ Sahibuddin Sahibuddin, "Dinamika Tasawwuf Dalam Dunia Modern," *Jurnal Al-Ulum, Universitas Islam Madura* 2, no. 1 (2014): hlm. 7.

yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik pengolahan data menggunakan metode analisis data dan trigulasi data.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam perilaku remaja setelah penerapan nilai-nilai tasawuf. Sebelumnya remaja cenderung menggunakan gadget secara berlebihan dan kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial. Namun, setelah diperkenalkan dengan nilai-nilai tasawuf, remaja menunjukkan peningkatan dalam pengendalian diri dan mulai membatasi penggunaan gadget secara mandiri.

1. Kondisi Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja di Posyandu Remaja

Kondisi kecanduan gadget di kalangan remaja RW 2 Krucuk menunjukkan variasi yang menarik. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap 20 partisipan di Posyandu Remaja, sebagian besar remaja di wilayah ini tampaknya mampu mengendalikan penggunaan gadget mereka dengan baik. Hal ini sebagian besar dipengaruhi oleh peran pola asuh orang tua dan penerapan nilai-nilai tasawuf yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Para remaja yang mengikuti kegiatan di Posyandu Remaja RW 2 Krucuk umumnya menggunakan *gadget* untuk aktivitas yang bermanfaat seperti mengerjakan tugas sekolah, mengakses informasi edukatif, dan sesekali bermain game atau menggunakan media sosial. Mereka berhasil menjaga keseimbangan antara waktu yang dihabiskan di depan layar dengan aktivitas lainnya seperti belajar, beribadah, dan berinteraksi secara sosial di dunia nyata.

Meskipun beberapa partisipan melaporkan penggunaan gadget dalam durasi yang cukup panjang (hingga 6-8 jam per hari), mereka tetap menunjukkan kontrol yang baik dengan tidak membiarkan gadget mengganggu aktivitas harian atau kewajiban spiritual mereka.

Sebagian besar partisipan juga menyadari pentingnya pengaturan waktu dan disiplin dalam penggunaan gadget, yang didukung oleh alarm atau pengingat sholat yang terpasang di gadget mereka

Selain itu, penerapan nilai-nilai tasawuf seperti zuhud, tawakal, dan wara' telah membantu para remaja ini dalam mengelola waktu dengan bijak dan menghindari kecanduan gadget. Tasawuf mengajarkan pentingnya pengendalian diri dan mengutamakan hal-hal yang lebih bernilai secara spiritual dibandingkan dengan godaan dunia maya. Dengan demikian, pendekatan ini berhasil membantu remaja mengurangi waktu yang dihabiskan di gadget dan lebih fokus pada aktivitas yang lebih produktif dan bermakna.

Secara keseluruhan, kondisi kecanduan gadget di kalangan remaja RW 2 Krucuk tidak mengarah pada tingkat yang mengkhawatirkan. Sebagian besar remaja menunjukkan kemampuan untuk menggunakan gadget dengan bijak, berkat dukungan lingkungan yang sehat dan nilai-nilai tasawuf yang diterapkan dalam keseharian mereka.

2. Perilaku Penggunaan Gadget Pada Remaja Sebelum dan Sesudah Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf

Sebelum nilai-nilai tasawuf diterapkan, sebagian besar remaja di Posyandu Remaja RW 2 Krucuk menunjukkan pola penggunaan gadget yang cukup intensif. Dalam sehari, rata-rata mereka menggunakan gadget selama 8-10 jam. Aktivitas yang paling dominan dalam penggunaan gadget adalah untuk belajar, berkomunikasi dengan teman, hiburan seperti bermain game, serta mengakses media sosial dan menonton video. Penggunaan gadget ini seringkali menyebabkan gangguan dalam hal belajar, berinteraksi dengan keluarga, serta dalam pelaksanaan ibadah seperti sholat. Meskipun sebagian besar remaja mengklaim mampu mengendalikan penggunaan gadget, ada tantangan signifikan dari lingkungan dan

teman sebaya yang cenderung memperburuk perilaku penggunaan gadget mereka.

Sebelum penerapan nilai-nilai tasawuf, banyak remaja mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan waktu antara penggunaan gadget dan kegiatan ibadah. Ada kecenderungan untuk tetap terhubung dengan gadget bahkan saat mendekati waktu sholat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka memahami pentingnya ibadah, keinginan untuk terus menggunakan gadget sering kali mengganggu fokus dan ketenangan dalam pelaksanaan sholat.

Setelah nilai-nilai tasawuf diterapkan, ada perubahan positif yang signifikan dalam perilaku penggunaan gadget di kalangan remaja. Tasawuf, yang menekankan pada kesederhanaan, introspeksi, dan kedisiplinan, membantu remaja dalam mengelola penggunaan gadget dengan lebih bijak dan terarah. Rata-rata waktu penggunaan gadget menurun menjadi 4-6 jam per hari. Remaja mulai lebih selektif dalam menggunakan gadget, dengan fokus pada kegiatan yang lebih produktif seperti belajar, mencari informasi yang bermanfaat, dan mengikuti kursus pengembangan diri.

Selain itu, penerapan nilai-nilai tasawuf juga mendorong peningkatan aktivitas spiritual seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Beberapa remaja mulai terlibat lebih aktif dalam kegiatan masjid dan aktivitas sosial lainnya yang memperkuat hubungan mereka dengan lingkungan sekitar. Penggunaan gadget untuk media sosial dan hiburan menjadi lebih terkendali, dengan alokasi waktu yang lebih jelas dan tujuan yang lebih spesifik.

Secara keseluruhan, penerapan nilai-nilai tasawuf berhasil membantu remaja mengurangi ketergantungan pada gadget, meningkatkan disiplin diri, dan mengarahkan penggunaan teknologi ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

3. Analisis Berdasarkan Teori Tasawuf Akhlaqi Al-Ghazali

Tasawuf adalah jalan spiritual dalam Islam yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui penjernihan hati dan jiwa. Tasawuf Akhlaqi yang diajarkan oleh Al-Ghazali menekankan pada pembentukan karakter dan perilaku yang baik melalui praktik spiritual yang mendalam. Dalam konteks modern, ajaran ini dapat dianalisis untuk melihat bagaimana penerapannya dapat mempengaruhi perilaku individu, khususnya dalam penggunaan teknologi dan *gadget*.⁵

Dalam perspektif Tasawuf Akhlaqi yang diajarkan oleh Al-Ghazali, kecanduan *gadget* dapat dilihat sebagai bentuk ketergantungan duniawi yang bertentangan dengan prinsip zuhud (Hidup sederhana) dan pengendalian diri. Al-Ghazali dalam karyanya "*Ihya Ulum al-Din*" menekankan bahwa tujuan dari tasawuf adalah pembersihan hati dan jiwa dari sifat-sifat tercela seperti cinta dunia yang berlebihan, kesombongan, dan hasrat nafsu yang tidak terkendali.⁶

Tasawuf Akhlaqi Al-Ghazali sangat relevan dalam konteks kecanduan *gadget* pada remaja. Berikut adalah beberapa analisis penting mengenai pengaruh teori tasawuf ini terhadap perilaku penggunaan *gadget*:

⁵ Sahibuddin, "Dinamika Tasawwuf Dalam Dunia Modern." Jurnal Al-Ulum, Universitas Islam Madura, (2021): hlm. 7.

⁶ Aly Mashar, "*Tasawuf: Sejarah, Madzhab, Dan Inti Ajarannya*," Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat 12, no. 1 (2015): hlm. 97–117.

1. Pengendalian Diri dan *Zuhud*

Tasawuf Akhlaqi mengajarkan pentingnya pengendalian diri dan hidup sederhana (*Zuhud*). Remaja diajak untuk tidak berlebihan dalam menggunakan *gadget*, sehingga mereka lebih banyak mengalokasikan waktu untuk kegiatan spiritual. Prinsip ini membantu mereka mengembangkan disiplin dan kontrol diri, menghindari penggunaan *gadget* yang tidak perlu atau berlebihan.

2. Kesadaran dan *Muraqabah* (Pengawasan Diri)

Al-Ghazali mengajarkan *muraqabah*, yaitu kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap tindakan. Dengan kesadaran ini, remaja menjadi lebih hati-hati dalam menggunakan *gadget* dan menghindari konten yang merugikan atau tidak sesuai dengan nilai-nilai moral. Kesadaran spiritual ini membimbing remaja untuk menggunakan teknologi dengan lebih bijaksana.

3. *Mujahadah* (Melawan Hawa Nafsu) dan *Muhasabah* (Introspeksi Diri)

Teori tasawuf juga menekankan pentingnya *mujahadah*, yaitu usaha keras dalam melawan hawa nafsu. Dengan menerapkan prinsip ini, remaja mampu mengendalikan dorongan untuk terus-menerus menggunakan *gadget*. Praktik *muhasabah* juga mendorong remaja untuk selalu mengevaluasi dampak dari penggunaan *gadget*, sehingga mereka lebih sadar akan potensi bahaya dari kecanduan teknologi.

4. Keseimbangan dalam Hidup (*Wasathiyyah*)

Tasawuf Akhlaqi juga menekankan pentingnya keseimbangan dalam setiap aspek kehidupan. Remaja yang menerapkan nilai ini berusaha menjaga keseimbangan antara aktivitas *online* dan *offline*, menghindari penggunaan *gadget*

yang berlebihan, dan lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik serta interaksi sosial yang nyata. Mereka mulai lebih sering berpartisipasi dalam kegiatan di luar ruangan dan kegiatan spiritual

Secara keseluruhan, penerapan nilai-nilai tasawuf Akhlaqi Al-Ghazali memberikan dampak positif dalam membantu remaja mengatasi kecanduan *gadget*. Dengan pendekatan yang mengutamakan pembersihan hati, pengendalian diri, dan keseimbangan hidup, remaja mampu memanfaatkan teknologi dengan lebih produktif dan sejalan dengan nilai-nilai spiritual.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Posyandu Remaja RW 02 Krucuk Kota Cirebon, kesimpulan mengenai kondisi tingkat kecanduan *gadget* dan perubahan penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah penerapan nilai-nilai tasawuf dapat dirangkum sebagai berikut :

1. Kondisi Kecanduan *Gadget* Sebelum Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf.

Sebelum penerapan nilai-nilai tasawuf, banyak remaja yang mengalami kecanduan *gadget*, dengan waktu penggunaan rata-rata mencapai 8-10 jam per hari. Penggunaan *gadget* didominasi oleh aktivitas seperti media sosial, bermain game, dan menonton video, yang seringkali menyebabkan penurunan produktivitas, gangguan tidur, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Meskipun sebagian remaja menyadari dampak negatif ini, mereka tetap kesulitan mengurangi ketergantungan pada gadget karena pengaruh lingkungan dan tekanan sosial.

2. Perubahan Penggunaan *Gadget* Setelah Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf

Setelah penerapan nilai-nilai tasawuf, terjadi perubahan signifikan dalam perilaku penggunaan *gadget*. Waktu penggunaan *gadget* menurun menjadi rata-rata 4-6 jam per hari. Remaja menjadi lebih sadar akan dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan dan mulai mengalokasikan lebih banyak waktu untuk kegiatan positif seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Quran. Penggunaan *gadget* kini lebih terarah untuk tujuan produktif seperti pembelajaran online dan pengembangan diri. Selain itu, aktivitas sosial dan fisik juga meningkat dengan lebih seringnya remaja mengikuti kegiatan keagamaan dan berinteraksi langsung dengan keluarga dan teman.

SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian, peneliti mempunyai saran untuk membantu mencegah kecanduan *gadget* pada remaja melalui penerapan nilai-nilai tasawuf:

1. Pendidikan dan Sosialisasi

Sekolah dan lembaga pendidikan dapat memasukkan pendidikan *tasawuf* dalam kurikulum.

2. Program Pelatihan dan Workshop

Mengadakan program pelatihan dan workshop yang mengajarkan prinsip-prinsip *tasawuf Akhlaqi* dapat membantu remaja paham dan menjalankan nilai-nilai ini dalam kesehariannya.

3. Dukungan dari Keluarga

Keluarga terutama orang tua dapat mendukung remaja dengan menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan nilai-nilai *tasawuf*. Ini termasuk memberikan contoh perilaku yang baik dan

mendiskusikan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan teknologi.

4. Penggunaan Teknologi Secara Bijak

Mengajarkan remaja tentang penggunaan teknologi yang bijak dan produktif, seperti menggunakan aplikasi untuk pendidikan, keterampilan, dan pengembangan diri, dapat membantu mereka melihat *gadget* sebagai alat yang bermanfaat daripada sekadar sumber hiburan

DAFTAR PUSTAKA

- Buana, Tri, and Dwi Maharani. "Penggunaan Aplikasi Tik Tok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak." *Jurnal Inovasi* 14, no. 1 (2020).
- Infante, S, L Zapatero, and J Zubeldia. "10. Anderson M, Jiang J. Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center; 2018. Available from: <https://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>. 11. Curtis BL, Ashford RD, Magnuson KI, Ryan-Pettes SR." *J Investig Allergol Clin Immunol* 30, no. 2 (2020).
- Iswanto, Haifa Firyal, Risna Anggraeni, Reny Kartikasari, Aida Tika Biluthfil Bahij, and Sri Kadarwati. "Pelatihan Bijak Bermedia Sosial Sebagai Upaya Pendidikan Karakter Pada Remaja." *Jurnal Abdimas* 25, no. 2 (2021).
- Sahibuddin, Sahibuddin. "Dinamika Tasawwuf Dalam Dunia Modern." *Jurnal Al-Ulum, Universitas Islam Madura* 2, no. 1 (2014).