

**DISTRAKSI DOPAMIN DIGITAL TERHADAP KEKHUSYUKAN SHOLAT:
ANALISIS FENOMENOLOGIS PADA SISWA KELAS XII MADRASAH ALIYAH**

Dian Annisa¹, M. Muja², Romi Faslah³

^{1,2,3}Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: ¹itsdianns.collage24@gmail.com, ²mujab66@gmail.com, ³romi@uin-malang.ac.id

ABSTRACT

This study investigates the psychological mechanisms linking social media use intensity with declining prayer (sholat) quality among Grade XII students of MA Bilingual Kota Batu. Using a qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews with eight students selected based on Internet Addiction Test (IAT) scores and daily worship (yaumiyah) scores, participant observation, documentation, and netnographic observation. Analysis using Miles and Huberman's interactive model identified four critical mechanisms: (1) digital habit normalization, where extreme usage duration is no longer perceived as problematic; (2) cognitive residue, the involuntary intrusion of digital content fragments that disrupts prayerful concentration (khusyu'); (3) prayer procrastination as a manifestation of value hierarchy displacement, where instant dopaminergic reward overrides spiritual obligation; and (4) digital withdrawal symptoms that supplant prayer's spiritual coping function with digital escapism. Findings are theoretically validated through a synthesis of dopamine neuroscience, Bandura's Social Learning Theory, Bronfenbrenner's Ecological Theory, and Al-Attas's ta'dib concept. The pesantren environment proved a significant protective factor through intensive counter-habit mechanisms. This study contributes by integrating neuropsychological perspectives into contemporary Islamic education discourse. Keywords: digital dopamine, prayer concentration, social media addiction, cognitive residue, Islamic education

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji secara mendalam mekanisme psikologis yang menghubungkan intensitas penggunaan media sosial dengan penurunan kualitas ibadah sholat pada siswa kelas XII MA Bilingual Kota Batu. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan delapan siswa yang dipilih berdasarkan kategorisasi skor Internet Addiction Test (IAT) dan skor ibadah yaumiyah, observasi partisipatif, studi dokumentasi, dan observasi netnografi. Analisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman menemukan empat mekanisme kritis: (1) normalisasi kebiasaan digital, yakni kondisi di mana durasi penggunaan ekstrem tidak lagi dipersepsi sebagai bermasalah; (2) cognitive residue atau distraksi involunter berupa bayangan konten digital yang merasuki kekhusyukan sholat; (3) prokrastinasi sholat sebagai manifestasi pergeseran hierarki nilai, di mana kepuasan dopaminergik instan menggeser kewajiban spiritual; dan (4) withdrawal digital yang menggeser fungsi coping sholat menuju pelarian digital. Temuan ini dikonfirmasi secara teoritis melalui

sintesis antara neurosains dopamin, Teori Belajar Sosial Bandura, Teori Ekologi Bronfenbrenner, dan konsep ta'dib Al-Attas. Lingkungan pesantren terbukti sebagai faktor protektif signifikan melalui mekanisme counter-habit yang intensif. Penelitian ini berkontribusi mengisi kesenjangan kajian dengan mengintegrasikan perspektif neuropsikologis ke dalam diskursus pendidikan Islam kontemporer.

Kata Kunci: dopamin digital, kekhusyukan sholat, adiksi media sosial, cognitive residue, pendidikan Islam

A. Pendahuluan

Era digital telah menghadirkan fenomena yang secara fundamental mengubah pola kehidupan spiritual generasi Muslim, khususnya remaja. Intensitas penggunaan media sosial yang pada tahun 2024 mencapai lebih dari 5,35 miliar pengguna aktif secara global dengan kelompok usia 15–19 tahun sebagai salah satu segmen paling intensif, telah membentuk ekosistem budaya digital yang serba cepat, instan, dan minim ruang refleksi (Kemp, 2024). Kondisi ini secara langsung berbenturan dengan tuntutan ibadah sholat yang mensyaratkan ketenangan, kesadaran batin, dan konsentrasi mendalam.

Data empiris menunjukkan bahwa krisis ini bukan sekadar anekdot. Survei Alvara Research Center (2019) menemukan bahwa hanya 38,9% umat Islam Indonesia yang melaksanakan sholat lima waktu secara konsisten, dengan generasi muda sebagai kelompok paling lalai. Survei Kementerian Agama (2022) terhadap 1.200 siswa SMA dan

mahasiswa memperkuat temuan ini: 21% responden mengaku sering menunda atau melupakan sholat akibat aktivitas di ponsel. Angka-angka ini mengindikasikan bahwa degradasi kualitas ibadah sholat telah bergerak dari level individual menuju problem struktural dalam kehidupan generasi Muslim digital.

Secara neuropsikologis, fenomena ini dapat dipahami melalui mekanisme sistem dopaminergik. Setiap notifikasi, likes, atau konten baru yang muncul di layar memicu pelepasan dopamin ialah neurotransmitter yang berkaitan dengan sistem penghargaan, melalui mekanisme variable reward yang terbukti jauh lebih adiktif dibandingkan penghargaan yang bersifat tetap (Alter, 2017; Clark & Zack, 2023). Pola ini menciptakan apa yang Sharpe dan Spooner (2025) sebut sebagai dopamine-scrolling: kebiasaan menggulir layar secara kompulsif untuk mencari kepuasan instan yang bersifat neurobiologis.

Meskipun literatur tentang adiksi media sosial dan religiusitas telah

berkembang, terdapat kesenjangan kajian yang signifikan: sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang hanya mengukur korelasi antara intensitas penggunaan dan frekuensi ibadah, tanpa menggali mekanisme psikologis internal yang menghubungkan keduanya. Penelitian Chusjairi dan Sudarmanti (2024) menemukan hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan religiusitas, namun tidak menjelaskan bagaimana mekanisme tersebut bekerja secara spesifik dalam konteks kekhusyukan sholat. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan pertanyaan: mekanisme psikologis apa yang secara spesifik menghubungkan konsumsi dopamin digital dengan penurunan kualitas kekhusyukan sholat pada remaja Muslim?

Fokus penelitian diarahkan pada siswa kelas XII MA Bilingual Kota Batu yakni sebuah madrasah aliyah yang berkomitmen pada pembentukan generasi unggul dalam keimanan dan ketakwaan. Konteks ini dipilih karena para siswa secara ideal telah memperoleh pembinaan keagamaan selama dua tahun lebih, sehingga kemungkinan adanya defisit pengetahuan agama dapat

diminimalkan. Jika penurunan kualitas sholat tetap terjadi dalam konteks ini, maka faktornya lebih bersifat neuropsikologis-behavioral daripada kognitif-normatif yakni sebuah temuan yang memiliki implikasi penting bagi pedagogis pendidikan Islam.

B. Kajian Teori

1. Mekanisme Dopamin Digital dalam Adiksi Media Sosial

Adiksi media sosial dalam literatur psikologi kontemporer dikenal sebagai Problematic Social Media Use (PSMU), yang bekerja melalui mekanisme sistem dopaminergik otak. Kuss dan Griffiths (2011) mengidentifikasi enam komponen utama: salience (urgensi penggunaan), mood modification (pelarian emosional), tolerance (kebutuhan dosis yang meningkat), withdrawal (ketidaknyamanan saat tidak mengakses), conflict (benturan dengan aktivitas lain), dan relapse (kambuh setelah mencoba berhenti). Keenam komponen ini membentuk siklus yang saling memperkuat dan sulit diputus tanpa intervensi terencana.

Clark dan Zack (2023) menjelaskan bahwa media sosial beroperasi dalam kerangka attention economy melalui variable reward schedule seperti notifikasi, likes, dan

endless scrolling yang menciptakan rangsangan dopamin berskala kecil namun berulang. Rixen et al. (2023) secara spesifik meneliti infinite scrolling dan menemukan bahwa karakteristik loop tanpa titik berhenti alami ini secara aktif melemahkan kemampuan individu untuk menghentikan konsumsi digital, menciptakan apa yang dalam perspektif kognitif disebut compulsive continuation.

2. Kekhusyukan Sholat dan Dimensi Psikologis

Sholat dalam Islam memiliki kedudukan sentral sebagai ibadah mahdhah yang tidak sekadar bersifat ritualistik, melainkan mengandung dimensi transformatif. Al-Quran secara eksplisit mengaitkan kekhusyukan sholat dengan keberuntungan hidup (QS. Al-Mu'minun: 1-2) dan fungsi preventif terhadap perilaku keji dan mungkar (QS. Al-Ankabut: 45). Al-Ghazali dalam Ihya Ulumiddin menegaskan bahwa sholat tanpa kehadiran hati (hudhur al-qalb) bagaikan jasad tanpa roh: secara formal terpenuhi, namun kehilangan esensi spiritualnya.

Ancok dan Suroso (2011) mengidentifikasi lima dimensi religiusitas yang relevan dengan kualitas sholat: ideologis (keyakinan

akan makna sholat), ritualistik (keajegan pelaksanaan), eksperensial (penghayatan emosi spiritual), intelektual (pemahaman bacaan), dan konsekuensial (dampak terhadap perilaku). Dimensi eksperensial, yang berkaitan langsung dengan kekhusyukan merupakan dimensi yang paling rentan terhadap gangguan kognitif eksternal, termasuk residual konten digital.

3. Landasan Teori: Sintesis Lima Perspektif

Penelitian ini mengintegrasikan lima kerangka teoritis yang bekerja secara komplementer. Pertama, Teori Belajar Sosial Bandura (1977) menjelaskan bagaimana perilaku terbentuk melalui proses modeling dan reciprocal determinism. Kedua, Teori Ekologi Bronfenbrenner (1979) membantu memahami bahwa perilaku digital siswa merupakan produk dari kompetisi antar microsystem, di mana ekosistem digital kini menyaingi madrasah dalam membentuk kebiasaan. Ketiga, konsep ta'dib Al-Attas (1979) memberikan kerangka normatif bahwa adiksi digital merupakan krisis adab yakni ketidakmampuan menempatkan teknologi secara proporsional dalam hierarki nilai Islam. Keempat, Teori Pembiasaan Ibn

Miskawaih dari Tahdzib al-Akhlaq menegaskan perlunya ta'wid yang disertai ilm agar perilaku bertransisi dari ketaatan eksternal menuju kesadaran internal. Kelima, Teori Koneksionisme Nilai Siemens (2005) menjelaskan bagaimana algoritma media sosial secara aktif memperkuat simpul-simpul koneksi tertentu sambil membiarkan simpul spiritual melemah karena tidak diaktifkan.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (case study) yang memungkinkan investigasi mendalam terhadap sistem terikat (bounded system): siswa kelas XII MA Bilingual Kota Batu, Jawa Timur. Pemilihan desain ini didasarkan pada kebutuhan untuk menjawab pertanyaan "bagaimana" dan "mengapa" mekanisme dopamin digital mengintervensi kualitas ibadah sholat, pertanyaan yang tidak dapat dijawab secara memadai melalui pendekatan kuantitatif.

Pengumpulan data dilakukan secara triangulasi melalui empat teknik: (1) wawancara mendalam semi-terstruktur dengan delapan siswa kelas XII yang dipilih secara purposive berdasarkan kategorisasi silang skor

IAT (Internet Addiction Test) dan skor ibadah yaumiyah, menghasilkan variasi profil tinggi-rendah, sedang-sedang, rendah-tinggi, dan kombinasi lainnya; (2) observasi partisipatif selama enam sesi di tiga konteks berbeda yakni di area kelas, masjid, dan area umum madrasah; (3) studi dokumentasi terhadap kebijakan madrasah, program keagamaan, dan raport yaumiyah; serta (4) observasi netnografi terhadap akun media sosial siswa untuk memahami pola konten yang dikonsumsi.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman melalui tiga tahap yang berlangsung secara simultan dan siklus: reduksi data (coding tematik), penyajian data (matriks kategorisasi), dan penarikan kesimpulan dengan verifikasi berkelanjutan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, perpanjangan pengamatan, member checking, dan audit trail oleh pembimbing penelitian.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Profil Konsumsi Digital Siswa:

Antara Data dan Normalisasi

Data angket IAT terhadap 43 responden kelas XII menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menghabiskan empat hingga lebih dari enam jam per hari di media sosial,

dengan TikTok, Instagram, dan X (Twitter) sebagai platform dominan. Yang mengejutkan adalah ditemukannya fenomena normalisasi kebiasaan digital: siswa dengan skor IAT rendah pun mengaku menggunakan media sosial lebih dari delapan jam per hari tanpa mempersepsinya sebagai perilaku bermasalah.

Irsyafinaraya Aiyasha Ufara, siswa dengan skor IAT rendah namun skor ibadah tinggi, mengungkapkan:

“Saya suka untuk scroll social media bahkan bisa lebih dari 8 jam. Namun saya kadang secara tidak sadar bisa sampai pada waktu tersebut. Saya berpikir mungkin bisa akibat dari pembiasaan yang saya lakukan setiap hari, jadi hal tersebut saya rasa normal.”

(Wawancara IA, 2025)

Pernyataan ini mencerminkan komponen tolerance dalam taksonomi adiksi Griffiths: ketika ambang batas “kepuasan” bergeser ke atas akibat adaptasi neurobiologis, durasi yang secara objektif ekstrem tidak lagi dirasakan sebagai bermasalah. Dalam perspektif Bronfenbrenner, normalisasi ini bukan sekadar gejala individual, melainkan produk dari microsystem

digital yang telah menyusup dan mendominasi ekosistem kehidupan remaja, menciptakan apa yang dapat disebut sebagai persaingan ekologis asimetris antara madrasah (aktif beberapa jam) versus ekosistem digital (aktif 24 jam).

2. Mekanisme Pertama: Cognitive Residue dan Distraksi Kekhusyukan

Temuan paling signifikan dalam penelitian ini adalah mekanisme cognitive residue, kondisi di mana konten digital yang baru dikonsumsi terbawa masuk ke dalam ruang ibadah dan secara aktif mengganggu kekhusyukan. Fenomena ini berkaitan dengan konsep attention residue Leroy (2009): sisa perhatian dari aktivitas sebelumnya yang mengkontaminasi konsentrasi pada aktivitas berikutnya. Dalam neurosains, dopamin yang dilepaskan selama konsumsi konten media sosial menciptakan jejak memori episodik yang kuat (memory consolidation), sehingga otak cenderung memutar ulang konten tersebut dalam kondisi yang menuntut perhatian penuh seperti sholat.

Irsyafinaraya mendeskripsikan fenomena ini secara gamblang:

“Kadang saya juga sering kali membayangkan dance TikTok dalam waktu sholat, karena

terlalu sering menontonnya. Sehingga dalam keadaan hening seperti sholat, otak saya terus menyajikan konten-konten tersebut.”

(Wawancara IA, 2025)

Mey Vira Dwi Kurnia memperkuat dengan narasi yang hampir identik:

“Saya seringkali mempercepat bacaan sholat untuk kembali menonton konten media sosial, kadang saya juga masih sering membayangkan konten yang saya tonton sebelum sholat. Kadang efeknya juga bisa membuat saya lupa rakaat sholat.”

(Wawancara MV, 2025)

Nizam Mudzakir menambahkan dimensi kritis: distraksi tidak hanya muncul dari konten yang sudah ditonton, tetapi juga dari konten yang “belum habis”, menciptakan anticipatory reward yang menyulitkan kehadiran batin dalam sholat. Hussain et al. (2023) mengkonfirmasi secara neurologis bahwa paparan media sosial selama minimal 30 menit menyebabkan aktivasi jaringan default mode network (DMN) yang persisten yakni jaringan otak yang aktif saat pikiran melayang, berhubungan negatif dengan

kemampuan fokus yang merupakan prasyarat khusus’.

Dalam perspektif psikologi Islam, mekanisme ini merupakan manifestasi dari apa yang Al-Ghazali sebut sebagai sholat tanpa ruh: secara formal terpenuhi namun kehilangan dimensi transformatif dan koneksi vertikal dengan Allah SWT. Data observasi partisipatif mengkonfirmasi: setelah sholat Ashar, sejumlah siswa langsung mengakses media sosial di area luar masjid sebelum kembali ke gedung sekolah, menunjukkan bahwa transisi dari ruang ibadah ke ruang digital berlangsung hampir tanpa jeda reflektif.

3. Mekanisme Kedua: Prokrastinasi Sholat sebagai Pergeseran Nilai

Kecenderungan menunda sholat merupakan dampak paling terukur dari dominasi dopamin digital. Shakira Azzahira mengakui bahwa dirinya “masih sering menunda sholat hampir setiap sholat, yang paling sering adalah Maghrib” sholat yang waktunya berada tepat di puncak konsumsi media sosial harian. Nisrina Aulia mendeskripsikan mekanisme negosiasi irasional yang khas:

“Saya sering meminta tambahan waktu sekitar lima menit dengan alasan ingin merampungkan tugas sekolah terlebih dahulu...”

Pernah, akhirnya melaksanakan sholat dengan terburu-buru.”

(Wawancara NA, 2025)

Yang paling mengungkap pergeseran nilai adalah narasi Keshi (skor IAT 90, tertinggi dalam penelitian ini):

“Jujur agak kesel kalau disuruh di saat lagi seru-serunya... Jadi kalau semisal dipaksa sholat, perasaan kesal itu masih dibawa saat sholat. Dan kadang disaat seperti itu aku merasa seperti agak terbebani, sehingga perasaan sholat yang saya rasakan hanya untuk menyelesaikan kewajiban saja.”

(Wawancara KE, 2025)

Dalam terminologi Al-Attas (1979), kondisi ini merepresentasikan dislokasi adab: ketidakmampuan menempatkan kewajiban spiritual pada posisi yang tepat dalam hierarki nilai. Adiksi media sosial bukan sekadar masalah perilaku, melainkan krisis adab yang berakar pada disorientasi epistemologis, apa yang dianggap berharga dan mendesak mengalami pergeseran dari yang ilahiah menuju yang digital. Dalam kerangka Bandura, kondisi ini menunjukkan bahwa tahap motivation dari modeling telah terganggu: bahkan ketika guru

menyediakan keteladanan sholat yang khusyuk, cermin kognitif-afektif siswa terlalu dipenuhi saturasi digital untuk dapat merefleksikannya secara efektif.

4. Mekanisme Ketiga dan Keempat: Normalisasi Digital dan Withdrawal Spiritual

Dua mekanisme tambahan yang teridentifikasi saling berkaitan. Normalisasi kebiasaan digital sebagaimana dijelaskan di atas, menciptakan kondisi di mana prokrastinasi tidak lagi disertai rasa bersalah yang memadai. Mey Vira mengakui: “Kalau main HP sampai kebablasan aku jarang merasa bersalah, karena aku menikmati kontennya.” Ini merupakan indikator komponen tolerance Griffiths dalam dimensi nilai, bukan hanya perilaku.

Gejala withdrawal digital yakni kegelisahan dan kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial, ini menandakan bahwa ketergantungan telah melampaui batas kebiasaan dan memasuki dimensi psikologis adiksi perilaku. Yang paling mengkhawatirkan secara spiritual adalah temuan bahwa mayoritas narasumber (kecuali Charisa dan Satriyani) secara konsisten menyatakan bahwa mereka melampiaskan kecemasan dengan mengakses media sosial, bukan dengan

sholat. Shakira mengungkapkan: "Jika terdapat satu situasi di mana saya tidak melakukan apa-apa, saya lebih memilih bermain media sosial daripada melakukan hal lain."

Kondisi ini mengindikasikan bahwa media sosial telah berhasil merebut fungsi coping spiritual yang seharusnya disandang oleh ibadah sholat. Dalam perspektif psikologi Islam, sholat dirancang sebagai mekanisme tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan penangkal kegelisahan batin. Ketika fungsi ini dialihkan kepada media sosial, terjadilah apa yang dapat disebut sebagai displacement spiritual: jiwa yang membutuhkan ketenangan justru didorong ke sumber stimulasi yang lebih memperparah kegelisahan melalui siklus dopamin yang tidak pernah tuntas.

5. Faktor Protektif: Lingkungan Pesantren sebagai Counter-Ecosystem

Kontras yang paling signifikan dalam penelitian ini adalah perbedaan profil spiritual antara siswa pesantren dan non-pesantren. Satriyani Muna, siswa yang tinggal di asrama pesantren Al-Mukhlisin dengan larangan ketat penggunaan HP, secara konsisten menjadikan sholat sebagai coping aktif:

"Kalau saya pribadi akan melampiaskan ke sholat, karena saya merupakan anak asrama jadi saya sendiri jarang sekali main hape. Dan anak asrama juga banyak sekali kegiatan keagamaan."

(Wawancara SM, 2025)

Charisa Yulia Dwi Maharani, yang memperoleh fondasi spiritual dari keluarga, menunjukkan respons serupa: "Kalau saya sendiri akan memilih sholat, karena saya diajarkan bahwa ketika ada masalah apapun, langsung sholat." Dua kasus ini mengkonfirmasi perspektif Bronfenbrenner: lingkungan pesantren berfungsi sebagai microsystem alternatif yang menyediakan digital detox environment secara totalitas, tidak hanya membatasi akses gawai, tetapi mengisi ruang yang biasanya ditempati media sosial dengan kegiatan keagamaan intensif dan komunitas pendukung spiritual yang konsisten. Ini membuktikan bahwa degradasi spiritual bukan determinisme biologis, melainkan konsekuensi dari ketiadaan counter-environment yang memadai.

6. Sintesis: Empat Mekanisme dalam Satu Kerangka

Keempat mekanisme yang teridentifikasi diantaranya normalisasi, cognitive residue, value displacement,

dan withdrawal, tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat dalam siklus yang bersifat kumulatif dan berlapis. Normalisasi melemahkan kesadaran terhadap urgensi perubahan; cognitive residue merusak kualitas kekhusyukan bahkan ketika sholat berhasil dilaksanakan; value displacement menggerus motivasi intrinsik untuk menjaga konsistensi ibadah; dan withdrawal memperkuat dependensi emosional terhadap media sosial sebagai sumber regulasi mood. Bersama-sama, keempat mekanisme ini menciptakan apa yang penelitian ini sebut sebagai dopaminergic spiritual erosion yakni pengikisan bertahap dimensi spiritual ibadah melalui mekanisme neuropsikologis yang tidak sepenuhnya disadari oleh pelakunya.

Dalam kerangka Siemens (2005), kondisi ini dapat dipahami sebagai terputusnya koneksi bermakna antara pengalaman emosional siswa dengan simpul-simpul spiritualitas Islam. Algoritma sebagai entitas teknologis secara aktif memperkuat simpul-simpul koneksi tertentu (hiburan, tren, interaksi sosial) sambil membiarkan simpul-simpul spiritual melemah karena tidak diaktifkan. Ini bukan kompetisi perhatian yang bersifat netral, melainkan proses pembentukan

ulang jaringan kognitif-afektif remaja oleh kecerdasan buatan yang tidak memiliki kepentingan terhadap dimensi spiritual mereka.

7. Implikasi Pedagogis

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang mendesak bagi pendidikan Islam. Pertama, pendekatan behavioral-punitif semata, seperti sidak HP dan penyitaan yang ditemukan dominan di MA Bilingual, ini terbukti hanya menghasilkan compliance lahiriah tanpa internalisasi nilai. Data observasi mengkonfirmasi: pascasidak, siswa mendiskusikan strategi menghindari sidak berikutnya, bukan merenungkan dampak media sosial terhadap ibadah mereka. Ini sesuai dengan kritik teori reaktansi psikologis Brehm (1966) bahwa larangan tanpa pemahaman justru memperkuat dorongan untuk melanggar.

Kedua, kesenjangan literasi digital di lingkungan madrasah merupakan celah kritis yang perlu segera ditutup. Fakta bahwa dua narasumber mengetahui tentang mekanisme kecanduan media sosial justru dari TikTok, bukan dari guru, hal ini merupakan ironi pedagogis yang perlu menjadi alarm bagi pendidik. Integrasi penjelasan tentang dopamin digital dalam kurikulum PAI dikaitkan

dengan konsep nafs, hawa nafsu, dan riyāḍah al-nafs dalam tradisi psikologi Islam, dapat memberikan kerangka pemahaman yang memberdayakan siswa untuk membuat pilihan yang lebih sadar dan berbasis nilai.

Ketiga, lingkungan pesantren sebagai protective factor menawarkan preseden berharga: pembentukan spiritualitas yang tahan terhadap tekanan digital memerlukan ekosistem pendidikan yang holistik dan konsisten selama 24 jam. Integrasi elemen-elemen pesantren seperti pembatasan gawai terjadwal, kegiatan keagamaan komunal, sistem pendampingan spiritual ke dalam program MA reguler dapat memperluas protective factor tersebut kepada seluruh siswa. Dalam kerangka Ibn Miskawaih, ini adalah ta'wid yang sesungguhnya: pembiasaan yang tidak hanya berulang, tetapi juga intensif dan berlanjut hingga membentuk habitus spiritual yang melekat.

E. Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi empat mekanisme psikologis yang secara sistematis menghubungkan konsumsi dopamin digital dengan penurunan kualitas kekhusyukan sholat: normalisasi kebiasaan digital, cognitive residue, prokrastinasi sebagai

pergeseran nilai, dan withdrawal yang menggeser fungsi coping spiritual. Mekanisme-mekanisme ini bekerja secara sinergis dalam siklus yang bersifat kumulatif dan semakin sulit diputus tanpa intervensi yang terencana dan komprehensif.

Kontribusi utama penelitian ini adalah mengintegrasikan perspektif neuropsikologis ke dalam diskursus pendidikan Islam, menawarkan kerangka analitis yang lebih canggih dibandingkan sekadar hubungan sebab-akibat antara penggunaan media sosial dan perilaku keagamaan. Temuan bahwa lingkungan pesantren berfungsi sebagai significant protective factor melalui mekanisme counter-habit yang intensif membuka jalan bagi pengembangan model pembinaan spiritualitas digital yang integratif.

Implikasi terpenting penelitian ini bagi pendidikan Islam adalah perlunya pergeseran paradigma: dari pendekatan reaktif-punitif menuju model edukatif-transformatif yang membantu siswa memahami mekanisme psikologis adiksi digital dan secara aktif membangun koneksi bermakna antara pengalaman digital mereka dengan nilai-nilai spiritualitas Islam. Sholat bukan hanya kewajiban yang ditunaikan di sela-sela scroll TikTok, namun ia

adalah sumber regulasi jiwa (natural spiritual reward) yang, jika dihayati secara sungguh-sungguh, mampu memberikan kepuasan batin yang jauh lebih dalam dan berkelanjutan dibandingkan kepuasan instan dopamin digital. Tugas pendidikan Islam adalah membuat generasi Muslim mengalami keyakinan ini secara langsung, bukan sekadar mengetahuinya secara kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Attas, S. M. N. (1979). *Aims and Objectives of Islamic Education*. King Abdulaziz University.
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin Press.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Chusjairi, J. A., & Sudarmanti, R. (2024). Does Social Media Usage Reduce the Level of Religiosity? *Jurnal The Messenger*, 16(1), 47–61.
- Clark, L., & Zack, M. (2023). Engineered highs: Reward variability and frequency as potential prerequisites of behavioural addiction. *Addictive Behaviors*, 140, 107626.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2023). Neural correlates of social media addiction and their implications for mindfulness-based practice. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100481.
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: 5 Billion Social Media Users*. We Are Social.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.
- Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181.
- Marciano, L., Camerini, A. L., & Morese, R. (2021). *The developing brain*

- in the digital era: A scoping review of structural and functional correlates of screen time in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 671817.
- Rixen, J. O., Meinhardt, L., Glockler, M., Ziegenbein, M. L., Schlothauer, A., & Colley, M. (2023). The loop and reasons to break it: Investigating infinite scrolling behaviour in social media applications and reasons to stop. *ACM*, 7(228), 1–22.
- Sharpe, B. T., & Spooner, R. A. (2025). Dopamine-scrolling: A modern public health challenge requiring urgent attention. *Perspectives in Public Health*, 145(4), 190–191.
- Siemens, G. (2005). Connectivism: A learning theory for the digital age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1).
- Syamila, M., & Mansoer, W. W. D. (2023). Mindfulness and mind-wandering in prayer: A mixed methods study. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 122–136.
- Young, K. S. (2017). Internet Addiction Test (IAT). Stoelting.