

**TERAPI NOMOPHOBIA REMAJA MILENIAL PERSPEKTIF  
PENDIDIKAN ISLAM (Studi Kasus DIGAMPONG PULO  
LHOK KECAMATAN ULIM KABUPATEN PIDIE JAYA)**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**RAISA MAGFIRA**

**NIM. 190201160**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Program Studi Pendidikan Agama Islam**



**PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM- BANDA ACEH  
2023 M / 1445 H**

**TERAPI NOMOPHOBIA REMAJA MILENIAL PERSPEKTIF  
PENDIDIKAN ISLAM (Studi Kasus DIGAMPOG PULO LHOK  
KECAMATAN ULIM KABUPATEN PIDIE JAYA)**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Prodi Pendidikan Agama Islam

Oleh:

**Raisa Magfira**

**NIM. 190201160**

Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Pendidikan Agama Islam

Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**

  
Dr. Jailani, S.Ag., M.Ag.  
NIP.1972041000312003

**Pembimbing II**

  
Syafrudin, S.Ag., M.Ag.  
NIP.197306162014111000

**TERAPI NOMOPHOBIA REMAJA MILENIAL PERSPEKTIF  
PENDIDIKAN ISLAM (Studi Kasus DIGAMPONG PULO LHOK  
KECAMATAN ULIM KABUPATEN PIDIE JAYA)**

**SKRIPSI**

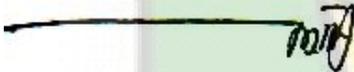
Telah Diajukan Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Tarbiyah dan  
Keguruan Uin Ar-raniry dan Lulus serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi  
Program Sarjana S-1 Dalam Pendidikan Agama Islam

Pada Hari Tanggal:

Jumat, 22 Desember 2023  
9 Jumadil Akhir 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Dr. Jailani, S.Ag., M.Ag.  
NIP.1972041000312003

Sekretaris,



Syafruddin, S.Ag., M.Ag.  
NIP.197306162014111000

Penguji I,



Dr. Saiful, S.Ag., M.Ag.  
NIP.197209062006041001

Penguji II,

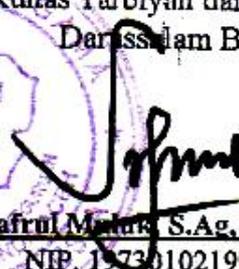


Ramli, S.Ag., M.Ag.  
NIP.196012051980031001

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-raniry  
Darussalam Banda Aceh



  
Prof Safrul Mulus, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D  
NIP.197301021997031003

## LEMBARAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya, yang tanda tangan dibawah ini:

Nama : Raisa Magfira

NIM : 190201160

Prodi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul Skripsi : Terapi Nomophobia Remaja Milenial Perspektif Pendidikan Islam  
(Studi Kasus Di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten  
Pidie Jaya)

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini saya:

1. Mengerjakan sendiri karya skripsi ini dan mempertanggung jawab atas karya skripsi ini
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebut sumber keaslian atau tanpa izin pemiliknya
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan setelah melalui pembuktian yang dapat mempertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap kenai sangsi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 23 Desember 2023

Yang Menyatakan,



Raisa magfira



## LEMBARAN PERSEMBAHAN

*Skripsi ini saya persembahkan untuk my frist madrasah, saya tercinta, yaitu ibu saya Fatimah yang selalu mencintai saya, dan tidak pernah Lelah mendukung saya dan selalu mendoakan saya dalam setiap waktunya, dan skripsi ini juga saya persembahkan untuk family man saya yaitu ayah tercinta saya Asnawi yang selalu mencintai saya, mendukung saya hingga nafas terakhirnya terimakasih peneliti ucapkan yang sebesar-besarnya untuk ibu dan ayah yang telah menjadi penyemangat peneliti dalam mewujudkan cita-cita peneliti hingga saat ini. Teruntuk, keluarga besar, teman-teman dan seluruh orang yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan sebesar-besarnya terima kasih atas dukungan selama ini, Semoga Allah membalas semua kebaikan, ketuluan dari semua keikhlasan kalian. Amin.*



## ABSTRAK

Nama : Raisa Magfira  
NIM : 190201160  
Fakultas Prodi : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul : Terapi Nomophobia Perspektif Pendidikan  
Tebal Skripsi : 98  
Pembimbing I : Dr Jailani, S.Ag., M.Ag.  
Pembimbing II : Syafruddin, S.ag., M.Ag.  
Kata Kunci : Terapi Nomophobia Perspektif Pendidikan Islam.

Terapi pendidikan Islam, terapi berarti menyembuhkan kesehatan orang yang sedang sakit, atau sejenis penyakit penyembuhan dan istilah nomophobia adalah (*no mobile phone phobia*) suatu kondisi psikologis ketika seseorang takut akan dilepaskan dari konektivitas ponsel, mereka gelisah, merasa tidak nyaman apabila saat akses internet dihentikan, sedangkan bentuk terapi perspektif pendidikan Islam berupa terapi membaca Al-Qur'an, mendengarkan murattal Al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya, terapi dzikir melalui zikir individu dapat merasa dekat kepada Allah SWT serta merasa dalam perlindungan dan penjagaan-Nya, terapi dengan orang yang saleh, terapi dengan orang yang shaleh mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin berbagai untuk berbagai dimensi kehidupan. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gejala nomophobia remaja milenial di Gampong Pulo Lhok, untuk mengetahui bagaimana penanggulangan nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam di Gampong Pulo Lhok, dan untuk mengetahui bagaimana antisipasi nomophobia akhlak remaja di Gampong Pulo Lhok. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dan subjek dalam penelitian ini yaitu, Geuchik, 1 tokoh pemuda Gampong, 3 orang tua. 30 orang remaja untuk menentukan hasil angket. Tehnik pengumpulan data penelitian ini menggunakan, observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) gejala nomophobia remaja milenial di Gampong Pulo Lhok terbukti mengalami ketakutan, gelisah, tidak bisa jauh dari *gadget*, sering marah-marah, sering keluar malam. (2) penanggulan nomophobia terhadap remaja milenial di Gampong Pulo Lhok, tidak ada penanggulan secara khusus, hanya saja teguran dari pihak pemuda Gampong. (3) antisipasi nomophobia remaja di Gampong Pulo Lhok, juga belum ada penanggulan secara khusus hanya berupa teguran juga dari pihak Gampong. Pemuda Gampong Sendiri mengatakan bahwa itulah yang menjadi masalah di Gampong kami sekarang, dan itu juga yang sedang kami cari solusi untuk yang sekarang ini, mungkin nanti bisa sharing sama adek yang sedang melakukan penelitian ini.

## KATA PENGANTAR



*Hamdan Syukran Lillah, Shalatan wa Salaman `ala Rasulillah, Allahumma shallii Muhammad SAW.* Segala puji bagi Allah SWT, Yang telah memberikan Taufik dan Karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “TERAPI NOMOPHOBIA REMAJA MILENIAL PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM (Studi Kasus DIGAMPONG PULO LHOK KECAMATAN ULIM KABUPATEN PIDIE JAYA)”

Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda junjungan Nabi Muhammad SAW. Beserta keluarga, dan sahabatnya, yang telah menunjukkan jalan kebaikan dan kebenaran di dunia dan akhirat kepada umat manusia sekarang ini.

Terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Dr Jailani, S.Ag., M.Ag. selaku pembimbing I dan juga terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Syafruddin, S.Ag., M.Ag selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, bantuan, selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih yang amat teristimewa kepada Ayahanda dan ibunda tercinta skripsi ini saya persembahkan kepada kalian Alm Asnawi Za dan Fatimah yang tak henti-hentinya dalam memberikan support, nasehat, motivasi saran, cinta dan doa nya selama ini, semoga Allah selalu melindunginya. Selanjutnya terimakasih kepada kakak dan adikku tercinta Shafira Tun Nissa dan M. Haris Hidayat yang

telah memberikan dukungan, perhatian, motivasi dan cinta selama ini hingga Alhamdulillah dapat menyelesaikan skripsi ini

Terimakasih juga yang setulusnya kepada Ammah saya Hikmatul Fitri yang selalu mengarah, membimbing, memberi saran, mencuci baju saya selama di Banda hehe dan Terimakasih juga kepada adek sepupu saya Riza Fazira yang telah mengsupport system saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih juga yang termanis, ternikmat ditambah dengan es kepada minum favorit saya yaitu cappuccino yang telah menemani saya baik sedih dan senang dalam membuat skripsi ini.

Sebagai manusia biasa, Penulis menyadari bahwa skripsi ini sangat jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan masukan, saran-saran dan kritik guna meningkatkan penyusunan skripsi ini, Akhirul kalam, penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini juga dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian terkhusus bagi Mahasiswa UIN Ar-Raniry, di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Amiin ya Rabbal'alam.

Banda Aceh, 8 Mei 2023  
Penulis,

Raisa Magfira  
NIM. 190201160

## DAFTAR ISI

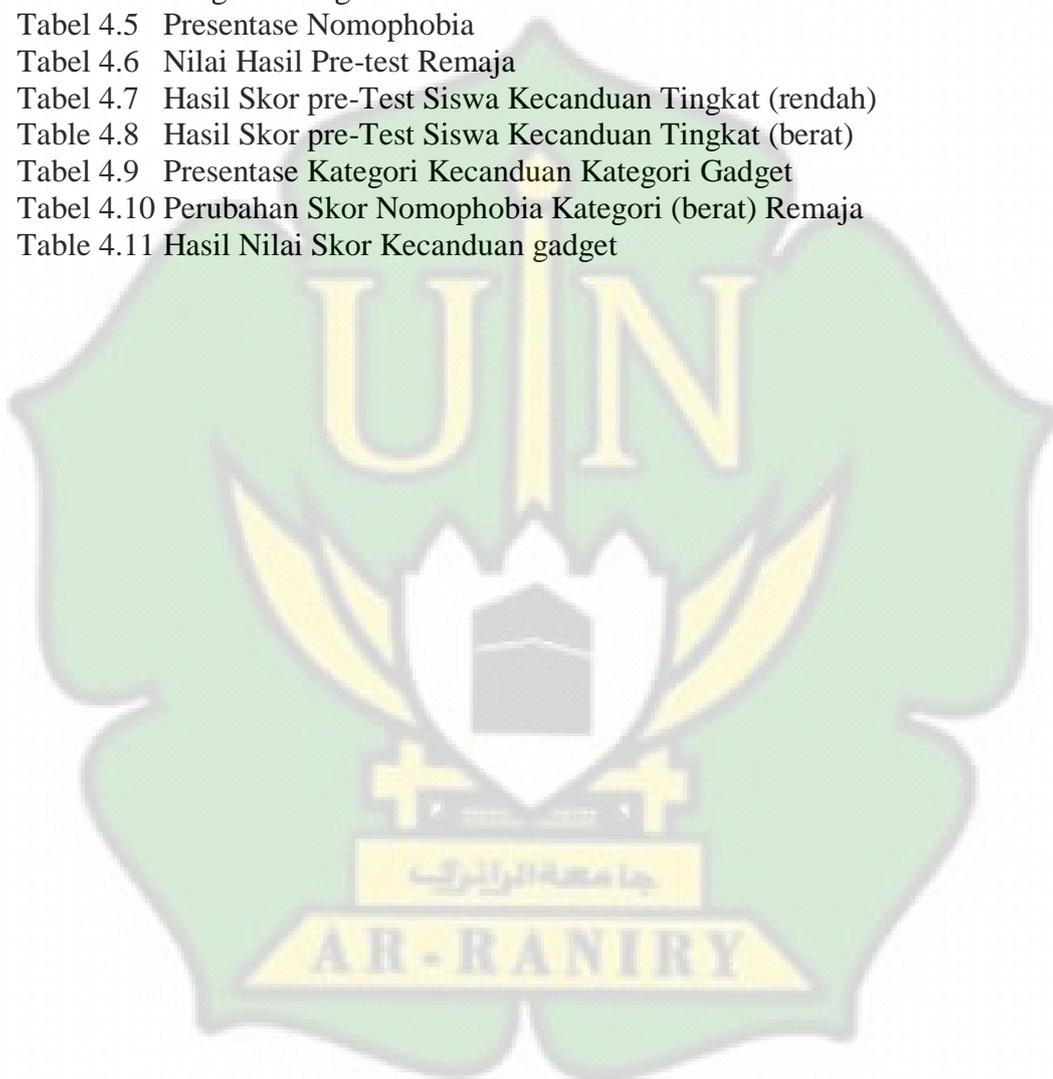
<b>LEMBAR SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN BIMBINGAN</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Operasional.....	6
F. Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	11
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Konsep Umum Nomophobia.....	18
B. Konsep Islam Pada Pernyataan Nomophobia .....	25
C. Dampak Nomophobia, Terhadap Akhlak Gen Net Z.....	26
D. Terapi Nomophobia Perspektif Dendidikan Islam.....	29
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian .....	37
C. Subjek Penelitian.....	37
D. Kehadiran Penelitian .....	38
E. Tehnik Pengumpulan Data .....	39
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Tehnik Analisis Data.....	45
H. Tahap-Tahap Penelitian .....	47
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	52
B. Hasil Penelitian .....	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	81

<b>BAB V : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>92</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>99</b>



## DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana yang ada di Warkop  
Tabel 4.2 Jumlah remaja Pulo Lhok  
Tabel 4.3 Hasil observasi Di Gampong Pulo Lhok  
Tabel 4.4 Pengisian Angket  
Tabel 4.5 Presentase Nomophobia  
Tabel 4.6 Nilai Hasil Pre-test Remaja  
Tabel 4.7 Hasil Skor pre-Test Siswa Kecanduan Tingkat (rendah)  
Table 4.8 Hasil Skor pre-Test Siswa Kecanduan Tingkat (berat)  
Tabel 4.9 Presentase Kategori Kecanduan Kategori Gadget  
Tabel 4.10 Perubahan Skor Nomophobia Kategori (berat) Remaja  
Table 4.11 Hasil Nilai Skor Kecanduan gadget



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kantor Keuchik Gampong Pulo Lhok
- Lampiran 2 : Meunasah Gampong Pulo Lhok
- Lampiran 3 : Wawancara dengan Keuchik Gampong Pulo Lhok
- Lampiran 4 : Wawancara dengan Tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok
- Lampiran 5 : Wawancara dengan Orang Tua Remaja Gampong Pulo Lhok
- Lampiran 6 : Wawancara dengan Orang Tua Remaja Gampong Pulo Lhok
- Lampiran 7 : Kecanduan Gadget
- Lampiran 8 : Kecanduan Gadget
- Lampiran 9 : Remaja Gampong Pulo Lhok Yang Nongkrong Di Warkop
- Lampiran 10 : Pengajian Rutin tiap Malam Jumat
- Lampiran 11 : Pengisian Angket Remaja
- Lampiran 12 : Terapi Tahap Pertama
- Lampiran 13 : Terapi
- Lampiran 14 : Terapi Tahap Ketiga



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Terapi berasal dari *Therapai* yang berarti menyembuhkan kesehatan orang yang sedang sakit, atau sejenis penyakit penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan) salah satu jenis yang memerlukan perawat terapis adalah yang mengalami kondisi patologis *nomophobia gadget* yang sedang marak saat ini dikalangan remaja milenial.<sup>1</sup>

Nomophobia sendiri adalah suatu penyakit yang berbahaya pada masa remaja modern ini, pengidap *No Mobile phone phobia* terus bertambah sampai sekarang ini, istilah *nomophobia* adalah suatu kondisi psikologis ketika seseorang takut akan dilepaskan dari konektivitas ponsel, mereka gelisah, merasa tidak nyaman apabila saat akses internet dihentikan atau tiba-tiba koneksi jaringan berkurang menggambarkan perasaan mereka gemetar, mudah tersinggung atau *irritable, moody*, dan sebagainya. hingga berujung pada aspek perilaku akhlak seseorang, bisa menjadi pemarah, emosional, kurang adab, dan sopan santun, serta bisa menjadi pemicu, ketegangan dalam keluarga hingga munculnya pertengkaran dalam keluarga, akibat dari perilaku sepanjang hari terfokus pada internet.<sup>2</sup>

Oleh karena itu perilaku akhlak sangat penting di zaman sekarang ini, kemuliaan akhlak bisa mengubah pandangan orang terhadap sesuatu, dengan

---

<sup>1</sup> Aura Nida Restiani, *Terapi mahabbah dan Hiponosis Syar'I (Healing and Blessing)*, (Jakarta: Guepedia, 2022), h. 35.

<sup>2</sup> Yunias Sentiawati, *Deteksi Dini Dan Penanganan Kecanduan Gawai Pada Anak*, (Surabaya: Airlangga, 2020), h 18-19.

akhlak menuntun seseorang menjadi yang mulia kata akhlak diartikan sebagai budi pekerti atau kelakuan.<sup>3</sup> Misi Islam yang sebenarnya, ialah pengarahan manusia mencapai nilai-nilai derajat kemanusiaan yang luhur yang sesuai dengan kemuliaan manusia, yaitu mempunyai nilai-nilai keagamaan, memiliki budi pekerti mulia dan bersikap luhur sesuai dengan kemuliaan manusia sebagai pemimpin (khalifah) di bumi.<sup>4</sup>

Namun di zaman teknologi ini tantangan terbesar yang di hadapi umat Islam sebagai akibat dari moderitas Barat, di tengah-tengah kaum remaja kita adalah tantangan krisis akhlak dan nilai-nilai keagamaan, yang cukup luar biasa dikalangan remaja oleh sebab itu perlu adanya terapi nomophobia untuk memperbaiki karakter akhlak, adapun masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak kemasakan dewasa, masa remaja disebut (*andolescence*) diartikan sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.<sup>5</sup>

Generasi yang lahir di antara 1980-an dan tahun 2000-an ini adalah (kehidupan generasi yang tidak bisa lepas dari teknologi informasi terutama internet).<sup>6</sup> Sangat nomophobia sampai terjadinya perubahan akhlak, perubahan pola pikir, cara bertutur, tabiat, dan tata cara gaya hidup yang serba berperilaku waterisasi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai luhur Bangsa, Norma dan Keagamaan, oleh karena itu rata-rata masalah nomophobia dialami oleh kalangan

---

<sup>3</sup> Husaini, Pembelajaran *Materi Pendidikan Akhlak*, (Medan: Cv Pusdikra Mitra Jaya, 2001), h. 32.

<sup>4</sup> Sayid Sabiq, *Unsur-Unsur Dinamika Dalam Islam*, (Jakarta: Pt Intermedia, 1981), h. 40.

<sup>5</sup> Endang Fatmawati, *Praktik Sosial, Digital Natives Dalam Bingkai Konsumerisme Ruang Perpustakaan*, (Yogyakarta: Cv Budi utama, 2022), h. 51.

<sup>6</sup> Elis Tuti Winaningsih, dkk. *Tips Mendisiplinkan Siswa Ala Guru Milenial*, (Jakarta Selatan: Rumah Media, 2019), h. 75.

remaja khususnya SMP, dan SMA sederajat yang memerlukan peran terapi dan bimbingan di diri mereka.

Dalam hal ini perspektif pendidikan adalah sebuah strategis atau inovasi baru sebagai tolak ukur keberhasilan suatu terapi dalam membimbing akhlak remaja karena keberhasilan suatu terapi itu adanya ilmu pendidikan itu sendiri terutama pendidikan Islam.<sup>7</sup>

Pendidikan Islam adalah Pendidikan yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis. Pendidikan Islam memiliki ciri khas tersendiri, karena ia diambil dari isi kandungan Al-Qur'an dan hadis. Sehingga tampak dan jelas Pendidikan yang berciri khas Islam dalam membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik sesuai dengan ajaran Allah dan Rasul-Nya.<sup>8</sup> Pendidikan islam adalah segala usaha untuk memelihara dan mengembangkan fitrah manusia serta sumber daya manusia yang ada padanya menuju terbentuknya manusia seutuhnya sesuai dengan norma-norma islam.<sup>9</sup>

Pendidikan Islam tidak hanya sarat atau penuh dengan nilai-nilai kemanusiaan tetapi juga penuh dengan petunjuk (Al-Huda), yang dapat memberikan pembeda membedakan yang benar dan salah (Al-Furqan). Pendidikan Islam berorientasi kepada ilmu pengetahuan diseimbangkan dengan makna Pendidikan kemanusiaan yaitu tidak hanya menekan kepada rasionalisme,

---

<sup>7</sup> Fatimah, *Perspektif Pendidikan*, (Jawa Tengah: Expanding Management, 2022), h. 1.

<sup>8</sup> Subhan Hi Ali Dodego, *Tasawuf Al-Ghazali*, (Bogor: Guepedia, 2021), h. 124.

<sup>9</sup> Halid Hanafi, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Deepublish 2018), h. 4.

tetapi lebih dari itu yaitu menekan pada nilai-nilai kemanusiaan secara totalitas (*humanisme*) menjadi (*multiple intelegence*).<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti menunjukkan bahwa di Gampong Pulo Lhok, Peneliti sering kali melihat para remaja milenial nomophobia terhadap *gadget* di mulai dari kelas SD, SMP, dan SMA. Setiap hari berkumpul sambil membawa *gadget* satu orang satu *gadget*, ada yang tidak ada paket kuota di antara mereka, maka dari itu mereka berusaha mencari wifi gratis di kantor Geuchik, diantaranya ada yang menonton *tiktok* sambil berjoget-joget, bermain *game*, membuka *facebook*, *whatsapp*, *telegram*, *instragram*, *music*, *youtube*, hampir 24 jam no stop, peneliti mengamati perilaku-perilaku anak remaja di Gampong Pulo Lhok yang sangat minim sekali akhlak, dimulai dari cara berbicara terhadap orang tuanya, ada yang tidak mempedulikan orang tuanya saat dipanggil karena keasyikan bermain *gadget*, sering melawan, membatah dengan bahasa kotor, peneliti juga melihat ada seorang remaja saat disembunyikan *gadget* oleh orang tuanya karena nomophobia, saat itu juga remaja itu mengamuk dan melemparkan semua barang disekitarnya.

Berdasarkan latar belakang ini di atas, penulis sangat tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Terapi Nomophobia Remaja Milenial Perspektif Pendidikan Islam (Studi Kasus di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya)”.

---

<sup>10</sup> Imam Machali Musthofa, *Pendidikan Islam Tantangan Globalisasi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2004), h. 36-37.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang diajukan di dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gejala nomophobia remaja milenial di Gampong Pulo Lhok, Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya?
2. Bagaimana cara penanggulangan nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Pidie Jaya?
3. Bagaimana antisipasi nomophobia akhlak remaja di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang perlu dicapai di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana gejala nomophobia remaja milenial di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya.
2. Untuk mengetahui bagaimana penanggulangan nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Pidie Jaya.
3. Untuk mengetahui bagaimana antisipasi nomophobia akhlak remaja di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Secara umum manfaat penelitian ini sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan ilmu pengetahuan mengenai, terapi nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam studi kasus di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya dan peneliti dapat menambahkan wawasan dan ilmu mengenai terapi nomophobia itu sendiri.

##### **2. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan kepada seluruh remaja, agar lebih memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk hal yang positif.

#### **E. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahpahaman dan kekeliruan dalam memahami istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini, maka penulis akan menguraikan masing-masing istilah yang dianggap penting, berikut ini pengertiannya.

##### **1. Terapi**

Terapi yang berarti menyembuhkan, menurut KKBI terapi adalah usaha untuk menyembuhkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit.<sup>11</sup> Adapun kata terapi memiliki arti pengobatan dan penyembuhan, dalam Bahasa Arab terapi sepadan dengan al-istisyfa' yang bersal

---

<sup>11</sup> Suharso, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang: Widya Karya, 2013), h. 506.

dari *syafa-yasy-syifa* yang artinya menyembuhkan, sebagaimana yang telah digunakan.<sup>12</sup>

## 2. Nomophobia

Nomophobia adalah suatu sindrom ketakutan jika tidak mempunyai atau memengam *gadget, smartphone*, telepon genggam atau yang biasa masyarakat sebut Hp, nomophobia dalam bahasa Inggris (*no-mobile-phone phobia*).<sup>13</sup>

Nomophobia adalah ketakuta modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* atau (MP) atau internet, nomophobia adalah istilah yang mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala yang berhubungan dengan penggunaan mobilephone. Nomophobia adalah fobia situasional terkait dengan agoraphobia dan termasuk rasa takut jika sakit serta tidak terkoneksi dengan *smartphone*.

Nomophobia dianggap sebagai fobia zaman modern dan produk sampingan dari interaksi antara individu dan teknologi baru, nomophobia menjadi masalah kesehatan mental baru di abad digitalisasi saat ini, dicirikan sebagai ketakutan, kecemasan irasioanal timbul ketika tidak dapat menggunakan, kontak, berkomunikasi, mengakses *mobile phone*, takut ketinggalan informasi, atau terputusnya komunikasi secara virtual melalui.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Samsul Munir Amin, *Bk Dalam Islam*, (Jakarta: Azamah, 2013), h 88-86.

<sup>13</sup> Dpl, *Langkah Kaki*, (Jakarta: Graf Literasi, 2022), h, 45.

<sup>14</sup> Triatoro Safaria, *Nomophobia*, (Semarang: UAD Press, 2022), h. 6-8.

### 3. Remaja

Remaja adalah berlangsung dari umur 15/16 sampai 21 tahun, masa remaja adalah suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak, masa remaja adalah masa perubahan yang sangat pesat baik dalam perubahan fisiknya maupun perubahan sikap dan perilakunya.<sup>15</sup>

Masa remaja datang setelah masa kanak-kanak berlalu, dan disebut sebagai masa pemisah antara masa kanak-kanak dan dewasa, satu fase yang tampaknya sangat singkat tetapi sangatlah penting dan sensitif. Terkadang fase ini disebut masa muda, tetapi ada sebutan yang lebih muda, tetapi ada sebutan yang lebih baik sebagaimana yang diberikan oleh para pendidik kita, yaitu; masa remaja. Ungkapan ini mungkin muncul karena seseorang pada fase itu bukan lagi anak kecil yang selalu bergantung dan memiliki sifat kekanak-kanak, namun ia bukan pula seorang dewasa yang memiliki kemandirian dalam hidup, berpikir, dan berpendapat.<sup>16</sup>

### 4. Milenial

Milenial adalah generasi net atau generasi milenial (*digital native*), yakni generasi yang memiliki pengetahuan, keterampilan dengan teknologi informasi canggih yang berbeda dengan generasi sebelumnya.<sup>17</sup>

Kaum milenial merupakan generasi yang lebih percaya diri dibandingkan generasi-generasi sebelumnya, dengan berani mereka secara ekspresif

---

<sup>15</sup> Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja Problematikannya*, (Yogyakarta: Kanisius 2021), h.12.

<sup>16</sup> Zahra, *Bersahabat Dengan Putri Anda*, (Jakarta: Pustaka Zahra, 2004), h 19-20.

<sup>17</sup> Ni Made Ruastiti, *Wayang Wong Milenial*, (Yogyakarta: Jejak Pustaka 2022), h. 34.

mengemukakan pendapat di depan public, bahkan berdebat secara terbuka. Mereka juga konsisten dengan nilai-nilai progresif atau perubahan, dan juga mereka suka pada hal-hal yang baru dan mendatang.<sup>18</sup>

## 5. Perspektif

Perspektif adalah perkiraan terhadap suatu hal. Perspektif menurut (KBBI) adalah cara melukiskan suatu benda pada permukaan yang mendarat sebagaimana yang terlihat di depan mata dengan tiga dimensi, diartikan juga sebagai sudut pandang, serta pandangan sebuah proses internal yang didasari oleh individu saat mengambil keputusan dan merespons rangsangan yang diterima.

Perspektif merupakan sudut atau arah dimana seseorang melihat sesuatu, (sudut pandang seseorang terhadap sesuatu). Setiap orang memiliki sudut pandang yang berbeda-beda terhadap sesuatu. Misalnya seseorang melihat sebuah objek yang sama dengan cara yang berbedakarena menggunakan perspektif yang berbeda.<sup>19</sup>

Adapun kerangka kerja konseptual, merupakan asumsi, nilai, gagasan yang mempengaruhi perspektif manusia sehingga menghasilkan tindakan dalam suatu konteks situasi tertentu. Dalam hal ini perspektif perilaku, dilakukan kajian mengenai cara bagaimana lingkungan, memengaruhi perilaku organisme lain, perspektif perilaku merupakan sikap sosial yang dapat diamati secara langsung

---

<sup>18</sup> Tengku Irmayani, *Partisipasi Milenial Dalam Dinamika* (Yogyakarta: Politik, (Jejak Pustaka 2022), h. 38.

<sup>19</sup> Melda Rabia Sihite, *Perspektif Mahasiswa Dan Dosen Terhadap Pembelajaran Daring Era 4.0*, (Medan: Global Eksekutif Teknologi, 2023), h. 6.

yang timbul karena pengaruh lingkungan sekitar sehingga menyebabkan perubahan perilaku seseorang.

Dapat disimpulkan adalah suatu asumsi atau keyakinan tentang suatu hal dengan perspektif, seseorang akan memandang sesuatu berdasarkan cara-cara tertentu. Perspektif membimbing seseorang untuk menentukan bagian yang relevan dengan fenomena yang terpilih dari konsep-konsep tertentu untuk dipandang secara rasional.<sup>20</sup>

#### 6. Pendidikan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran secara aktif untuk mengembangkan potensi diri peserta didik, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan.<sup>21</sup>

Proses belajar yang akan menghasilkan perubahan dalam ranah kognitif (penalaran, penafsiran, pemahaman, dan penerapan informasi), peningkatan kompetensi (pribadi, akademik intelektual, social, dan profesional), serta pemilihan secara sadar terhadap nilai, sikap, penghargaan dan perasaan, serta kemauan untuk berbuat atau merespones suatu rangsangan (stimuli). Proses perubahan (belajar) itu dapat terjadi dengan disengaja atau tidak disengaja.<sup>22</sup>

#### 7. Islam

Islam adalah ajaran yang diwahyukan oleh Allah SWT, melalui Rasul-Nya Muhammad SAW, yang menjadi pengangan ajaran agama Islam, yang mengatur

---

<sup>20</sup> Melda Rabia Sihite, *Perspektif Mahasiswa ...*, h. 8-10.

<sup>21</sup> Muhammad Hasan, *Landasan Pendidikan*, (Jakarta: Tahta Media Grup, 2021), h. 38.

<sup>22</sup> Grasindo, *Ilmu Dan Aplikasi Pendidikan*, (Medan: Grasindo, 2007), h. 17.

hubungan manusia dengan Allah SWT, hubungan manusia dengan manusia, dan hubungan manusia dengan alam semesta.<sup>23</sup> Islam menjadi landasan normative bagi segala tingkah laku maupun perbuatan, meyangkut hubungan langsung dengan Allah Swt. Maupun sesama makhluk.<sup>24</sup>

#### F. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Dalam hal ini, peneliti akan memaparkan beberapa kajian terdahulu atau yang memiliki keterkaitan dengan penelitian adapun kajian yang relevan yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Elni Safira, Mahasiswa Universitas Islam Riau berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Nomophobia (*No Mobile Phone*) Pada Mahasiswa” masalah yang diteliti dalam skripsi ini adalah hubungan antara kontrol diri dengan nomophobia (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan nomophobia (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan jenis duster sampling, jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif metode pengumpulan menggunakan metode korelasi. Adapun Persamaan yang mendasar dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu sama-sama meneliti tentang nomophobia sebagai control diri, tetapi yang membedakannya, penelitian terdahulu

---

<sup>23</sup> Mulyadi, *Islam Tamadun Melayu*, (Riau: Dotplus, 2021), h. 4.

<sup>24</sup> Rosidin, *Ilmu Pendidikan Islam* (Depok: Raja Grafindo Persada, 2019), h. 31.

menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis duster sampling, dengan jenis penelitian kuantitatif dan metode pengumpulan menggunakan metode korelasi.<sup>25</sup>

Adapun persamaan penelitian ini dengan peneliti sama-sama cuma meneliti nomophobia sebagai dampak pengaruhnya, tetapi yang membedakannya, penelitian terdahulu menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis duster sampling, dengan jenis penelitian kuantitatif dan metode pengumpulan menggunakan metode korelasi” masalah yang diteliti dalam skripsi ini adalah hubungan antara kontrol diri dengan nomophobia (*no mobile phone phobia*), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan nomophobia (*no mobile phone phobia*),

Sedangkan di dalam penelitian ini, peneliti mengarah kepada terapi nomophobia terhadap remaja dalam perspektif pendidikan Islam, masalah penelitian, adalah gejala nomophobia remaja milenial, penanggulangan dari nomophobia dan antisipasi nomophobia akhlak remaja milenial, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana gejala nomophobia, bagaimana cara penanggulang nomophobia dan bagaimana antisipasinya., dengan jenis penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi terhadap remaja, wawancara dengan

---

<sup>25</sup> Theo Dora Roseliyani, “Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesepian Dengan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia” *Skripsi*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019), h. 28-34. Diakses pada tanggal 16 Juni 2023, dari situs: [http://repository.radenintan.ac.id/8070/1/SKRIPSI\\_FULLL.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/8070/1/SKRIPSI_FULLL.pdf).

remaja, masyarakat, orang tua remaja, sedangkan metode analisis data yang digunakan dalam meneliti ini yaitu metode analisis data kualitatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Husni Anshori, mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, “Pengaruh *Trait* Kepribadian *Big Five*, *Self Esteem* dan *Loneliness* Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta”, masalah yang teliti dalam penelitian ini adalah trait kepribadian *big five*, *self-esteem* dan *loneliness* secara signifikan terhadap nomophobia, neuroticism secara signifikan berpengaruh terhadap *nomophobia*, *extraversion* secara signifikan berpengaruh terhadap nomophobia, dan *openness* secara signifikan berpengaruh terhadap nomophobia, tujuan penelitian untuk mengetahui trait kepribadian *big five*, *self-esteem* dan *loneliness* terhadap nomophobia dan untuk mengetahui sambungan masing-masing variabel trait kepribadian *big five*, *self-esteem* dan *loneliness* terhadap nomophobia. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *non-probability sampling* dan metode pengumpulan data menggunakan metode analisis regresi berganda, jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif.<sup>26</sup>

Adapun Persamaan yang mendasar dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu sama-sama meneliti tentang nomophobia, tetapi yang membedakannya, penelitian terdahulu menggunakan teknik seperti *non-probability sampling* dengan menggunakan metode analisis regresi

---

<sup>26</sup> Husni Anshori, “Pengaruh Trait Kepribadian Big Five, Self Esteem Dan Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa” Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, Skripsi (Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah Jakarta 2019), h. 37-39. Diakses pada tanggal 16 juni 2023, dari sirus:

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/47821/1/HUSNI%20ANSHORI>

berganda, dengan jenis penelitian kuantitatif, dengan masalah yang teliti dalam penelitian ini adalah trait kepribadian *big five*, *self-esteem* dan *loneliness* secara signifikan terhadap *nomophobia*, *neuroticism* secara signifikan berpengaruh terhadap *nomophobia*, *extraversion* secara signifikan berpengaruh terhadap *nomophobia*, dan *openness* secara signifikan berpengaruh terhadap *nomophobia*, tujuan penelitian untuk mengetahui trait kepribadian *big five*, *self-esteem* dan *loneliness* terhadap *nomophobia* dan untuk mengetahui sambungan masing-masing variabel trait kepribadian *big five*, *self-esteem* dan *loneliness* terhadap *nomophobia*.

Sedangkan di dalam penelitian ini, peneliti mengarah kepada terapi *nomophobia* terhadap remaja dalam perspektif pendidikan Islam, masalah penelitian, adalah gejala *nomophobia* remaja milenial, penanggulangan dari *nomophobia* dan antisipasi *nomophobia* akhlak remaja milenial, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana gejala *nomophobia*, bagaimana cara penanggulang *nomophobia* dan bagaimana antisipasinya, dengan jenis penelitaian kualitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi terhadap remaja, wawancara dengan remaja, masyarakat, orang tua remaja, sedangkan metode analisis data yang digunakan dalam meneliti ini yaitu metode analisis data kualitatif.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Sundari, Mahasiswa Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, “Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja” masalah yang diteliti hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri pada remaja, tujuan penelitian

adalah untuk melihat adanya hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri pada remaja penelitian adalah penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini dalam bentuk skala dimana terdapat pernyataan yang berbentuk *favorable* ada *unfavorable*. Metode pengumpulan data data adalah metode kuesioner sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis korelasional. <sup>27</sup>

Adapun persamaan penelitian ini dengan kajian terdahulu adalah sama-sama meneliti tentang nomophobia dan jenis penelitiannya sama menggunakan jenis penelitian kualitatif, yang membedakan. Penelitian ini teknik pengumpulan sampel yang dilakukan dalam bentuk skala dimana terdapat pernyataan yang berbentuk *favorable* ada *unfavorable*. Metode pengumpulan data adalah metode kuesioner sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis korelasional.

Sedangkan peneliti mengarah kepada terapi nomophobia terhadap remaja dalam perspektif pendidikan Islam, masalah penelitian, adalah gejala nomophobia remaja milenial, penanggulangan dari nomophobia dan antisipasi nomophobia akhlak remaja milenial, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana gejala nomophobia, bagaimana cara penanggulang nomophobia dan bagaimana antisipasinya. Jenis penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi terhadap remaja, wawancara dengan remaja, masyarakat, orang tua remaja, dan menggunakan angket dengan 30 pertanyaan angket, metode analisis

---

<sup>27</sup> Sundari, "Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri pada Remaja" *Skripsi*, (Riau: Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, 2020), h. 31-35. Diakses pada tanggal 16 juni 2023, dari situs: <http://repository.uin-suska.ac.id/41358/1/> GABUNGAN.

data yang digunakan dalam meneliti ini yaitu metode analisis data kualitatif.

4. Penelitian ini dilakukan oleh, Theo Dora Roseliyani, Mahasiswa asal dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, "*Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesenian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa.*" masalah yang diteliti adalah, intensitas penggunaan *smarthone* dengan kesepian yang mengakibatkan nomphobia, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan intesitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa, untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan koesionar, subjek penelitian yang dilakukan dalam penelitian adalah populasi, populasi dari mahasiswa Angkatan (2016-2018) dan menggunakan Teknik sampling proportional random sampling, yaitu Teknik pengambilan sampel dengan cara undian.<sup>28</sup>

Adapun persamaan penelitian ini dengan peneliti sama-sama meneliti tentang nomophobia sebagai dampak pengaruhnya, sedangkan yang membedakannya penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif menggunakan koesionar, subjek penelitian yang dilakukan dalam penelitian adalah populasi, populasi dari mahasiswa Angkatan (2016-

---

<sup>28</sup> Theo Dora Roseliyani, "Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesenian Dengan Kesenian Dengan Kecenderungan Nomophobia" *Skripsi*, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019), h. 28-34. Diakses pada tanggal 13 Juni 2023, dari situs: <https://repository.uir.ac.id/13612/1/158110185.pdf>

2018) dan menggunakan Teknik sampling proportional Random sampling, yaitu Teknik pengambilan sampel dengan cara undian, masalah yang diteliti adalah, intensitas penggunaan *smarphone* dengan kesepian yang mengakibatkan nomphobia, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa, untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa.

Sedangkan peneliti mengarah kepada terapi nomophobia terhadap remaja dalam perspektif pendidikan Islam, masalah penelitian, adalah gejala nomophobia remaja milenial, penanggulangan dari nomophobia dan antisipasi nomophobia akhlak remaja milenial, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana gejala nomophobia, bagaimana cara penanggulang nomophobia dan bagaimana antisipasinya. Jenis penelitaian kualitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi terhadap remaja, wawancara dengan remaja, masyarakat, orang tua remaja, sedangkan metode analisis data yang digunakan dalam meneliti ini yaitu metode analisis data kualitatif.

## BAB II

### PEMBAHASAN

#### A. Konsep Umum Terapi Nomophobia

##### 1. Pengertian Terapi

Psikoterapi Islam didefinisikan berasal dari tiga kata utama *psycho* yang artinya jiwa dan psikis. “*therapy*” memiliki arti penyembuhan, sedangkan dalam Islam yaitu “selamat”. Psikoterapi Islam dapat pula diartikan sebagai upaya membantu penyembuhan dan perawatan kepada klien melalui aspek emosi dan spiritual seseorang dengan cara-cara yang Islami dan tidak bertentangan ajaran agama Islam.<sup>29</sup>

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) mengandung banyak pengertian istilah psikoterapi bisa digunakan dalam berbagai ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan konseling (*guidance and counseling*), kerja social (*casework*), Pendidikan (*educatioan*), dan ilmu agama, (*religion science*). Secara etimologi, kata psikoterapi berasal dari kata “*psyche*” dan “*therapy*”, *psyche* “jiwa dan hati”. Adapun dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan “nafs” dengan bentuk jamaknya “*anfus* atau *nufus*”, yang memiliki beberapa arti, diantaranya: jiwa, ruh, darah, jasad, orang dan diri sendiri.<sup>30</sup>

Adapun dalam Islam jiwa istilah *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), roh dan *aql* (akal), kata-kata ini kecuali *aql*, menunjukkan zat dalam keseluruhan, dan lebih menyatakan unsur penggerak dan aktivitas biologis dari pada arti yang sadar dan

---

<sup>29</sup> Meisil B Wurul, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), h. 1.

<sup>30</sup> Samsul Munir Amin, *Bk Dalam Islam*, (Jakarta: Azamah, 2013), h. 88-86.

berfikir pada manusia, merupakan kata-kata yang meliputi manusia keseluruhannya.<sup>31</sup>

Adapun kata *therapy* memiliki arti pengobatannya dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab *therapy* sepadan dengan (الاستشفة) al-istisyfa' yang berasal dari (الشفاء - يأسى - شفا) syafa-yasy-syifa yang artinya menyembuhkan. Sebagaimana yang telah digunakan oleh Muhammad Abdul Aziz Al-Khalidiy dalam kitabnya *Al-Istisyfa' bil Qur'an*.<sup>32</sup>

## 2. Pengertian Nomophobia

Nomophobia adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui *gadget* (MP) atau internet nomophobia adalah istilah yang mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala yang berhubungan dengan penggunaan *mobilephone*. Nomophobia adalah fobia situasional terkait dengan *agoraphobia* dan termasuk rasa takut jika sakit serta tidak terkoneksi dengan *smartphone*. Dengan demikian, individu telah menjadi tergantung dengan *gadget* mereka lebih dari sebelumnya, yang pada gilirannya memperburuk perasaan seperti cemas yang disebabkan oleh tidak adanya kontak dengan *gadgetnya*.

Nomophobia telah menjadi masalah kesehatan mental baru di abad digitalisasi saat ini nomophobia mungkin juga menyerupai gangguan kepribadian, terutama obsesif kompulsif, Nomophobia adalah suatu sindrom ketakutan jika tidak mempunyai atau memegang *gadget*, *smartphone*, telepon genggam atau yang biasa masyarakat sebut hp, nomophobia dalam Bahasa Inggris (*no-mobile-*

<sup>31</sup> Hasan Langgulung, *Manusia Dan PendidikanNYA*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), h. 308.

<sup>32</sup> Samsul Munir Amin, *Bk Dalam Islam*, (Jakarta: Azamah, 2013), h. 88-86.

*phone phobia*), istilah *nomophobia* diperkenalkan pertama kali pada tahun 2008 oleh kantor pos UK untuk menyelidiki pengguna ponsel yang menderita kecemasan.

Ada dua faktor penyebab ketergantungan pada *gadget* atau *smarphone*, yaitu: kecanduaan game, ketergantungan game dan ketergantungan terhadap jejaring sosial.

a. Gejala-gejala *nomophobia*

Berikut gejala-gejala *nomophobia* antara lain:

- 1) Merasa tidak nyaman tanpa akses informasi secara terus menerus melalui *smartphone* atau *gadget*.
- 2) Merasa gugup atau cemas ketika tidak bisa mendapatkan berita atau informasi melalui *gadget* yang digunakan sehari-hari.
- 3) Merasa takut dan tidak ingin baterai *gadget* habis.
- 4) Ketika tidak terakses sinyal, maka seseorang tersebut akan memeriksa terus menerus, guna untuk mengetahui apakah sudah mendapatkan atau sudah terhubung dengan sinyal.
- 5) Terus-menerus mengecek *handphone*, walaupun tidak ada pesan masuk atau panggilan masuk, selalu membawa charger kemana pun pergi.
- 6) Anggapan jejaring sosial merupakan identitas diri.

Kita dapat melihat sendiri fenomena di lingkungan sekitar kita, bahkan pada diri kita sendiri. Beberapa hal kecil yang sering kita temui disekitar kita seperti teman kita, keluarga kita, bahkan kita sendiri sedang makan atau sedang

berkumpul selalu disibukkan dengan *handphone*. Ketika sedang nongkrong di kafe atau tempat tongkrongan dan baterai *handphone* habis, langsung mencari *charger* atau beegas ingin pulang, bahkan Ketika tidur atau pun bangun tidur *handphone* atau *gadget* tidak jauh dari pengguna.<sup>33</sup>

Nomophobia pertama kali di identifikasikan pada tahun 2008, munculnya nomophobia meningkat tajam di Inggris, sebuah survei terbaru dari 1.000 orang yang bekerja, dilakukan dengan menggunakan Onepoll, menemukan dua pertiga dari responden takut kehilangan atau hidup tanpa telepon genggam mereka. Di dalam penelitian mengungkapkan bahwa 41% dari orang yang diwawancarai, mengatakan dalam upaya untuk tetap terhubung dengan orang di sekitarnya maka mereka menemuka telepon dua genggam atau lebih.<sup>34</sup>

Penderita nomophobia, memiliki dua istilah yang diperkenalkan dan dipergunakan dalam keseharian yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita nomophobia sedangkan *nomophobic*, merupakan kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang terkait dengan nomophobia. Pada penderita nomophobia mereka akan mengalami masa *fomo* (*fear of missing out*), dimana mereka memiliki frekuensi yang tinggi untuk mengecek notifikasi *gadget* atau *smarphone*, dan hingga tiap menit penderita nomophobia selalu menatap layar smartphone yang mereka miliki.

---

<sup>33</sup> Dpl, *Langkah Kaki*, (Jakarta: Graf Literasi, 2022), h. 46-47

<sup>34</sup> Dwi Christina Rahayuningrum, “Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No M obile Phone (Nomophobia)”, jurnal Keperawatan BSI, vol, VII. No, 1 April 2019, h. 50. Diakses pada tanggal 21 juni 2023, dari situs: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php>

b. Dimensi-dimensi nomophobia

Dimensi nomophobia dirangkum melalui self-report dalam kuesioner yang terdiri dari empat dimensi yaitu:

1) *Not Bering Able To ommunication* (tidak bisa berkomunikasi)

Dimensi pertama ini tidak bisa berkomunikasi, mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi secara tiba-tiba dengan orang-orang tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk terjadinya komunikasi secara cepat dan mudah.

2) *Losing Connectedness* (kehilangan konektivitas)

Dimensi kedua adalah kehilangan koneksi atau berhubungan dengan internet aspek dimensi ini berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas atau sinyal internet pada *gadget* dan tidak dapatnya terhubung dengan identitas sosial mereka sebanyak 20% populasi merasa gugup ketika terputus oleh jaringan dimana aktivitas online yang terputus membuat mereka tidak dapat mengikuti perkembangan media sosial serta tidak dapat melakukan pembaruan notifikasi secara terus menerus.

3) *Not Being Aable To Access information* (tidak mampu mengakses informasi)

Dimensi ini mencerminkan ketidaknyamanan seseorang ketika kehilangan akses informasi melalui *smartphone*. *Tidak dapat mengambil informasi melalui smartphone* dan mencari informasi di *smartphone*. Semua informasi disebarakan melalui media sosial

apabila tidak mampu mengakses informasi akan merasakan dampaknya. Ketika smartphone tidak dapat digunakan maka aliran informasi yang akan diterima akan terganggu. Hal tersebut membuat seseorang informasi seseorang menjadi panik dan cemas.

4) *Giving Up Convenience* (kehilangan kenyamanan)

Dimensi keempat adalah kehilangan kenyamanan, mereka akan memiliki perasaan menyerah terhadap kemudahan yang diberikan smartphone. Penderita nomophobia akan merasa tidak nyaman jika baterai pada ponsel mereka habis, mereka menggambarkan kenyamanan apabila smartphone mereka terus menyala dan berada di samping mereka.<sup>35</sup>

Penduduk Indonesia saat ini berjumlah 274,9 juta. Tampak penduduk yang menggunakan *connection gadget* adalah 345,3 jiwa. Tidak sebanding dengan jumlah penduduk, artinya bahwa dari kata tersebut, hampir dari sebahagian dengan jumlah penduduk, artinya bahwa dari data tersebut, hampir dari sebahagian masyarakat memiliki lebih dari satu mobile sosial 170,0 miliar

Fakta tersebut merupakan fenomena yang saat ini sedang terjadi, tidak hanya Indonesia tapi Aceh juga memiliki masalah yang sama. *Gadget* menjadi kebutuhan utama. *gadget* sudah tidak bisa dipisah dari diri kita sehingga tidak mengherankan jika data dari penelitian menunjukkan penggunaan internet

---

<sup>35</sup> Putu Dita Lestari, "Gambaran No-Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Di Universitas Hasanuddin" *Skripsi* (Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar, 2022), h. 10-14. Diakses pada tanggal 16 juni 2023, dari situs: [http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/17810/2/R011181047\\_skripsi\\_19-07-2022%201-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/17810/2/R011181047_skripsi_19-07-2022%201-2.pdf)

Indonesia rata-rata menghabiskan waktu selama 8 jam 52 menit untuk berselancar di internet.<sup>36</sup>

Menurut pendapat Bianchi & Philip (dalam Yildirim, 2014) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi nomophobia sebagai berikut:

a) Jenis Kelamin

Secara historis tampaknya ada perbedaan dalam kaitannya dengan teknologi baru. Penelitian ini sebelumnya sudah dilakukan oleh Bianchi dan Philip telah menemukan bahwa laki-laki lebih mungkin dibandingkan wanita untuk memiliki sifat positif. Secara logis ini menunjukkan bahwa laki-laki akan lebih banyak dari perempuan yang bermasalah dalam penggunaan teknologi. Selain itu hasil penelitian dilakukan oleh Dixit, et al (2010) diketahui bahwa terdiri dari 35% perempuan dimana 18,5% ditemukan bersifat nomophobia.

b) Harga Diri

Harga diri adalah evaluasi yang relative stabil yang membuat seseorang mempertahankan dirinya sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri, orang-orang dengan pandangan dirinya buuk atau negative memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, *gadget* memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakannya secara tidak tepat atau berlebihan.

---

<sup>36</sup> Oknita, "At-Tabbayun", *Jurnal Islamic Studies*, Vol. I, No. I. 2022, h. 22-23. Diakses pada tanggal 19 juni 2023 dari situs: <https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index>.

c) Usia

Menurut penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua kurang memungkinkan dibandingkan anak muda untuk penggunaan teknologi baru, sehingga faktor usia sangat mempengaruhi nomophobia.

d) Ekstraversi

Ekstraversi umumnya suka mengambil resiko, impulsif dan sangat membutuhkan kegembiraan. Ekstraversi lebih rentan terhadap masalah *gadget* dengan alasan mereka lebih cenderung nomophobia.

e) Neurotisme

Neurotisme ditandai dengan kecemasan mengkhawatirkan kemurungan dan sering depresi individu neurotisme terlalu emosional bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan.<sup>37</sup>

## **B. Konsep Islam Pada Pernyataan Nomophobia**

Islam adalah agama yang mengayomi, melindungi, dan mengawasi umat dari ketergelinciran dan keterpurukan. Spiritualitas Islam mengajarkan tentang iman, ibadah, amal shaleh, dan berlaku ihsan, dalam spiritualitas Islam, aspek yang terdapat dalam keimanan mendekatkan seorang individu kepada Tuhannya. keimanan suatu proses muraqabah dan muhasabah diri yang menghubungkan elemen-elemen kejiwaan seseorang dengan Tuhannya, dimana individu yang

---

<sup>37</sup> Indah Permata Sari, "Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z", *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, vol. 5, no. 1. 2020, h. 22-23. Diakses pada tanggal 19 juni 2023 dari situs: <http://jurnal.icet.org/index..>

mengenal dirinya dengan sempurna dan dapat mengubah kebiasaan buruk menjadi lebih baik.<sup>38</sup>

Dalam konsep Islam problem-problem diatas ikut memperlemah segala perkembangan karakter generasi islam, krisis akhlak menjadi pangkal utama dari nomophobia, bahkan dalam Islam sendiri Allah sangat menentang hambanya yang lalai terhadap urusan dunia dan terlalu mendewa sesuatu seperti *gadget*, apalagi hal demikian juga berdampak pada psikis para remaja, sudah barang tentu Islam sangat menentang nomophobia.

### C. Dampak Nomophobia, Terhadap Akhlak Gen Net Z

Frasa “akhlak Islam” terdiri dari *mudhaf* dan *mudhaf ilaih*, sebagaimana dinyatakan dalam Bahasa arab, kata “*akhlaq*” merupakan bentuk jamak dari kata “*khuluq*” yaitu budi pekerti yang agung. Di dalam kamus *Al-Muhith* dan *Syarah Tajul ‘Arus karya Az-Zubaidi* Khuluq dengan harakat *dhammah* dan *dhammatain* yang berarti dinyatakan, karakter yang diciptakan dalam bentuk tabiat. Pada hakikatnya ia (khuluq/akhlak) melekat padanya yang sama pada posisi *khlaq* (rupa) melekat pada citra lahiriyahnya, sifat-sifatnya, keduanya mempunyai sifat baik dan buruk.

Menurut filsuf Abu Hayyan At-Thauhid menyatakan bahwa “akhlak mulia” (*khuluq hasan*) terambil dari kata *khlaq* (ciptaan), maka sebagaimana halnya tidak ada jalan untuk mengubah ciptaan, tidak ada kuasa pula untuk mengubah akhlak. Akan tetapi, anjuran untuk memperbaiki akhlak serta mengasah jiwa yang disampaikan oleh para hikmah tidak sia-sia begitu saja,

<sup>38</sup> Hamka, *Pandangan Hidup Muslim*, (Jakarta: Gema Insani, 2016), h. 7.

namun tetap mengandung manfaat yang besar, nyata dan jelas. Contohnya adalah Ketika seorang budak Habsyi yang menggunakan air dan sabun pencuci tentu hal itu tidak akan membuat kulitnya berubah putih, akan tetapi hal itu tetap akan bermanfaat karena akan membuat tubuhnya bersih seperti tubuh yang berkulit putih.<sup>39</sup>

Rasulullah Saw berakhlak mulia karena sikap dan ketaatannya pada ajaran yang terkandung pada Al-Qur'an, ketaatan beliau menjadi bagian yang tidak terpisahkan pada setiap suasana kehidupannya, sehingga jawaban Aisyah R.A tentang akhlak beliau menjadi batasan ideal tentang pemaknaan seorang itu sempurna tidaknya akhlak al-karimah-Nya, ada dua factor yang membuat tersebar dan diterimanya ajaran Islam:

1. Akhlak yang di tampilkan oleh generasi awal Islam pada saat itu berdasarkan dengan ajaran yang dibawa oleh Rasulullah Saw dan berlandaskan pada kaidah-kaidah dan berdasarkan nilai-nilai Islam.
2. Ajaran akhlak yang dibawa dalam Islam berfungsi sebagai solusi dari kerusakan kehidupan masyarakat umum pada saat itu. Tidak hanya itu ajaran akhlak dalam Islam membawa mereka lebih kuat fisik, mental, emosional dan spiritual.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Syaikh Yusuf Al-Qardhawi, *Akhlaq Islam*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kausar, 2022), h. 16-18.

<sup>40</sup> Ulil Amri Syafri, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), h. 75-78.

Menurut Muhammad Munir Mursy pendidikan Islam meliputi seluruh aspek kepribadian manusia dengan pandangan yang menyeluruh yang terdiri dari aspek jiwa, badan dan akal salah satu dimensi manusia yang sangat diutamakan di dalam perspektif pendidikan Islam adalah akhlak, tidak berlebih-lebihan kalau dikatakan bahwa pendidikan akhlak dalam pengertian Islam adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan agama.<sup>41</sup>

Manusia secara fitrah mempunyai empat elemen sifat di dalam dirinya, yaitu binatang buas, hewan ternak, setan, dan rabani. Jika manusia dikuasai sifat amarah, ia mengambil sikap laksana binatang buas, seperti memusuhi, membenci, memukul, dan menghujat. Jika dikuasai nafsu, ia mengambil sikap menyerupai hewan ternak, seperti rakus dan tamak. Jika pada manusia terdapat sifat rabani, maka ia pun mengklaim sifat-sifat ketuhanan pada dirinya seperti, berakhlak baik, kerendahan diri.<sup>42</sup>

Generasi z atau generasi yang sering disebut sebagai generasi yang akrab dengan teknologi, generasi z adalah individu yang lahir setelah 1995 sampai dengan tahun 2010 disebut juga *igeneration*. Generasi net atau generasi internet. Artinya generasi ini generasi z berada dalam rentang usia 9 hingga 23 tahun. Generasi z lahir dan dibesarkan di era digital dimana internet telah berkembang pesat seiring dengan perkembangan teknologi dan digital. Generasi z tersebut lahir dari perpaduan dua generasi sebelumnya yaitu generasi z memiliki kesamaan

---

<sup>41</sup> Muhammad Munir, *Tarbiyah Al-Islamiyyah*, (Qahirah: Alam Ai-Qutub, 1982), h. 66.

<sup>42</sup> Al-Habib Umar Bin Hafizh, *Ringkasan Ihya' Ulumiddin*, (Jakarta Selatan: Noura Books, 2009), h. 21-33.

dengan generasi y, tapi generasi z mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu (*multi tasking*).

Disamping keunggulannya dalam menggunakan teknologi generasi net z terdapat kelemahan, misalnya mereka biasanya kurang terampil dalam komunikasi verbal, generasi z kurang menyukai proses, mereka pada umumnya kurang sabar dan menyukai hal-hal yang instan. Oleh sebab itu dampak yang ditimbulkan nomophobia pada generasi net z krisisnya akhlak yang luar biasa, anti sosial, mudah marah, cemas, hingga terjangkit kecemasan berlebihan, hingga pada akhirnya perilaku menjadi obsesif dan adiktif contoh kasusnya dalam kehidupan sehari-hari cara berbicara terhadap orang tuanya, ada yang tidak mempedulikan orang tuanya saat dipanggil karena keasyikan bermain *gadget*, sering melawan, membatah dengan bahasa kotor, peneliti juga melihat ada seorang remaja saat disembunyikan *gadget*.

#### **D. Terapi Nomophobia Perspektif Pendidikan Islam**

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan dan perawatan penyakit. Adapun kata terapi sendiri dalam bahasa Inggris memiliki arti “pengobatan” dan “penyembuhan”, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi adalah “*al-istisyfa*” yang berasal dari “*syafa-yasyfi-syifa*” yang artinya “menyembuhkan”. Kata-kata *syifa*’ banyak dijumpai dalam Al-Qur’an, diantaranya ada pada surah Yunus (10:57) dan Al-Isra (17:82) sebagai berikut:

أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِلْمُؤْمِنِينَ (٢٥)

Artinya : “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran tentang (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman” (Qs Yunus:57)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (٢٨)

Artinya : “Dan kami turunkan Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an) Itu hanya menambah kerugian” (Qs Al-Isra: 82)

Sedangkan Islam dari segi kebahasaan berasal dari Bahasa Arab yaitu dari kata Salima yang artinya “selamat, sentosa dan damai”, dari kata “salima” selanjutnya diubah menjadi bentuk “aslama” yang berarti “berserah diri masuk dalam kedamaian”. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi Islam adalah upaya pengobatan dan penembuhan suatu penyakit, baik itu penyakit metal, spiritual, moral, maupun fisik yang dilakukan oleh seorang terapis dengan menerapkan nilai-nilai ajaran Tuhan yang mahas kuasa dengan kehendaknya sendiri untuk mencapai kebahagiaan dan keselamatan hidup di dunia dan di akhirat.

### 1. Bentuk-bentuk Terapi Islam

Terapi Islam dilakukan sama seperti psikoterapi Islam, sebagaimana, menurut Ali bin Abi Thalib mengenai bentuk-bentuk terapi Islam dalam psikoterapi ada tiga macam yakni:

- a. Terapi membaca Al-Qur'an, mendengarkan murattal Al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya

Al-Qur'an adalah sebagai terapi yang paling utama, di dalamnya memuat resep-resep yang mujarab dan dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia, tingkat kemujarapannya sangat tergantung seberapa jauh sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan serta melaksanakan kandungannya. Masing-masing tahap perlakuan terhadap Al-Qur'an tersebut dapat menghantarkan pasien kealam yang dapat menerang dan menyejukkan jiwa.

Membaca Al-Qur'an seutuhnya secara tartil (sebagai amalan dan wirid) atau memahami makna melalui tafsir dan ta'wilnya akan menghasilkan potensi pencegahan, perlindungan dan penyembuhan serta penyakit psikologis secara umum. Artinya segala bentuk atau sesuatu apapun yang menjadi penyebab terganggunya eksistensi kejiwaan (mental) akan dapat hilang, lenyap dan bahkan menyehatkan mental, spiritual maupun fisik.

Ada sepuluh amalan yang menghantarkan seseorang agar menjadi pembersih jiwa, yaitu: memahami sumber firman itu berasal dari takzim (mengagungkan kalimat Allah), kehadiran hati (tadabbur), *Tafahhum* (memahami ayat Al-Qur'an), *ta'attsur* (ikut hanyut dan terbawa), *taraqqi* (perjalanan spiritual seorang hamba dalam upaya mendekat

kepada Allah) dan *tabarri* (menjauh dan melepaskan diri dari segala larangan Allah)

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada dua pendapat dalam memahami term “*syifa*” dalam ayat tersebut diantaranya, terapi terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, dan membuka jiwa yang tertutup, serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit, menyembuhkan fisik. Diantara konsep terapi gangguan mental ini ialah pernyataan Allah dalam Qs Yunus ayat 57 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ  
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (٢٥)

Artinya : “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran tentang (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman” (Qs Yunus:57)

b. Terapi zikir

Terapi dzikir melalui zikir individu dapat merasa dekat kepada Allah SWT serta merasa dalam perlindungan dan penjagaan-Nya, ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, tentram dan bahagia, Dzikir dapat mengembalikan perasaan, kesadaran seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Allah menjelaskan dzikir berarti membangkitkan daya ingatan.

c. Terapi bergaul dengan orang yang shaleh

Terapi dengan orang yang shaleh, orang yang shaleh adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin berbagai dimensi kehidupan. Jadi orang shaleh tidak hanya berbuat baik saja pada dirinya sendiri, tetapi beramal ihsan terhadap Allah, keluarga, masyarakat, dan juga alam sekitar. Jika seseorang bergaul dengan orang shaleh berarti dia dapat berbagi rasa dan pengalaman, dan nasihat-nasihat yang diberikan orang shaleh dapat menjadi sebuah terapi.

## **2. Objek-objek Terapi Islam**

Objek terapi Islam adalah sasaran yang menjadi focus dalam penyembuhan terapi, sebagaimana yang telah disebutkan dalam psikoterapi Islam, sasaran atau objek yang menjadi focus penyembuhan, perawatan atau pengobatan dari psikoterapi Islam adalah manusia (insan) secara utuh, yakni yang berkaitan atau meyangkut dengan gangguan pada berikut, yaitu:

### **a. Mental**

Mental yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, dan sebagainya

### **b. Spiritual**

Spiritual yaitu yang berhubungan dengan ruh, semangat atau jiwa, religious yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut dengan transdemental seperti syrik, fasiq, kufur tertutup dan terhibabnya.

c. Moral

Moral yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia yang dari padanya terlahir perbuatan-perbuatan yang mudah, tanpa proses pemikir, pertimbangan, atau penelitian, sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk: berpikir, berbicara, bertingkah laku, sebagai ekspresi jiwa.<sup>43</sup>

### 3. Tahap-tahap Terapi Islam

Tahap-tahap yang digunakan dalam terapi Islam menggunakan metode tasawuf (method of sufism) yang digunakan oleh para kaum sufi dengan melakukan pensucian diri dan perubahan spiritual yang bertujuan memberikan penyembuhan dan perawatan untuk merubah akhlak dan mental.

Dalam psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, adapun terdapat tiga tahapan yang harus dilalui yaitu: takhalli, tahalli, dan tajali. Adapun tahapan-tahapan itu sebagai berikut:

a. Takhalli (Mengosongkan atau membersihkan)

Tahap ini suatu tahap penarikan dalam artian kata tahapan penarikan seseorang yang terjerumus dalam dosa yang merusak pikiran, hati, perasaan dan sebagainya, takhalli adalah upaya untuk membersihkan diri dari dosa dan penyakit hati baik lahir maupun batin. Caranya dengan cara menjauhkan diri dari segala kenikmatan dunia, segala perbuatan kemaksiatan, dan hawa nafsu belakang.

---

<sup>43</sup> Syifa Dzikri Lestari, "Terapi Islam Untuk Meningkatkan Self Awareness Bagi Pecandu Narkoba Di Pondok Remaja Inabah XV Putra Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat", *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), h. 24-34. diakses pada tanggal 27 juli 2023, dari situs: <http://digilib.uin-suka.ac.id/40987/1/16220004>

Tahap-tahap tahalli secara teknis ada lima yaitu: menyucikan najis dengan baik dan benar, mensucikan diri dengan mandi sesuai dengan syariat Islam, mensucikan diri dengan cara berwudhu' (air atau tayamum), mensucikan diri dengan shalat taubat dengan cara bersungguh-sungguh, mensucikan lisan dengan cara berzikir kepada Allah.

b. Tahalli (memperindah atau menghiasi diri)

Setelah tahap takhalli kemudian baru tahap tahalli yaitu memperindah atau menghiasi dengan sifat-sifat yang baik serta menghiasi diri dengan perilaku yang mulia yang sesuai dengan syariat Islam. Langkah tahalli yaitu membina diri, atau membiasakan dengan perilaku yang terpuji dalam kehidupan sehari-hari seperti: sabar, tawakkal, zuhud, kerelaan, setelah kebiasaan lama ditinggalkan, kebiasaan baik akan terus membentuk kepribadian yang baik.

c. Tajalli (penampakan)

Setelah tahap takhalli, tahalli maka akan terbentuk tahap tajalli. Tajalli adalah lenyapnya sifat-sifat kemanusiaan yang diganti dengan sifat-sifat ketuhanan. Untuk menempuh tahap ini, maka perlu dahulu untuk menempuh takhalli, tahalli latihan kejiwaan dan kerohaniaan, memperbanyak amalan-amalan, selalu istiqomah dan selalu banyak-banyak mengingat Allah.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang bersifat kualitatif, penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowbaal*, teknik pengumpulan data dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.<sup>44</sup>

Adapun jenis penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian deskriptif karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Dalam penelitian ini metode yang peneliti gunakan adalah metode penelitian kualitatif yang mana menggunakan pendekatan analisis deskriptif, yaitu metode yang menggambarkan keadaan yang sebenarnya dari fenomena seputar terapi nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam (studi kasus di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya), di dalam hal ini peneliti sendiri akan menerapkan, menganalisis, menggambarkan, maupun menjelaskan, terapi nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya.

---

<sup>44</sup> Albi Anggito, Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: Jejak Publisher, 2018), h. 8.

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian di Gampong Pulo Lhok, Kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya. Gampong Pulo Lhok dengan luas 85 ha. Batasan pembagian wilayah Gampong Pulo Lhok ada beberapa batasan diantaranya: berbatasan dengan Tijien Daboh, sebelah utara, berbatasan dengan Tijien Husen dan Geulanggang yaitu sebelah timur, berbatasan dengan Dayah Baroh dan Dayah Lubue yaitu sebelah selatan, berbatasan dengan Meurah Dua yaitu sebelah barat. Alasan peneliti memilih lokasi di Gampong Pulo Lhok atas beberapa pertimbangan peneliti yaitu: pertama, karena Gampong Pulo Lhok ini strategis terpisah dari Gampong lainnya. Kedua, Gampong Pulo Lhok memiliki daya tarik tersendiri bagi peneliti, dikarenakan peneliti sudah mengenal lebih dahulu para remaja-remajanya.

Peneliti melaksanakan observasi ke Gampong Pulo Lhok untuk meneliti terapi nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya tersebut, dan juga peneliti ingin melihat bagaimana perilaku, cinta, keadaan, hambatan dan apa saja yang dilakukan dialami oleh para remaja tersebut yang diakibat oleh *gadget*.

## **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini dilaksanakan pada pencarian data melalui dari Geuchik Gampong Pulo Lhok, orang tua (remaja) Gampong Pulo Lhok, tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok, remaja Gampong Pulo Lhok. Jumlah subjek dalam peneliti ini berjumlah 4 orang, yaitu terdiri dari Geuchik Gampong Pulo Lhok, orang tua (remaja) Gampong Pulo Lhok, tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok,

remaja Gampong Pulo Lhok. Adapun subjek penelitian ini peneliti mengambil informan dari, Geuchik, pemuda Gampong, orang tua (remaja).

Alasan peneliti mengambil subjek ini karena, Geuchik adalah pemimpin Gampong sekaligus kepala Gampong yang tugasnya membina masyarakat, dan sangat berpengaruh dalam masyarakat. Tokoh pemuda Gampong juga menjadi subjek penelitian ini karena tugasnya juga ikut berperan dan juga ikut terlibat dalam pembinaan, pembentukan dan pengembangan dalam proses membangun Gampong. Orang tua Gampong Pulo Lhok juga menjadi subjek penelitian karena peran orang tua ikut terlibat dalam peran sebagai pengasuh utama bagi remaja, dalam perkembangan dan pembentukan karakter remaja. Dan yang terakhir kenapa peneliti memilih remaja karena peneliti ingin keterangan, fakta dan pendapat mereka yang ingin peneliti gali langsung mengenai nomophobia yang mereka alami

#### **D. Kehadiran Peneliti**

Dalam penelitian kualitatif ini, kehadiran peneliti multak diperlukan, kehadiran peneliti bertindak sebagai pencarian instrument sekaligus dalam pengumpul data, maka sehubungan dengan hal ini juga menjadi alasan kenapa peneliti harus hadir di lapangan, kehadiran dan keterlibatan peneliti di lapangan sebagai instrument kunci pengumpul, perencana, penganalisa data, sekaligus menjadi penulis dan pelapor penelitian yang diteliti di Gampong Pulo Lhok, Kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya. Maka untuk dapat memahami makna dan menafsirkan fenomena dan symbol interaksi dilokasi peneliti dibutuhkan keterlibatan dan penghayatan peneliti terhadap subjek dilapangan.

Oleh karena itu peneliti harus mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi lapangan, hubungan yang baik dapat menjamin kepercayaan dan saling pengertian, tingkatan kepercayaan yang tinggi membantu kelancaraan proses penelitian, sehingga data yang diinginkan dapat peneliti peroleh dilapangan dengan mudah dan lengkap. Maka dengan itu kehadiran penelitian di lapangan menghindari kesan-kesan yang merugikan informan.<sup>45</sup>

Dalam hal ini peneliti, sebelum mengambil data di lapangan langsung, peneliti sudah mengenal terlebih dahulu Geuchik, tokoh pemuda Gampong, orang tua, dan remaja, dan peneliti tinggal membangun hubungan dan cara berkomunikasi dengan baik dengan remaja-remaja Gampong Pulo Lhok.

#### **E. Tehnik Pengumpulan Data**

Prosedur pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian maka prosedur pengumpulan data karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.<sup>46</sup> Adapun beberapa teknik pengumpulan data yang peneliti pergunakan di dalam penelitian ini adalah:

##### 1. Obsevasi

Observasi adalah “memperhatikan sesuatu dengan pengamatan langsung meliputi kegiatan pemusatan perhatian suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra yaitu melalui penglihatan, penciuman, pendegaran, peraba, pengecap”.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Muliadi Mokodompit, *Implementasi Kebijakan Pendidikan Karakter*, (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2023), h. 63.

<sup>46</sup> Elfrianto, *Metodologi Penelitian Pendidikan...*, h. 91.

<sup>47</sup> Suharmi Arikanto, *Prosedur Penelitian pendidikan Pendekatan Suatu Praktek Dan R & D*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001), h. 133.

Jenis observasi peneliti gunakan adalah jenis observasi terstruktur dalam penelitian ini, peneliti mengamati langsung ke lokasi penelitian terkait yang terjadi, serta memperoleh fakta, dan cari sumber informasi tentang yang terjadi di Gampong Pulo Lhok Pidie Jaya, Kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya di dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan observasi terhadap remaja berupa perilaku mereka, cinta, emosi, kecemasan, irritable, adab, kebebasan terhadap *gadget*, kebahagiaan, kejujuran, ketegangan, gemetar, tutur bahasa, sosial, resiko dan kedamaian. dan juga peneliti menggunakan lembar observasi untuk bertujuan memperoleh informasi selama proses penelitian berlangsung disana.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui proses tanya jawab guna untuk memperoleh data terkait terapi *nomophobia* remaja milenial perspektif pendidikan Islam (studi kasus di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya)".

Wawancara ini berpedoman kepada daftar pertanyaan yang sudah disiapkan oleh peneliti (instrument penelitian), dalam wawancara peneliti akan mewawancarai yaitu: Geuchik, 1 tokoh pemuda Gampong, 3 orang tua. Maka pada penelitian ini peneliti akan mengadakan peninjauan langsung lapangan untuk mengetahui permasalahan dan pengambilan data terkait terapi *nomophobia* remaja milenial perspektif pendidikan Islam (studi kasus di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya).

Alasan peneliti memakai teknik wawancara, agar peneliti dapat menggali apa yang tidak diketahui dan dialami subjek yang peneliti teliti, tetapi juga apa yang tersembunyi jauh di dalam diri subjek tersebut, Adapun yang peneliti tanyakan kepada informan mencakup hal-hal yang berkaitan dengan masa sekarang dan masa yang akan mendatang. Wawancara terbuka adalah wawancara yang diketahui oleh layak umum atau disaksikan oleh orang-orang pada saat wawancara tanpa ada yang ditutup-tutupi, wawancara mendalam ini menggunakan system terbuka peneliti melakukan wawancara ini secara berulang-ulang untuk mendapatkan informasi yang jelas dan data yang akurat, dalam wawancara ini peneliti menggunakan rekam suara, alat kamera, pedoman wawancara, note book dan alat lainnya yang sekiranya penting saat wawancara.<sup>48</sup>

Adapun dalam hal ini peneliti mewawancarai dengan para informan sebanyak 44 pertanyaan wawancara. seperti orang tua 15 pertanyaan wawancara, tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok 14 pertanyaan wawancara, dan Geuchik 15 pertanyaan wawancara, untuk mengetahui terkait bagaimana permasalahan yang terjadi nomophobia “Terapi Nomophobia Remaja milenial Perspektif Pendidikan Islam (studi kasus Di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya)”.

### 3. Angket

Angket adalah alat pengumpulan data Angket adalah sebuah pertanyaan yang harus diisi oleh orang yang akan diukur (responden), angket adalah alat

---

<sup>48</sup> Indah Oktana, “Manajemen pemasaran Pendidikan Dalam Peningkatan Animo Masyarakat Di MAN 2 Pidie”, *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Uin Ar-raniry Darussalam Banda Aceh 2023), h. 46-57. Di akses pada tanggal 2 oktober 2023. Dari situs: <https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/29761/1/SKRIPSI%20INDAH%20OKTANA%20190206057%20%281%29.pdf>

penilaian hasil yang berupa daftar pertanyaan untuk menjangkit informasi tentang sesuatu permasalahan.<sup>49</sup> Jenis angket dibagi dua yaitu angket tertutup dan angket terbuka, angket tertutup adalah jenis angket yang setelah rumusan pertanyaan disediakan pula alternative jawaban yang dapat dipilih oleh responden. Sedangkan angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sederhana sehingga responden dapat memberikan jawaban bebas sesuai dengan kehendak dan keadaannya.<sup>50</sup>

Teknik pengumpulan data di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang tertutup angket yang ditunjuk langsung kepada para remaja di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya yang berumur sekitaran 12-23. peneliti di dalam peneliti ini menggunakan 30 angket, menggunakan pernyataan, tertulis alternatif disertai jawaban yang telah tertulis, berupa jawaban setuju, tidak setuju, kurang setuju, dan sangat setuju untuk mendapatkan informasi sejauh mana terapi nomophobia remaja milenial dalam perpefektif pendidikan Islam di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya.

Adapun angket yang peneliti gunakan disini adalah skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, emosi dan perspsi mereka secara perorangan tentang penerapan terapi nomophobia perspektif pendidikan Islam untuk mengurangi

---

<sup>49</sup> Naifah, *Evaluasi Pembelajaran Bahasa Arab*, (Semarang: Southeast Asia Publishing 2021), h. 26.

<sup>50</sup> Pramulya Utama, "*Perspektif Mahasiswa Prodi Pai Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Ar-Raniry Banda Aceh Terhadap Kode Etik Berpakaian*", *Skripsi*, (Banda Aceh: Uin Ar\_Raniry Banda Aceh, 2021), h. 45. Diakses pada tanggal 26 juni 2023, dari situs:

<https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/19092/1/Pramulya%20Utama%2C%20160201150%2C%20FTK%2C%20PAI%2C%20081350563756.pdf>

nomophobia remaja. Pertanyaan positif diberi skor yaitu 4, 3, 2, 1. Sedangkan pertanyaan negative diberi skor 1, 2, 3, dan 4 oleh karena itu dari hasil jawaban responden pada skala likert ini dapat diketahui pendapat atau perilaku positif dan negative terhadap yang peneliti, teliti yaitu “Terapi Nomophobia Remaja Milenial Perspektif Pendidikan Islam (Studi Kasus di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya)”.

Dalam hal peneliti meminta kepada remaja secara perorangan untuk meminta mengisi angket dengan cara memberikan tanda ceklist (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah peneliti sediakan. Pilihannya jawaban yang sesuai dengan yang mereka rasakan selama ini. Adapun pernyataan yang peneliti sediakan terdiri atas 4 jawaban diantaranya sebagai berikut:

- a. Sangat setuju (SS) apabila jawabannya sangat setuju dilakukan, alami, terjadi pada dirinya sendiri berarti nilainya (1)
- b. Setuju (S) apabila jawabannya setuju dilakukan, alami, terjadi pada dirinya sendiri berarti nilainya (2)
- c. Kurang setuju (KS) apabila jawabannya kurang setuju dilakukan, alami, terjadi pada dirinya sendiri berarti nilainya (3)
- d. Sangat tidak setuju (STS) apabila jawabannya sangat tidak setuju dilakukan, alami, terjadi pada dirinya sendiri berarti nilainya (4)

Adapun setelah skala angket dibagikan kepada remaja, dari itu peneliti memperoleh data berupa jawaban dari para remaja, selanjutnya data-data dianalisis sesuai dengan hasil data peneliti, hasil dari data tersebut peneliti jadikan sampel penelitian yang kemudian akan diberikan terapi nomophobia perspektif pendidikan Islam.

#### 4. Dokumentasi

Dokumentasi suatu alat pengumpulan data yang digunakan untuk mencari data yaitu berupa benda yang tertulis maupun benda tanpa tertulis contoh seperti majalah, buku, dokumen penting dan lainnya. Adapun dengan teknik dokumentasi ini peneliti memperoleh data yang berhubungan dengan tempat penelitian, peneliti. Seperti profil Gampong, jumlah penduduk, sarana dan prasarana Gampong, catatan hasil wawancara mengenai terapi nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam (studi kasus di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya).

#### **F. Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data adalah alat ukur yang untuk mendapat informasi dari instrument penelitian sendiri. Adapun instrument utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena peneliti sendiri akan langsung ke lapangan yang menjadi objek penelitian untuk melakukan penelitian yang sesuai dengan pertanyaan penelitian, dengan demikian maka kehadiran peneliti di dalam penelitian ini menjadi hal yang sangat penting, untuk penelitian ini agar bermutu dan berkualitas, oleh sebab itu tidak boleh diwakilkan oleh pihak manapun.

## G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data dalam hasil penelitian ini, peneliti menerapkan hasil analisis data kualitatif interatif yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang dikemukakan Miles dan Huberman yaitu aktivitas dalam menganalisis data kualitatif dengan cara melakukan terus, menerus sampai selesai, hingga data tersebut jenuh. Sehingga data baru ataupun informasi baru tidak diperoleh lagi. Adapun tingkat kejenuhan data dengan tidak diperoleh lagi data maupun informasi baru lagi.

Analisis data akan peneliti lakukan sebagai untuk mencatat hasil observasi secara sistematis, wawancara dan dokumentasi untuk meningkatkannya pemahaman peneliti tentang persoalan penelitian yang peneliti lakukan dan mengkajinya. Untuk memudahkan peneliti untuk menganalisis data, peneliti akan melakukan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan, sebagai berikut:

### 1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data (*data reduction*) adalah proses penyaringan data atau proses seleksi terhadap data. Maksudnya diawali dengan proses pemilihan sejumlah data yang dapat diolah dan digabungkan menjadi satu informasi dalam mendukung suatu proses penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti. Penyederhana sejumlah data sangat penting bagi penelitian ini lebih terfokus terhadap sasaran data-data yang disederhanakan tersebut dan lebih mengacu pada system terpusat.

Adapun data yang peneliti peroleh akan melakukan pengelompokan data, kemudian memilah data-data yang penting dan data-data mana yang tidak penting. Dikarenakan semakin lama peneliti lapangan akan semakin banyak data-data

yang peneliti temui, dan peneliti lihat, maka semakin luas dan akan menjadi semakin rumit. Oleh sebab itu maka hasil data yang peneliti peroleh dilapangan akan peneliti kelompokkan lagi, dan membuat kategori sesuai dengan apa yang peneliti, teliti. Dan sesuai yang peneliti peroleh atau di dapatkan dilapangan.

## 2. Penyajian Data (*Display*)

Penyajian data adalah gambaran atau memberikan literasi mengenai data untuk lebih memudahkan dalam memahami datanya yang ingin diteliti. Adapun setelah peneliti melaksanakan reduksi data, selanjutnya peneliti akan melakukan penyajian data yaitu dari data/hasil yang di dapatkan di lapangan dan telah dikelompokkan atau dirangkumkan dengan lebih spesifik dan jelas, peneliti akan melakukan penyajian data yang sesuai dengan yang menjadi jawaban atau dari hasil yang telah di dapatkan, seperti hasil dari observasi.

Wawancara, angket, peneliti juga akan mengurutkan jawaban dari setiap pertanyaan peneliti dengan setiap para responden (Geuchik, tokoh pemuda, orang tua), serta reaksi yang dilihat atau diamati oleh peneliti pada saat melakukan tanya jawab, semua dilakukan agar jawaban yang di dapatkan lebih rinci, terstruktur dan sistematis serta dapat menjawab keseluruhan dari pertanyaan penelitian.

Dokumentasi yang didapatkan berupa gambar, rekaman suara pada saat melakukan wawancara maupun dokumen-dokumen lainnya/berbentuk laporan. Penyajian data akan memudahkan peneliti dalam memahami apa yang terjadi dan dapat dengan mudah merencanakan kegiatan selanjutnya.

### 3. Penarikan kesimpulan data (*Data Collection*)

Dalam tahap ini peneliti akan menarik kesimpulan dari apa yang telah peneliti lakukan dalam penyajian data. Dengan demikian kesimpulan yang ada dapat menjawab keseluruhan dari pertanyaan penelitian peneliti yang telah dirumuskan sejak awal, tetapi tidak menutup kemungkinan akan terjadi ketidaksesuaian apa yang ingin diteliti karena penelitian ini bersifat sementara dan akan terus berkembang setelah penelitian berada di lapangan untuk melakukan penelitian. Peneliti di sini melakukan penelitian karena ingin menemukan sesuatu yang baru yang sebelumnya belum pernah ada diteliti oleh peneliti lainnya.<sup>51</sup> Jika memang hasil disusun lengkap, dan data-data sudah terlengkapi maka hasil penelitian ini, peneliti anggap sudah mencukupi, namun jika masih ada kekurangan, peneliti akan terus mencari data, yaitu data-data tambahan sampai dianggap mencukupi.

#### **H. Uji Keabsahan Data**

Demi terjaminnya keabsahan data yang dikumpulkan penelitian ini, maka peneliti memerlukan pengujian keabsahan data yang ditemui di lapangan pengecekan data terhadap keabsahan data. Dalam penelitian ini memakai triangulasi yang merupakan gabungan atau kombinasi berbagai metode yang dipakai untuk pengecekan atau menguji fenomena yang saling terkait dari sudut pandang dan perspektif yang berbeda. Dalam hal ini peneliti menetapkan uji coba

---

<sup>51</sup> Indah Oktana, *Manajemen Pemasaran Pendidikan....*, h. 48-59.

keabsahan data berupa uji *credibility*, *transferability*, *dependability* dan *confirmability*.

Uji *credibility* di dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah penelitian ini dapat di percaya atau tidaknya, dan pengecekan keabsahan data dapat dilakukan dengan menggunakan triangulasi tersebut dengan melihat berupa sumber, metode, dan teori yang dipakai dalam penelitian. Kemudian *transferability*, yaitu tujuan akhir harus memenuhi kriteria, dalam artian dimana peneliti harus bisa di transfer ketempat yang lain dengan karakter yang sama. Dan yang terakhir *dependability*, kriteria yang ini peneliti gunakan untuk menjaga kehati-hatian akan terjadinya kemungkinan kesalahan pada saat dalam mengumpulkan data, sehingga data dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah baik dan benar.

Adapun kesalahan banyak disebabkan faktor manusia itu sendiri, terutama peneliti sendiri sebagai instrument kunci ketidakpercayaan kepada peneliti, dan yang terakhir. Uji *confirmability* dalam penelitian kualitatif disebut objektivitas penelitian, dalam artian penelitian dilakukan secara bersamaan melalui auditorial yaitu dengan konsultasi kepada dosen pembimbing mengenai apa saja aktivitas yang dilakukan peneliti dilapangan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Berdirinya Gampong Pulo Lhok**

Gampong adalah suatu tempat yang diduduki oleh masyarakat, yang terdiri dari kepala keluarga, Geuchik, Tuha Peut, Kepala Dusun, Kaur (kepala urusan), masyarakat sendiri, yang di dalamnya terdapat peraturan, kebudayaan, dan adat-istiadat. Gampong Pulo Lhok, termasuk dalam salah satu Gampong dalam pemukiman Mesjid Ulim Baroh, Kec. Ulim, Kab. Pidie Jaya, dengan jumlah penduduk desa mencapai 174 orang atau sekitar 50 kepala keluarga.

Pengertian Pulo Lhok, Pulo daerah terpisah dari daerah lain atau yang dikelilingi oleh rawa-rawa, sawah, laut atau lainnya. Lhok artinya ada isinya, (dalam Bahasa Aceh yaitu meuas), dalam artian mempunyai daya pikir yang panjang yang membuat masyarakat maju.

Gampong Pulo Lhok, Gampong yang terpisah dari Gampong lainnya yang memiliki luas 85 ha dengan luas pemukiman sekitar 10 ha, Gampong ini letaknya dikelilingi oleh persawahan yang memiliki sejarah Panjang. Gampong ini sudah ada sejak masa kerajaan aceh dulu yang dipimpin oleh rajanya yang terkenal yaitu Sultan Iskandar Muda yang berkuasa pada tahun 1607 samapai 1636. Pada saat itu Aceh mencapai kejayaannya pada saat kepemimpinan Iskandar Muda, daerah kekuasaannya semakin meluas dan reputasi internasional sebagai pusat dalam

perdagangan dan pembelajaran tentang Islam. Adapun Gampong Pulo Lhok diubah sejak masa Geuchik pertama, yaitu Geuchik Hasan yang lahir tahun 1841. Masyarakat Pulo Lhok bertambah jumlahnya penduduk pada saat Geuchik Hasan menjadi Pemimpin, pada akhirnya ada penyakit yang menular yaitu campak yang belum ada obatnya, sehingga pada saat itu banyak masyarakat yang keluar dari tempat asalnya

Gampong Pulo Lhok menjadi tempat tinggal yang baru bukan tanpa alasannya, hal ini didasari menjadi letak geografis Gampong yang menjadi terasing dari Gampong lainnya yang membuat Pulo Lhok tidak dihampiri oleh penyakit yang menular, setelah itu lahirlah seorang anak Geuchik Hasan laki-laki yang bernama Sulaiman Bin Geuchik Hasan yang lahir pada tahun 1864, tiga tahun kemudian lahirlah anak perempuan bernama Halimah Binti Geuchik Hasanyang lahir pada tahun 1867, tiga tahun kemudian lagi lahirlah anak yang ketiga yaitu bernama Bentayan Bin Geuchik Hasan yang lahir pada tahun 1870 dan terakhir anak Geuchik Hasan yang lahir pada tahun 1874, beliau anak bungsu dari Geuchik Hasan yang disayangi oleh keluarganya setelahnya

Penelitian ini dilakukan di gampong Pulo Lhok, Kec Ulim, Kab Pidie jaya, Gampong Pulo Lhok merupakan Gampong yang sangat strategis dengan sumber daya alamnya yang melimpah, seperti sawah, peternakan, perkebunan. Gampong Pulo Lhok dengan luas 85 Ha, Batasan pembagian wilayah Gampong Pulo Lhok ada beberapa batasan diantaranya: berbatasan dengan Tijien Daboh, sebelah utara, berbatasan dengan Tijien Husen dan Geulanggang yaitu sebelah timur, berbatasan dengan Dayah Baroh dan Dayah Lubue yaitu sebelah selatan, berbatasan dengan

Meurah Dua yaitu sebelah barat. Gampong Pulo Lhok juga memiliki jalan raya pintas menuju Meuredu, melewati pematang sawah.<sup>52</sup>

**Tabel 4.1**

**Sarana dan Prasarana yang ada di warkop**

No	Uraian	Jumlah
1.	wifi	2
2.	Kursi	12
3	Meja	3
4.	Rokok	12
5.	minuman	8
6.	Makanan	5
7.	Stop kontak	9
8.	Televisi	1
	<b>Total</b>	<b>10</b>

**Tabel 4.2**

**Jumlah Remaja pulo Lhok**

No	Remaja Pulo Lhok	Jumlah
1	Laki-laki	18
2	Perempuan	12
	<b>Total</b>	<b>30</b>

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa jumlah remaja yang peneliti, teliti berjumlah 30 orang, laki-laki 18 orang, dan perempuan 12 orang.

<sup>52</sup> Informasi dari Penduduk Gampong Pulo Lhok 15 Oktober 2023

## B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian adalah suatu keterangan yang dilakukan setelah melalui proses penelitian, peneliti sendiri akan mendeskripsikan lebih lanjut, pertama peneliti melakukan observasi, wawancara, hingga pengisian angket dan setelah itu melakukan terapi. Adapun hasil observasi di Gampong Pulo Lhok sebagai berikut:

**Tabel 4.3**

**Hasil Observasi**

No.	Observasi	TT	TDB	ST	Hasil Pengamatan
1.	Perilaku			✓	Dari hasil pengamatan perilaku mereka kurang baik
2.	Cinta			✓	Dari hasil pengamatan peneliti dan mereka mencintai keluarga orang tuanya
3.	Emosi			✓	Dari hasil pengamatan emosi mereka kurang stabil mudah marah
4.	Kecemasan dan Ketakutan		✓		Dari hasil pengamatan

					Mereka terbukti sering ketakutan apabila ketika gadget mereka disita oleh orang tuanya, marah tidak dibolehkan keluar malam
5.	Iritabel		✓		Dari hasil pengamatan peneliti mereka mudah sekali iritabel ketika nasehati
6.	Adab		✓		Dari hasil pengamatan ketika saat mereka mengobrol, berdiskusi dengan orang tuanya saat meminta sesuatu apabila tidak dituruti mereka akan berbicara kasar, marah-marah
8.	Kebebasan		✓		Dari hasil pengamatan mereka sering keluyuran tiap malam, sulit diatur ada yang kadang orang

					tuanya membiarkan mereka begitu saja karena sangat sulit diatur
9.	Kebahagiaan			✓	Dari hasil pengamatan mereka lebih bahagia dengan dunia gadget ketimbang sosial
10	Kejujuran			✓	Dari hasil pengamatan mereka kurang jujur misalnya minta izin pulang jam 10 malam akan tetapi mereka pulang jam 1 malam
11	Ketegangan dan gemetar			✓	Dari hasil pengamatan mereka sering gemetar apabila gadget disita
12	Tutur Bahasa			✓	Dari hasil pengamatan mereka sering berbicara dengan Bahasa kotor sesama temannya
13	Mengamuk			✓	Dari hasil pengamatan

					mereka selalu sering mengamuk ke orang tua bila diatur atau gadget di sita tidak boleh keluar malam tiap malam dan biar pun dilarangan mereka tetap keluar seperti kelur lewat jendela jika pintu dikunci
14	Sosial		✓		Dari hasil pengamatan mereka jarang bersosial sesama teman atau warga bila tidak ada acara atau pengajian
15	resiko			✓	Dari hasil pengamatan akibat mereka sering menggunakan gadget mereka sering sakit mata, marah, emosi
16	Kedamaian		✓		Dari hasil pengamatan senang tergantung mood

Dari hasil table observasi diatas terbukti bahwa remaja Gampong Pulo Lhok mengalami nomophobia sehingga hingga mengalami ketakutan, kegelisahan, tatum sehingga mempengaruhi perilaku dan kebahagiaan mereka hanya bergantung ke *gadget* saja, dan dampak buka hanya itu saja mereka jarang bersosial sesama teman, jika mereka di warung kopi mereka tetap sibuk dengan *gadget* mereka masing-masing.

### **1. Gejala nomophobia remaja milenial di Gampong Pulo Lhok, Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya**

Adapun untuk mengetahui nomophobia di Gampong Pulo Lhok kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya, oleh karena itu peneliti mengajukan beberapa pertanyaan yang telah peneliti persiapan sebelumnya. Pertanyaan pertama penelenti ajukan kepada Geuchik Gampong Pulo Lhok yaitu Bapak Anwarsyah, S.E. pertanyaan pertama peneliti ajukan adalah: Bagaimana perilaku remaja di Gampong Pulo Lhok?

“Geuchik Gampong Pulo Lhok menjawab: perilaku remaja pulo lhok ada yang biasa saja, ada yang nakal”<sup>53</sup>

Pertanyaan kedua, peneliti ajukan kepada tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok, pertanyaannya adalah: bagaimana perilaku remaja Gampong Pulo Lhok bang? biasanya mereka main *gadget* nongkrong dimana bang?

“Tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok menjawab: iya, ada sebahagian yang perilaku mereka ada yang kurang baik dan ada juga prilakunya yang baik, akan tetapi, tidak ada yang mengganggu masyarakat sekitar, ada yang nogkrong di warkop ada juga kadang-kadang duduk-duduk di Meunasah”<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> Wawancara dengan Geuchik Gampong Pulo Lhok 14 Oktober 2023

<sup>54</sup> Wawancara dengan Pemuda Gampong Pulo Lhok 17 Oktober 2023

Pertanyaan ketiga peneliti ajukan kepada 3 orang tua (remaja) di Gampong Pulo Lhok, pertanyaan pertama, yaitu: pada usia berapa anak ibu mulai menggunakan *gadget*?

“Orang tua di Gampong Pulo Lhok menjawab: jadi kalau misalnya usia 12 tahun belum ada, tapi akan dibeli waktu SMP, tapi yg SMP sudah ada, karena menurut saya belum pantas hp umur segitu, waktu buat tugas Hp saya yang dia pakek”.

Apa anak ibu setiap hari bermain *gadget*?

“Orang tua remaja di Gampong Pulo Lhok menjawab: iya keseringan seperti apalagi hari minggu sampai setengah hari, tapi cuma waktu sekolah mereka tidak main hp, karena disekolah tapi misalnya siap pulang sekolah mereka sibuk cari hp, yang besar juga gitu pulang sekolah yang dicarikan hp”<sup>55</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti peroleh di lapangan bahwa di Gampong Pulo dari Geuchik, Tokoh Pemuda orang tua (remaja) yaitu: selama ini memang ada perilaku remaja yang nakal dan ada yang tidak nakal, tetapi tidak ada atau tidak sampai mengganggu masyarakat sekitar hanya saja mereka kecanduan dengan hp di warkop maupun di Meunasah. Adapun umur di bawah 13 tahun ada yang udah ada hp, dan ada yang masih belum ada hp sebahagian, karena orang tua tidak mau membelikan takut kecanduan akan tetapi mereka memakai hp orang tua mereka sebahagian. Hasil di atas sesuai dengan hasil observasi yang peneliti teliti Gampong Pulo Lhok bahwasanya mereka terbukti kecanduan *gadget*.

Adapun tata cara terapi yang peneliti gunakan menggunakan konsep psikoterapi menurut Ali Bin Abi Thalib diantaranya:

---

<sup>55</sup> Wawancara dengan Orang Tua Gampong Pulo Lhok 16 Oktober 2023

- a. Tahap I, terapi membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal Al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya

Sebelum masuk ke terapi peneliti berupaya dulu melakukan tahap-tahap sebelum masuk ke tahap terapi dengan cara mengosokan atau membersihkan atau mengajak remaja dalam hal kebaikan tahap ini disebut tahap takhalli dalam artian tahap penarikan dengan cara mengajak selayaknya teman tanpa menggurui, walaupun mereka sangat susah diajak terapi

Selesai tahap tersebut peneliti melakukan terapi gejala awal dengan menyuruh mereka untuk baca Al-Qur'an dari sini peneliti berusaha bertanya tanpa terlihat bertanya, contohnya surah apa yang paling adek sukai di dalam Al-Qur'an? dari sini mereka akan menjawab dengan jujur jika memang mereka sering mengaji setelah itu peneliti suruh bacakan jika memang tidak bisa peneliti suruh baca Al-Qur'an yang mereka bisa

Setelah itu memperdengarkan murottal dari *gadget* peneliti dan juga sedikit memberikan pencerahan, memberikann nasehat tanpa menggurui, bimbingan yang berkaitan tentang hubungan dengan Allah, serta masalah hubungan manusia yang penuh dengan kasih sayang, sosial, keteladanan dengan sesama.

Adapun fungsi dari tujuan peneliti menyuruh mereka mengaji Al-Qur'an sebisa mereka untuk memberikan penyembuhan terutama untuk menyembuhkan jiwa, spiritual mereka ada juga sebahagian dari mereka jarang mengaji, dari situ peneliti memperdengarkan Al-Qur'an lewat

murottal untuk melihat reaksi mereka apakah ada ketenangan setelah mendengar Al-Qur'an, ada sebagian dari mereka merasakan ketenangan. Maka benar seperti yang tertera dalam Al-Qur'an, Al-Qur'an merupakan sarana terapi yang paling utama dalam Islam, didalamnya banyak memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa (mental) manusia seperti remaja Gampong Pulo Lhok sendiri.

b. Tahap II, terapi dzikir

Adapun pada terapi kedua peneliti melakukan terapi pengendalian dengan terapi lewat dzikir, seperti tasbeeh, tahmid, takbir, dan tahlil dengan cara peneliti menyuruh mereka mengucapkan dzikir menyebut nama Allah, keagungan. Setelah itu peneliti bertanya bagaimana perasaan mereka setelah melakukan terapi dzikir. Kalian tahu apa itu dzikir? Dan peneliti juga bertanya kalian tahu dzikir yang paling disukai Allah? Tidak kata remaja, terapi yang disukai oleh Allah ada empat diantara Alhamdulillah, Subhan'allah, Allahu Akbar, dan 'Laa ilaahillallah'.

Dan selanjutnya peneliti sedikit memberikan pesan penguatan sedikit untuk remaja seperti Rasulullah Saw bersabda: dzikir yang paling utama "Laa ilaaha illallah" dan doa yang paling utama adalah Alhamdulillah". Dan coba adek kalo merasa sedih, kecewa, ketakutan, gelisah tarik nafas dalam-dalam coba berzikir minimal lima kali sehari sudah cukup, lihat perbedaannya, selalu berpikir positif.

Adapun fungsi dan tujuan peneliti menyuruh remaja berdzikir menggunakan terapi dzikir, dzikir adalah membebaskan diri dari sikap lalai dan lupa dengan menghadirkan hati secara terus-menerus bersama Allah, sehingga membantu remaja merasakan tenang dan damai, apabila mereka Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram apabila mengingat Allah apabila mereka berzikir.

c. Terapi III, terapi bergaul dengan orang shaleh

Pemberian terapi ketiga, merupakan terapi yang ke terakhir sebagai pengendalian sekaligusantisipasi di kemudian hari supaya tidak terulang lagi yang dilakukan, treatment ini pada tanggal 29 sampai 30 oktober 2023, adapun dalam terapi ini peneliti memberi pencerahan kepada remaja untuk berkawan dengan orang-orang yang soleh, teman-teman yang soleh yang mengajak pada kebaikan, karena sebaik-baik manusia yang berlomba-lomba dalam kebaikan dan di antara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat.

Kemudian peneliti menyuruh remaja secara perindividu untuk menarik kesimpulan dari hasil treatment peneliti dari treatment pertama sampai ke treatment ketiga, setelah itu peneliti bertanya apa saja perubahan dari mereka setelah peneliti lakukan treatment, lalu maka dari itu peneliti sedikit kata-kata penguatan untuk remaja Gampong Pulo Lhok untuk terakhir kalinya

## 2. Bagaimana cara penanggulangan nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Pidie Jaya?

Untuk mengetahui bagaimana penanggulang nomophobia di Gampong Pulo lhok, kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya, oleh karena itu peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada, Geuchik, Tokoh pemuda, orang tua (remaja) diantaranya:

Pertanyaan pertama, peneliti ajukan kepada Geuchik Gampong Pulo Lhok yaitu, Apakah selama ini ada program pengendalian secara khusus di gampong Pulo Lhok pak?

“Geuchik menjawab: ada waktu kemarin ada anak Kpm, jadi saya minta kepada mereka untuk menjelaskan bagaimana ketergantungan *gadget*, karena kebiasaan itu membuat mereka susah menghindari, itulah makanya anak SD waktu nangis, dikasih hp langsung diam, jadi program kemarin sambil mereka melakukan Kpm saya suruh mereka berkomunikasi dengan mereka untuk memberi pemahaman, dan saya sebenarnya lebih saya tekankan ke orang tua karena mereka yang menjaga anak-anak dan lebih dekat dengan mereka terutama ibu-ibunya. Karena pun remaja kalo dinasehati pun susah”<sup>56</sup>

Pertanyaan kedua, peneliti ajukan kepada tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok yaitu, apa saja bentuk-bentuk kegiatan keremajaan di gampong Pulo Lhok bang?

“Tokoh pemuda di Gampong Pulo Lhok menjawab: ada beragam, contohnya, waktu ramadhan ada di adakan pesantren kilat yaitu pengajian untuk anak-anak dan dipenghujung Ramadhan ada di adakan lomba, ada juga pengajian rutin malam jumat, ada juga acara untuk penyambutan acara-acara besar Islam seperti maulid pengadaan gotong royong bersama ketua pemuda”<sup>57</sup>

<sup>56</sup> Wawancara dengan Geuchik Gampong Pulo Lhok 14 Oktober 2023

<sup>57</sup> Wawancara dengan Tokoh Pemuda Gampong Pulo Lhok 17 Oktober 2023

Pertanyaan yang ketiga, peneliti ajukkan kepada orang tua di Gampong Pulo Lhok bagaimana dengan jadwal pembatasan waktu main *gadget* bu, biasanya jadwal Batasan waktu dari jam berapa ke berapa bu?

“Orang tua (remaja) di Gampong Pulo Lhok menjawab: semakin remaja, semakin susah untuk dibatasi, kalau untuk remaja saya tidak membatasi lagi, dikarenakan sulit diatur jadi saya cuma deep talk, saya tanya apa keluhanya, kenapa, dan saya kasih tahu konsekuensinya jika tidur larut malam diatas jam 12 malam, jika pulang larut malam saya kadang juga menayakan kenapa pulang jam 12 malam supaya mereka tahu batasan sebagai anak”. Tapi kalau misalnya udah remaja percuma, kayak dirumah ibu, walaupun ibu berkoar-koar percuma karena udah terpengaruh dengan dunia luar apalagi udah keluar malam, udh nongkrong di kafe, warkop. Itu bakalan lupa juga, jadi sebagai orang tua yang negur dari rumah udah kita batasi waktu harus juga, tapi yang namanya anak udah ada hp sendiri itu bakalan kerasa kali ya, tergantung anak juga, kalau anak mau diatur ada juga gitu, tetapi tetap berbeda dia, apalagi kalau dia menganggap dia udah gede, udah tidak bisa diatur lagi”<sup>58</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti peroleh dilapangan bahwa di Gampong Pulo Lhok yaitu: selama ini tidak ada program pengendalian *gadget* secara khusus di Gampong Pulo Lhok, cuma ada program dari pak Geuchik untuk anak KPM supaya memberikan pemahaman kepada mereka pak Geuchik sudah menyerahkan urusannya ke orang tua mereka masing-masing karena orang tua lebih dekat dengan anak-anaknya, serta jika pun dinasehati susah selama ini.

Adapun bentuk-bentuk kegiatan remaja selama ini ada banyak, gotong royong, pengajian malam jumat meski banyak yang tidak hadir, seperti penyambutan hari-hari besar Islam seperti maulid, dan sebagainya lagi. Dan untuk jadwal pembatasan waktu untuk *gadget* sebagai pencegahan terhadap nomophobia

---

<sup>58</sup> Wawancara denagan Orang Tua (remaja) Gampong Pulo Lhok 16 Oktober 2023

remaja di rumah ibu, walaupun orang tua remaja berkoar-koar percuma karena udah terpengaruh dengan dunia luar apalagi udah keluar malam, udh nongkrong di kafe, warkop. Itu bakalan lupa juga penuturan orang tua remaja, maka itu dari peneliti berkesimpulan berarti selama ini pencegahan ada dari orang tua ada cuma tidak mau mendengar.

### **3. Bagaimana antisipasi nomophobia akhlak remaja di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya?**

Untuk mengetahui bagaimana antisipasi nomophobia di Gampong Pulo Lhok, Kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya, oleh karena itu peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada, Geuchik, Tokoh pemuda, orang tua (remaja) diantaranya:

Pertanyaan pertama, peneliti ajukan kepada Geuchik Gampong Pulo Lhok yaitu, Pertanyaan ketiga, apakah selama ini ada program pencegahan *gadget* secara khusus di Gampong Pulo Lhok pak?

"Geuchik Gampong Pulo Lhok menjawab: saya kira untuk pecegahan khusus itu tidak ada tapi kalau pencegahan, teguran dari warga Gampong, ada selama ini ketika mereka nongkrog di meunasah untuk mencari wifi jika tidak ada kouta lagi, jadi saya tegur juga ada, kadang-kadang juga ada dari pihak kaur langsung dimatiin wifinya dan apabila ada yang udah tahu kata sandi wifi Geuchik langsung diubah kata sandinya, jika tidak dibuat seperti itu bisa sampek malam mereka disitu".<sup>59</sup>

Pertanyaan kedua, bang apakah selama ini ada pencegahan *gadget* untuk remaja, yang kecanduan *gadget* di Gampong?

---

<sup>59</sup> Wawancara dengan Tokoh Pemuda Gampong Pulo Lhok 17 Oktober 2023

“Tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok menjawab: mmm mungkin, itu sih yang menjadi masalah di gampong kami sekarang, dan itu juga yang sedang kami cari solusi untuk yang sekarang ini, mungkin nanti bisa sharing sama adek yang sedang melakukan penelitian ini, biar ada solusi atau perubahan yang signifikanlah”. Apakah selama ini ada pihak Gampong yang menegur bang disaat mereka lagi bermain *gadget*? Jawaban dari ketua pemuda di Gampong Pulo Lhok adalah: “kalau, teguran dari masyarakat sih ada, biar tidak terlalu lalai dengan *gadget*, Cuma itu balik lagi ke dirinya, perlakuan di rumah gimana”<sup>60</sup>

Pertanyaan ketiga, apa saja aktivitas mereka selama di rumah bu?

“Orang tua di Gampong Pulo Lhok menjawab: karena anak saya laki-laki yang udah besar semua karena tidak membantu saya, ya main hp sampek siang di dalam kamar, kalau pulang ayahnya disuruh bantu ayahnya, kalau ayahnya tidak pulang kerja ya otomatis main hp, makan, kalau ada tugas sekolah, ya dibuat tugas sekolah, kalau tidak ada lanjut main game lagi”<sup>61</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti peroleh di lapangan bahwa di Gampong Pulo Lhok yaitu: secara khusus antisipasi selama ini di Gampong Pulo Lhok tidak ada, cuma pencegahan berupa teguran dari masyarakat selama ini secara tidak langsung saat melihat mereka lagi lalai, dengan cara menasehati, bila tidak di dengar kembali lagi diri mereka sendiri, dan juga itu menjadi masalah di Gampong Pulo Lhok selama ini yang sedang dicarikan solusi oleh pihak tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok. Sedangkan aktivitas mereka di rumah menurut penuturan orang tua mereka masih juga dengan *gadget* tidak ada aktivitas yang mereka lakukan di waktu luang bila tidak ada kegiatan.

Adapun soal angket yang telah peneliti bagiakan kepada para remaja di Gampong Pulo Lhok, Kecamatan Ulim, Kabupaten Pidie Jaya sebagai berikut:  
Petunjuk pengisian angket, Isilah identitas terlebih dahulu dengan baik dan benar,

---

<sup>60</sup> Wawancara dengan Tokoh Pemuda Gampong Pulo Lhok 17 Oktober 2023

<sup>61</sup> Wawancara dengan Orang Tua Gampong Pulo Lhok 16 Oktober 2023

bacalah pertanyaan dengan teliti dan cermat pertanyaan yang ada dalam angket dibawah ini sebelum menjawab pertanyaan, jawablah pertanyaan dibawah ini dan berilah tanda ceklist (✓) pada kolom pertanyaan secara jujur dan benar sesuai dengan keadaan yang anda alami saat ini

Keterangan pengisian angket

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

**Tabel 4.4**

**Tabel Pengisian Angket**

No.	Pertanyaan	SS	S	KS	STS
1.	<i>Gadget</i> adalah kebutuhan pokok bagi anda				
2.	Apakah anda merasa gelisah kehilangan daya <i>gadget</i>				
3.	<i>Gadget</i> harus dibatasi waktu nya di kalangan remaja				
4.	<i>Gadget</i> sering membuat saya lalai				
5.	Saya suka bermain <i>gadget</i> lebih dari 4 jam sehari				
6.	<i>Gadget</i> dampak dari hilangnya akhlak saya				

7.	<i>Gadget</i> saya lengkap dengan aplikasi media sosial				
8.	Saya pernah sehari tidak menggunakan <i>gadget</i>				
9.	Saya merasa gelisah ketika saat kehabisan daya kuota internet <i>gadget</i> saya				
10	<i>Gadget</i> membuat saya sering marah-marah ke orang tua saya, apabila diambil <i>gadget</i>				
11	<i>Gadget</i> lebih bermakna bagi kehidupan saya				
12	Kehilangan <i>gadget</i> membuat saya takut dan tatum				
13	Saya cukup aktif di media sosial				
14	Saya suka membawa charger dan power bank kemana saya pergi				
15	Saya lebih suka berkomunikasi lewat media sosial dari pada lingkungan saya				
16	Saya suka keluyuran tiap malam dan nongki di wifi				
17	Saya suka tidur diatas jam 12 malam gara-gara <i>gadget</i>				
18	Saya mengalami sakit kepala ringan dan mata saya sering kabur karena sering melihat <i>gadget</i>				
19	Saya memiliki <i>gadget</i> sendiri di atas umur 11 tahun				
20	<i>Gadget</i> saya terisi dengan Al-Qur'an dan hal-hal				

	yang bermanfaat				
21	Saya tidak mempunyai teman di lingkungan sosial saya				
22	Saya sering tidak menjawab apabila di orang tua saya				
23	Orang tua saya tidak pernah melarang saya bermain <i>gadget</i>				
24	Saat saya, bangun tidur saya akan memeriksa <i>gadget</i> terlebih dahulu				
25	Saya jarang berkomunikasi dengan orang tua saya jika tidak perlu				
26	Saya sering marah-marah, mengamuk, melawan dan membantah orang tua saya				
27	Saya senang dan bersemangat saat bermain <i>gadget</i>				
28	Saya suka bermain game, ig, tiktok dan lainnya				
29	Pikiran saya terganggu apabila jauh dari <i>gadget</i>				
30	Saya menggunakan <i>gadget</i> kurang dari 1 jam perhari				

a. Pre-tes

Kemudian setelah wawancara, peneliti menyebarkan angket kepada responden dengan 30 pertanyaan yang menyangkut. Pertanyaan ini bersifat Positif dan setiap pertanyaan terdapat 4 alternatif jawaban sedangkan pertanyaan negative terdiri dari 1. Setelah diketahui jawaban angket, sebagaimana telah peneliti uraikan diatas kemudian dibuat nilai bobot angket sebagai ketentuan berikut:

- 1) Alternatif jawaban “sangat setuju” diberi nilai = 1
- 2) Alternatif jawaban “Setuju” diberi nilai = 2
- 3) Alternatif jawaban “Kurang Setuju” diberi nilai = 3
- 4) Alternatif jawaban yang “sangat tidak setuju” diberi nilai = 4

Adapun pedoman dalam memberikan interpretasi nomophobia para remaja sebagai berikut:

**Tabel 4.5**

**Presentase Nomophobia**

<b>Presentase</b>	<b>Kategori</b>
91-100%	Baik sekali
61-90%	baik
31-60%	Sedang/Cukup
0-30%	Buruk Sekali

Selanjutnya dari hasil penelitian, yang dilakukan peneliti dapat menggambarkan keadaan pemahaman

Table 4.6

## Nilai hasil Pre-test Remaja

No.	Nama	SKOR%
1.	RJ	29%
2.	MH	37%
3.	MS	29%
4.	M	32%
5.	IA	37%
6.	RF	29%
7.	RF	38%
8.	ZTA	61%
9.	KMF	28%
10.	MA	60%
11.	M	66%
12.	NA	67%
13.	MF	65%
14.	M	42%

15.	NH	58%
16.	MK	30%
17.	Z	61%
18.	M	42%
19.	AH	62%
20.	ZF	63%
21.	AA	48%
22.	M	69%
23.	N	65%
24.	AT	30%
25.	F	63%
26.	R	57%
27.	RA	68%
28.	K	64%
29.	A	78%
30.	A	37%

Berdasarkan tabel diatas yang peneliti cantumkan inisial namanya bahwa setiap remaja ada yang kategori tinggi ada yang kategori rendah atau berat. Maka kategori rendah akan peneliti lakukan *treat-ment* terapi pada tahap selanjutnya yang berjumlah 7 orang dengan menggunakan terapi menurut perspektif pendidikan Islam. Hasil pre-test yang menunjukkan remaja yang mengalami kecanduan *gadget* dapat dilihat pada table berikut ini:

**Tabel 4.7**

**Hasil Skor Pre-test Siswa Kecanduan Tingkat (Rendah) Gadget**

No.	Nama	Skor%
1.	RF	61%
2.	MA	60%
3.	M	66%
4.	NA	67%
5.	MF	65%
6.	M	42%
7.	NH	58%
8.	Z	61%
9.	M	42%

10.	AH	62%
11.	ZF	63%
12.	AA	48%
13.	M	69%
14.	N	65%
15.	F	63%
16.	R	57%
17.	RA	68%
18.	K	64%
19.	A	78%
20.	A	37%
21.	MH	37%
22.	M	32%
23.	IA	37%
24	ZTA	61%

Tabel 4.8

**Hasil Skor Pre-test Siswa Kecanduan Tingkat (Berat) Gadget**

No.	Nama	Skor%
1.	RJ	29%
2.	MS	29%
3.	RF	29%
4.	KMF	28%
5.	MK	30%
6.	AT	30%

Adapun pada table di atas menunjukkan remaja yang kategori skor kategori terendah yang menjadikan sampel penelitian untuk menjadikan *treatment* terapi perspektif pendidikan Islam. Adapun batasan nilai dari kategori nomophobia perspektif pendidikan Islam remaja di Gampong Pulo Lhok berdasarkan berikut:

Tabel 4.9

## Presentase Kategori Kecanduan Kategori Gadget

Presentase Nomophobia	Kategori Nomophobia
91 - 100%	Baik sekali
61 - 90%	baik
31 - 60%	Sedang/Cukup
0 - 30%	Buruk Sekali

Aspek yang diukur yaitu perilaku remaja terhadap 30 responden yang telah memberikan jawaban pada angket, berikut hasil penilaiannya:

- a) Jawaban sangat setuju (skor 1) = 17 orang
- b) Jawaban setuju (skor 2) = 30 orang
- c) Jawaban kurang setuju (skor 3) = 29 orang
- d) Jawaban Sangat tidak setuju (skor 4) = 20 orang

**Rumus perhitungan:  $T \times P_n$** 

**T** = Total responden

**P<sub>n</sub>** = Pilihan angka skor likert

Maka hasil yang peneliti dapatkan sebagai berikut:

- a) Jawaban “sangat setuju”  $28 \times 1 = 28$
- b) Jawaban “setuju”  $29 \times 2 = 58$
- c) Jawaban “kurang setuju”  $27 \times 3 = 81$
- d) Jawaban “sangat tidak setuju”  $16 \times 4 = 64$

Maka total skor yang diperoleh = 231

Adapun cara menghitung skala likert untuk memperoleh interpretasi peneliti, melalui penilaian dengan rumus berikut:

$Y = \text{skor tertinggi likert} \times \text{jumlah responden}$

Maka  $4 \times 30 = 120$  (skor tertinggi)

$X = \text{skor terendah likert} \times \text{jumlah responden}$

Maka  $1 \times 30 = 30$  (skor terendah)

Jadi untuk menentukan interval menggunakan skor tertinggi dan interpersi persen agar mengetahui hasil akhir dari responden menggunakan rumus sebagai berikut:

**Total skor/  $Y \times 100$**

$231 / 120 \times 100\% = 1,925\%$  berada di dalam kategori jadi 92,5% berada dalam kategori normal.

a. Treatment I

Adapun pemberian treatment pertama itu pada tanggal 22 sampai 24 oktober 2023 dengan waktu 2x50 Menit, treatment peneliti berikan perindividu dengan menggunakan terapi perspektif pendidikan Islam, tujuannya peneliti ialah untuk menyadarkan para remaja supaya tidak ketergantungan dengan *gadget*

Adapun sebelum peneliti melakukan treatment, peneliti pertama mengajak para remaja mengobrol terlebih dahulu, Sebelum bejumpa atau bertemu dengan remaja, peneliti terlebih dahulu, sudah mengetahui identitas remaja, seperti nama, dan umur. Sebelumnya berkomunikasi dengan mereka peneliti berusaha mengajak mereka berkomunikasi, meski

mereka sangat susah ditemui dan ada juga yang tidak mau waktu ditemui. setelah dari situ peneliti berusaha berkomunikasi sebaik mungkin sambil bercanda dan diskusi dengan para remaja selayaknya teman sebayanya, deep talk dengan remaja dengan dua arah.

Selesai tahap berkomunikasi peneliti sedikit demi sedikit, melakukan pengendalian dan sebagainya dari itu peneliti bertanya kepada mereka pernah mengaji dirumah selain pergi ke tempat mengaji? Dari sini peneliti mencoba menanggapi cerita remaja, dan bertujuan memberikan kesan kepada remaja dan bahwa peneliti mendengarkan, dan mengerti cerita remaja. Adapun dalam tahap ini peneliti melakukan dorongan minimal dan dorongan maksimal, dorongan minimal verbal seperti kata: umm, oh, lalu, dan, pada saat menunjukkan ungkapan tersebut, menunjukkan kepada remaja bahwa peneliti peduli dan mendengarkan. Sedangkan dorongan maksimal non verbal adalah dorongan melalui gerakan seperti, tubuh dan postur tubuh penuh rilek, dan ekspresi wajah (anggukan mata, kepala, gerakan alis, dan tersenyum

Kemudian mendengar keluhan kesan itu peneliti melakukan terapi dengan mengajak remaja mendengar murottal Al-Qur'an dari *gadget* peneliti, dan memberikan sedikit pencerahan tentang terjemahan ayat-ayat Al-Qur'an selain itu juga peneliti bertanya kepada mereka apa yang kalian rasakan apakah ada ketenangan yang dirasakan. Selanjutnya peneliti sedikit memberikan pesan penguatan sedikit untuk remaja.

Setelah tahap peneliti lihat pada treatment pertama ini tidak ada perubahan remaja, maka peneliti berinisiatif melanjutkan pada treatment kedua dan ketiga untuk melanjutkan therapy selanjutnya.

b. Treatment II

Pemberian treatment kedua dilakukan pada tanggal 26 sampai 28 oktober 2023 sama dengan pemberian treatment pertama, Adapun pada treatment kedua peneliti melakukan treatment pengendalian dengan terapi lewat zikir, dengan cara peneliti suruh mereka mengucapkan zikir. Setelah itu peneliti bertanya bagaimana perasaan mereka setelah melakukan terapi zikir. Dan selanjutnya peneliti sedikit memberikan pesan penguatan sedikit untuk remaja.

c. Treatment III

Pemberian treatment ketiga, merupakan treatment terakhir sebagai pengendalian sekaligus antisipasi di kemudian hari supaya tidak terulang lagi yang dilakukan, treatment ini pada tanggal 29 sampai 30 oktober 2023, Adapun dalam treatment ini peneliti memberi pencerahan kepada remaja untuk berkawan dengan orang-orang yang soleh, teman-teman yang soleh yang mengajak pada kebaikan, karena sebaik-baik manusia yang berlomba-lomba dalam kebaikan dan di antara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat.

Kemudian peneliti menyuruh remaja secara perindividu untuk menarik kesimpulan dari hasil treatment peneliti dari treatment pertama sampai ke treatment ketiga, setelah itu peneliti bertanya apa saja

perubahan dari mereka setelah peneliti lakukan treatment, lalu dari itu maka peneliti sedikit kata-kata penguatan untuk remaja Gampong Pulo Lhok untuk terakhir kalinya

d. Post-test

Kemudian pembagian post-test kembali kepada remaja pada tanggal 31 Oktober 2023 dengan angket yang sama, Adapun post-test ini peneliti beri setelah berikan treatment, tujuannya dari pemberian post-test agar peneliti dapat mengukur tingkat nomophobia remaja sebelum dan sesudah diberikan treatment. Perubahan skor pada nomophobia remaja di Gampong Pulo Lhok dapat dilihat sebagai berikut:

**Table 4.10**

**Perubahan Skor Nomophobia Kategori (Berat) Remaja**

No	Nama	Nilai Pre-test Skor%	Nilai Post-test Skor%	Kategori
1	RJ	29%	47%	Cukup
2	MS	29%	45%	Cukup
3.	KMF	28%	44%	Cukup
4	RF	29%	50%	Cukup
5	MK	30%	42%	Cukup
6	AT	30%	48%	Cukup

**Table 4.11****Hasil Nilai Skor Kecanduan Gadget**

No	Nama	Jumlah skor	Nilai Rata-Rata	Skor%	Kategori
1	RJ	57	5,7	47%	Cukup
2	MS	55	5,5	45%	Cukup
3.	KMF	53	5,3	44%	Cukup
4	RF	55	44	50%	Cukup
5	MK	51	5,1	42%	Cukup
6	AT	58	4,8	48%	Cukup
Jumlh		329	84,2	281%	Cukup
Rata-rata		274	70,4	34,16%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat kita lihat nilai pre-test remaja yang rendah sekali dan nilai sesudah pre-test yaitu nilai post-test remaja yang lebih baik, dibandingkan nilai pre-testnya sebelumnya, Adapun dalam hal ini dapat menggambarkan bahwa tingkat nomophobia remaja juga menurun.

Maka dalam artian ini teraphy nomophobia dapat mengurangi kecanduan *gadget*, serta dapat mengendalikan remaja dan mencegah remaja terhadap nomophobia *gadget*. Kesimpulan ini dapat kita lihat dengan cara mencari nilai rata-rata dari hasil jawaban post-test, berikut:

$$329 : 120 \times 100 = 274$$

$$84,2 : 120 \times 100 = 70,4$$

$$281\% : 120 \times 100 = 34,16\%$$

Kategori peringkat = 3

Hasil nilai kategori yang diperoleh remaja adalah kategori cukup. Adapun dalam hal ini dapat menggambarkan bahwa tingkat *nomophobia* remaja atau kecanduan *gadget* terhadap remaja dapat membantu remaja untuk menjadi lebih baik dan memperoleh nilai yang lebih baik lewat metode terapi perspektif pendidikan Islam, menurut Ali bin Abi Thalib.

Kesimpulan diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan dengan terapi Islam dapat menyembuhkan para remaja di Gampong Pulo Lhok melalui pengobatan lewat, membaca Al-Qur'an, memperdengar murottal, dzikir dan juga peneliti terapi dengan bergaul dengan orang Shaleh dalam hal ini peneliti menjelaskan bagaimana manfaat terapi bertemu dengan orang shaleh agar mengubah hidup mereka, walaupun sebahagian mereka ada yang mau mendegar ada juga yang kadang-kadang tidak mau mendengar dari sini peneliti berusaha mencermati tingkah laku, cara berbicara mereka.

Maka adapun hasil yang memperoleh membuktikan bahwa dengan terapi perspektif mampu mengubah perilaku remaja di Gampong Pulo Lhok tetapi dalam hal beberapa aspek masih rendah, hingga memerlukan upaya yang lebih lagi dari pihak Gampong Pulo Lhok, Tokoh Pemuda, orang tua (remaja), agar kecanduan terhadap *gadget* lebih tuntas seratus %

## C. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Pembahasan profil Nomophobia Gadget Remaja Pulo Lhok

Hasil perolehan dari penyebaran angket nomophobia *gadget*, remaja yang dijadikan sampel penelitian angket terbukti mengalami nomophobia tingkat tinggi, dalam artian nomophobia tidak dapat mengontrol diri, kecemasan, memberontak, ketakutan, menganggap *gadget* kebutuhan segalanya, dan juga kehilangan produktivitasnya, akhirnya aspek tersebut memberikan pengaruh hasil yang tidak baik pada perubahan akhlak dan tingkah lakunya hingga menjadi anak yang pembangkang, tidak peduli kepada sesama dan sering menyendiri.

Setelah pemberian angket kepada 30 orang diantaranya terbukti kecanduan *gadget* yang cukup rendah 6 diantaranya masih dalam tahap biasa dalam menggunakan *gadget*, 6 diantara ini maka peneliti akan memberikan *treatment* yang dimaksud disini adalah pemberian terapi sesuai dengan perspektif pendidikan Islam secara individual atau perorangan dengan cara (face to face).

Dalam hal ini upaya yang peneliti lakukan adalah untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja di Gampong Pulo Lhok, sehingga tidak kehilangan perubahan akhlak dan tingkah lakunya hingga menjadi anak yang baik dan berbakti kepada orang tua dan peduli pada sesama

Hasil yang diperoleh setelah diberikan *treatment terapi* dapat dilihat dari perubahan perilaku remaja sendiri yang sebelumnya mengalami kecanduan *gadget* tingkat berat kini menjadi rendah. Dalam artiannya para remaja sudah mampu

mengontrol diri terhadap *gadget*, tidak lagi keberatan jika diambil *gadget* atau meninggalkan *gadget*, atau kalau pun menggunakan *gadget* sudah membataskan diri tidak 24 jam sehari, sudah dapat meningkatkan produktivitasnya yang pernah berkurang.

## 2. Penerapan Terapi Perspektif Pendidikan Islam untuk mengurangi

Kecanduan *gadget* remaja di Gampong Ulim, Kec Ulim, Kab Pidie Jaya Data-data yang dikumpulkan melalui penyebaran angket, terdapat 6 orang dalam nilainya dalam kategori rendah ada beberapa orang dalam nilai kategori tinggi dan sedang, siswa pada nilai kategori rendah akan diterapi dengan therapy perspektif pendidikan Islam, proses penelitian yang terjadi pada siswa yang menjadi sampel penelitian sebagai berikut:

### a. Pada proses Treatment Terapi

Sebelum melakukan treatment terapi pada remaja yang telah peneliti pilih, peneliti terlebih dulu mengajak para remaja untuk melakukan terapi pada kategori remaja kecanduan tingkat rendah secara individual, kemudian Pada tahap ini peneliti dan remaja secara face to face bertatap langsung selayaknya pasien dan perawat dan juga kadang treatment terapinya selayaknya teman diskusi lalu dari itu peneliti berikan nasehat-nasehat tapi bukan menasehati secara *to the point* langsung.

Adapun bentuk-bentuk komunikasi dalam terapi peneliti dengan cara teknik *Acceptance* verbal: seperti oh..... ya, lalu/kemudian, ya..ya., hem...hem. bentuk panjangnya, saya memahami, saya menghayati, saya

dapat merasakan, saya dapat mengerti sedangkan. non verbal seperti: anggota kepala, perubahan mimik, memelihara kontak mata.

b. Proses *Post-test*

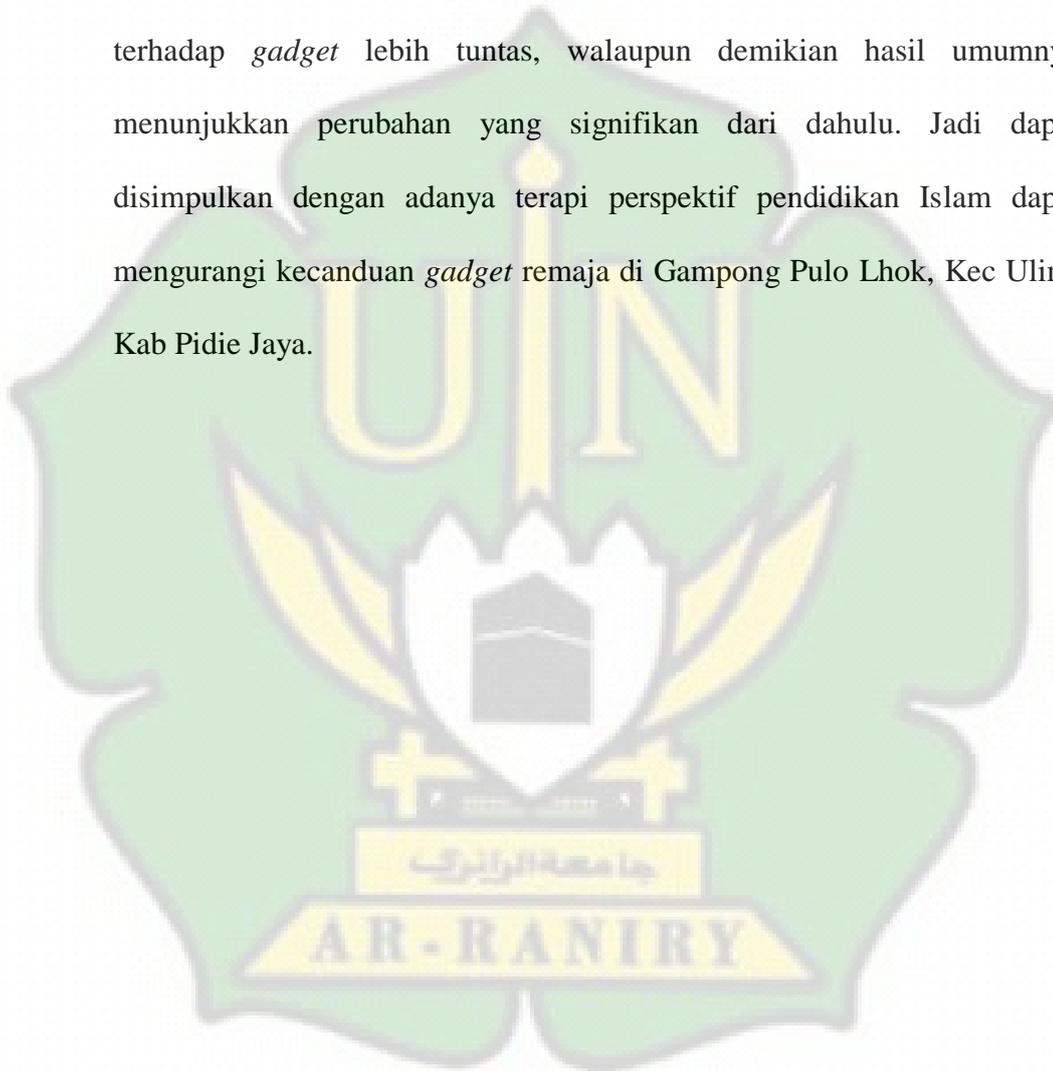
Pada proses post-test peneliti kembali membagikan angket nomophobia kepada remaja yang memiliki nomophobia skor kategori rendah untuk mengukur kembali hasil treatment therapy yang telah peneliti lakukan. Adapun pada hasil post-test setelah peneliti periksa menunjukkan adanya perubahan tingkat tinggi skor pada remaja dengan therapy nomophobia perspektif pendidikan Islam

c. Pengolahan data

Pada saat pengolahan data, peneliti menggunakan skala likert angket lalu melakukan uji credibility, setelah angket terbukti valid maka menyebarkannya kepada populasi, dan setelah itu peneliti mengolah data dari angket menggunakan skala likert lagi.

Hasil penelitian menunjukkan sesuai dengan hasil yang dikemukakan oleh Sugiono, skala likert digunakan untuk mengukur sikap pendapat, persepsi seseorang terhadap sebuah fenomena yang sedang terjadi atau sedang diteliti. Dimana hasil penelitian dapat dilihat dari skor pre-test dan post-test menunjukkan penerapan teknik terapi nomophobia menggunakan therapy perspektif pendidikan Islam remaja milenial Islam di Gampong Pulo Lhok Kec Ulim, Kab. Pidie Jaya.

Adapun dengan penyajian data tersebut menunjukkan nomophobia remaja pada beberapa aspek sudah menurun. Tetapi dalam beberapa aspek masih rendah, hingga memerlukan upaya yang lebih lagi dari pihak Gampong Pulo Lhok, Tokoh Pemuda, orang tua (remaja), agar kecanduan terhadap *gadget* lebih tuntas, walaupun demikian hasil umumnya menunjukkan perubahan yang signifikan dari dahulu. Jadi dapat disimpulkan dengan adanya terapi perspektif pendidikan Islam dapat mengurangi kecanduan *gadget* remaja di Gampong Pulo Lhok, Kec Ulim, Kab Pidie Jaya.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di Pulo Lhok, Kec Ulim, Kab Pidie Jaya dapat peneliti tarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gejala nomophobia remaja milenial di Gampong Pulo Lhok, Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya, gejala yang mereka alami merasa kurang nyaman apabila tidak menggunakan gadget dalam sehari, tidak bisa jauh dari gadget, begadang tidak jarang peneliti melihat remaja malam-malam dimeunasah dengan gadget, dan juga anak remaja Pulo Lhok kurang dalam interaksi sosial jika tidak ada kegiatan, mereka lebih banyak menghabiskan waktu di warkop, atau di wifi malam-malam.
2. Penanggulangan nomophobia remaja milenial perspektif pendidikan Islam di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Pidie Jaya. Selama ini tidak ada program penanggulangan gadget secara khusus di Gampong Pulo Lhok, cuma ada program dari pak Geuchik untuk anak KPM supaya memberikan pemahaman kepada mereka, dan pak Geuchik sudah menyerahkan urusannya ke orang tua mereka masing-masing karena orang tua lebih dekat dengan anak-anaknya, serta jika pun dinasehati susah selama ini.
3. Pantisipasi nomophobia akhlak remaja di Gampong Pulo Lhok Kecamatan Ulim Kabupaten Pidie Jaya antisipasi selama ini di Gampong Pulo Lhok tidak ada, cuma pencegahan berupa teguran dari masyarakat selama ini secara tidak langsung saat melihat mereka lagi lalai, dengan cara

menasehati, bila tidak di dengar kembali lagi diri mereka sendiri, dan juga itu menjadi masalah di Gampong Pulo Lhok selama ini yang sedang dicarikan solusi oleh pihak tokoh pemuda Gampong Pulo Lhok. aktivitas mereka dirumah menurut penuturan orang tua mereka masih juga dengan Gadget tidak ada aktivitas yang mereka lakukan dilakukan di waktu luang bila tidak ada kegiatan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil dari kesimpulan dari yang telah peneliti teliti simpulkan, peneliti ingin memberikan beberapa saran diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti berharap agar remaja dapat mengurangi kecanduan diri terhadap gadget serta tidak terikat dengan gadget, karena gadget tidak memberi manfaat kepada kita karena lebih banyak mudharatnya ketimbang manfaatnya, penggunaan waktu untuk hal yang mendatangkan kebaikan, karena sebaik-baik manusia yang berlomba-lomba dalam kebaikan dan di antara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat, dan juga kepada remaja, peneliti berharap untuk terus mengaplikasikan dan upgrade diri menjadi remaja yang dirindukan Islam
2. Bagi Geuchik Gampong Pulo Lhok peneliti berharap untuk tidak patah semangat dalam membimbing remaja dan mengarahkan remaja ke hal yang lebih baik lagi
3. Bagi Tokoh pemuda, peneliti berharap untuk terus bersabar tanpa patah semangat dalam membimbing remaja-remaja Pulo Lhok

4. Bagi orang tua (remaja), peneliti berharap agar tidak membelikan gadget, atau memberikan gadget terlalu cepat tanpa alasan, peneliti berharap untuk dipertimbangkan lagi, karena gadget berpengaruh cukup besar dampaknya dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja jika tanpa di awasi.



## Daftar Pustaka

- Al-Qardhawi Yusuf Syaikh (2022). *Akhlak Islam*, Jakarta Timur: Pustaka Al-Kausar.
- Anggito Albi, Setiawan Johan (2018), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jawa Barat: Jejak Publisher
- Anshori Husni, (2019). *Pengaruh Trait Kepribadian Big Five, Self Esteem Dan Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa” Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. Jakarta: Uin Syarif Hidayatullah Jakarta
- Arikanto Suharmi, (2001). *Prosedur Penelitian pendidikan Pendekatan Suatu Praktek Dan R & D*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikanto Suharmi, (2001). *Prosedur Penelitian pendidikan Pendekatan Suatu Praktek Dan R & D*, Jakarta: Rineka Cipta.
- B Gainau Maryam, (2021). *Perkembangan Remaja Problematikannya*, Yogyakarta: Pt Kanisius.
- Dpl, (2022), *Langkah Kaki*, Jakarta: Graf Literasi.
- Eko Dono Bagus, (2021). *Strategis Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Prestasi Siswa*, Bandung: Guepedia.
- Elfrianto, *Metodologi Penelitian Pendidikan*
- Fathoni Abdurrahmat, (2006). *Metodelagi Penelitian dan Teknik*, Jakarta: Rineka Cipta
- Fatimah, (2022). *Perspektif Pendidikan*, Jawa Tengah: Expanding Management.
- Fatmawati Endang, (2022). *Praktik Sosial Pemustaka Digital Natives dalam Bingkai Konsumerisme Ruang Perpustakaan*, Yogyakarta: Cv Budi utama.
- Gabriel jenny, Mau Belinda, (2021). *Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan perilaku anak remaja masa kini*, Excelsis Deo: jurnal teologi, Misiologi dan Pendidikan.
- Grasindo, (2007). *Ilmu Dan Aplikasi Pendidikan*, Medan: Grasindo.

- Hafizh Al-Habib Umar, (2019). *Ringkasan Ihya' Ulumiddin*, Jakarta Selatan: Noura Books.
- Halid Hanafi,(2018). *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Deepublish.
- Hamka, (2016). *Pandangan Hidup Muslim*, Jakarta: Gema Insani.
- Hasan Langgung, (1986). *Manusia Dan PendidikanNYA*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Hasan Muhammad, (2021). *Landasan Pendidikan*, Jakarta: CV Tahta Media Grup
- Husaini, (2021). *Pembelajaran Materi Pendidikan Akhlak*, Medan: pusdikra mitra jaya.
- Imam Machali Musthofa, (2004). *Pendidikan Islam Tantangan Globalisasi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Indah Permata Sari, (2020). "Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z", *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, vol. 5, no, 1.
- Irina Roesmala Dewi Farsisca, (2019). *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*, Yogyakarta: Anggota Ikapi.
- Irmayani Tengku, (2022). *Partisipasi Milenial Dalam Dinamika*, Yogyakarta: Politik, (Jejak Pustaka).
- Lestari Dita Putu, (2022). *Gambaran No-Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Di Universitas Hasanuddin Di Makassar*. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Lestari Syifa Dzikri, (2020). *Terapi Islam Untuk Meningkatkan Self Awareness Bagi Pecandu Narkoba Di Pondok Remaja Inabah XV Putra Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Masduki Yusron, (2022). *Psikologi Agama*, Palembang: Cv Tunas Gemilang Press.
- Mesil B wurul, (2015). *Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Deepublish.

- Mokodompit Muliadi, (2023). *Implementasi Kebijakan Pendidikan Karakter*. Malang: Literansi Nusantara Abadi.
- Mulyadi, (2021). *Islam Tamadun Melayu*, Riau: Dotplus
- Munir Muhammad, (1982). *Tarbiyah Al-Islamiyyah*, Qahirah: Alam Ai-Qutub.
- Munir Samsul Amin, (2013). *Bk Dalam Islam*, Jakarta: Azamah.
- Naifah, (2021). *Evaluasi Pembelajaran Bahasa Arab*, Semarang: Southeast Asia Publishing.
- Oknita, (2022). "At-Tabbayun", *Jurnal Islamic Studies*, Vol. I, No, I.
- Oktana Indah, (2023). *Manajemen pemasaran Pendidikan Dalam Peningkatan Animo Masyarakat Di MAN 2 Pidie*", Skripsi. Banda Aceh: Universitas Uin Ar-raniry Darussalam Banda Aceh.
- Rahayuningrum Dwi Christina, (2023). "Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone (Nomophobia)", *jurnal Keperawatan BSI*, vol, VII. No, 1.
- Restiani Aura Nida, (2020). *Terapi mahabbah Dan Hiponosis (Healing and Blessing)*, Jakarta: Guepedia.
- Riza Pahleviannur Muhammad, (2021). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Pradina Pustaka
- Rohman, (2017). *Ilmu logika*, Bandung: Forum Media Logika.
- Roseliyani Theo Dora, (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kesepian Dengan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Rosidin, (2019). *Ilmu Pendidikan Islam*, (Depok: Raja Grafindo Persada.
- Ruastiti Ni Made, (2022). *Wayang Wong Milenial*, Yogyakarta: Jejak Pustaka
- Sabiq Sayid, (1981). *Unsur-unsur Dinamika dalam Islam Sumatra Barat*: Pt Intermedia.
- Safaria Triantoro, (2022). *Nomophobia*, Semarang: UAD Press.

- Samadi Farzaneh (2004). *Bersahabat dengan Putri anda*, Jakarta: Pustaka Zahra
- Samsul Munir Amin, (2013). *Bk Dalam Islam*, Jakarta: Azamah.
- Sari Buana, (2021). *Pembinaan akhlak pada Remaja*, Bandung: Guepedia
- Sihite Melda Rabia, *Perspektif Mahasiswa Dan Dosen Terhadap Pembelajaran Daring Era 4.0*, (Medan: Global Eksekutif Teknologi, 2023), h. 6.
- Subhan Hi Ali Dodego, (2021). *Tasawuf Al-Ghazali*, Bogor: Guepedia.
- Suharso, (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Semarang: Widya Karya.
- Sundari, (2020). *Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri pada Remaja*. Riau: Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru.
- Syafri Ulil Amri,(2012). *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tuti Winaningsih Elis, dkk, (2019). *Tips Mendisiplinkan Siswa Ala Guru Milenial*, Jakarta Selatan: Rumah Media
- Utama Pramulya, (2021). *Perspektif Mahasiswa Prodi Pai Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Ar-Raniry Banda Aceh Terhadap Kode Etik Berpakaian*. Banda Aceh: Uin Ar\_Raniry Banda Aceh
- Zahra, (2004). *Bersahabat Dengan Putri Anda*, Jakarta: Pustaka Zahra.



Kantor Geuchik di Gampong Pulo Lhok



Meunasah Gampong Pulo Lhok



Wawancara dengan Geuchik Gampong Pulo Lhok



Wawancara dengan Tokoh Pemuda Gampong Pulo Lhok



Wawancara dengan Orang Tua Remaja Gampong Pulo Lhok



Wawancara dengan Orang Tua Remaja Gampong Pulo Lhok



Kecanduan Gadget



Kecandungan Gadget



Remaja Gampong Pulo Lhok Nongkrong di Warkop



Pengajian rutin tiap malam jumat



Pengisian angket remaja



Terapi Tahap Pertama



Terapi Tahap Kedua dengan Orang berbeda

