

Implementasi Program Digital Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Al-Quran Santri

Asiana¹, Rohmadi², Dodi Irawan³

¹ Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang; asianaasiana1211@gmail.com

² Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang; rohmedi_uin@radenfatah.ac.id

³ Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang; dodiirawantarbiyah_uin@radenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Digital; Detox; Concentration

Article history:

Received: 2025-01-14

Revised: 2025-02-11

Accepted: 2025-04-19

ABSTRACT

This study aims to: (1) How is the Implementation of the Digital Detox Program in Improving the Concentration of Memorizing the Al-Quran of Students at the Al Fikri Tahfidz House in Palembang. (2) What are the Supporting and Inhibiting Factors of the Digital Detox Program in Improving the Concentration of Memorizing the Al-Quran of Students at the Al Fikri Tahfidz House in Palembang. This study is a type of descriptive research using a qualitative approach. The data obtained using interviews, observations, and documentation. The validity test in this study is triangulation of sources, and techniques. The data analysis techniques used in this study are data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study showed that: (1) The implementation of the Digital Detox program at Rumah Tahfidz Al Fikri Palembang was successfully implemented through socialization, supervision, and provision of supporting replacement activities. (2) The main supporting factors for the success of this program are family support, supervision of ustadz/ustadzah, and varied replacement activities.

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



Corresponding Author:

Asiana

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang; asianaasiana1211@gmail.com

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi yang terjadi secara global telah memberi pengaruhnya dalam segala aspek kehidupan manusia baik itu dalam bidang ekonomi, politik, seni, kebudayaan dan juga dunia pendidikan yang termasuk didalamnya. Perkembangan teknologi ini merupakan hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan, karena perkembangan teknologi akan berjalan sesuai dengan perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan yang terus berkembang dari waktu ke waktu.¹ Dengan semakin majunya teknologi informasi yang sudah menjalar ke semua lapisan masyarakat, memberikan kemudahan untuk mengakses teknologi. Untuk mengakses teknologi informasi ini tentunya memerlukan suatu perangkat teknologi, perangkat teknologi yang umum digunakan adalah smartphone atau telepon pintar, penggunaan smartphone ini banyak pemanfaatannya dengan beraneka ragam kebutuhan, mulai dari mencari informasi hingga mengakses media sosial yang saat ini sudah menjadi kebiasaan seseorang dari berbagai kalangan, mulai dari orang tua hingga anak-anak yang sulit untuk ditinggalkan.²

Selain kelebihan yang dimiliki oleh media sosial, sebagian pengguna media sosial juga

¹ Yohannes Marryono Jamun. Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*. 2018, Vol. 10 No. 1, hal. 48

² Awal Kurnia Putra Nasution. Integrasi Media Sosial Dalam Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Teknologi Informasi dan Pendidikan*. 2020, Vol. 13 No. 1, hal. 81

merasakan dampak negatif dari penggunaan media sosial. Adapun dampak negatif dari media sosial yang dipaparkan oleh Siddiqui dan Singh seperti ketagihan, masalah privasi, membuang waktu, mempengaruhi perilaku negative bagi remaja, dan lain lain.³ Penggunaan yang berlebihan di antara beberapa pengguna dapat menjadi masalah dan berdampak negatif pada pendidikan, psikologis, sosial, dan atau kesejahteraan fisik.⁴

Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berfokus pada hafalan Al-Qur'an. Santri diharapkan mampu menghafal Al-Qur'an dengan baik dalam suasana yang mendukung konsentrasi penuh. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkendali, seperti media sosial, permainan online, dan akses internet yang tak terbatas, dapat mengurangi waktu serta fokus santri dalam proses menghafal. Akibatnya, capaian hafalan menjadi tidak optimal dan proses pembelajaran pun terganggu. Berdasarkan hasil observasi awal di rumah tahfidz al fikri, santri cenderung kurang berkonsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat diakibatkan oleh kurangnya kesadaran dari santri terhadap pentingnya mengatur dan membatasi penggunaan teknologi. Kecanduan teknologi dialami oleh santri rumah tahfidz, dimana santri memiliki kecenderungan untuk bermain game di smartphone, mengakses media sosial, serta menonton video di youtube, tiktok, instagram, dan berbagai aplikasi lainnya. Santri yang menggunakan smartphone secara berlebihan dan tidak dibatasi di rumah menyebabkan rendahnya kemampuan bersosialisasi, kurang tidur, obesitas, kurang bahagia serta memiliki kondisi perasaan yang tidak stabil. Jika terus menerus dibiarkan dapat mempengaruhi gangguan kesehatan fisik dan mental bagi santri, termasuk pada penurunan konsentrasi hafalan santri.⁵

Observasi awal ini didukung dengan wawancara awal peneliti dengan salah satu informan yang bernama ustadz iqbal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketika ustadz memberikan tugas untuk menghafal al quran, santri dengan kemampuan menghafal yang rendah dan focus yang tidak stabil memiliki kesulitan untuk mengerti sepenuhnya instruksi tugas yang diberikan ustadz. "saya merasakan banyak hambatan dalam memberikan tugas hafalan kepada santri. Apa yang saya suruh untuk dihafal sering tidak dilakukan karena santri tersebut terlalu sering bermain game online, dilingkungan rumah tahfiz santri tidak boleh menggunakan ponsel oleh karena itu dibuatlah program digital detox agar dapat mengembalikan focus santri, program digital detox sendiri sudah diterapkan di rumah tahfidz selama 2 tahun belakang, program ini sangat efektif dalam mengembalikan focus santi dalam menghafal al quran karena mereka hanya focus pada al quran tanpa ada gangguan dari perangkat digital".⁶

Situasi ini juga berlaku ketika santri yang mempunyai kecenderungan bermain game online dan tidak focus dalam menghafal. Hal ini yang menyebabkan kerab lambat dalam menyetorkan hafalan al quran. "Jujur saya merasa sangat suka bermain game online, karena bisa mengekspresikan strategi dalam melawan musuh, iya saya juga sangat senang bermain game online banyak pilihan hiro yang memiliki kekuatan super. Karena kami terlalu sering bermain game online ini, saya mengaku tidak focus dalam menghafal al quran sehingga membuat saya jarang menyetorkan hafalan, teman-teman saya yang suka bermain game online juga merasakan hal yang sama, jadi untuk prograam digital detox ini sangat membatu mengembalikan focus kami,karena dengan adanya pembatasan menggunakan ponsel secara tidak langung membuat kami tidak terlalu sering bermain game online."⁷

Untuk mengatasi masalah tersebut, Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang mulai menerapkan program digital detox, yaitu sebuah program yang bertujuan untuk membatasi penggunaan perangkat digital selama santri berada di lingkungan tahfiz. Program ini diharapkan dapat membantu santri untuk lebih fokus pada hafalan dan pembelajaran agama tanpa gangguan dari perangkat digital. Program digital detox juga bertujuan untuk menumbuhkan disiplin dalam diri

³ Shabnoor Siddiqui and Tajinder Singh. "Social Media Its Impact with Positive and Negative Aspects." *International Journal of Computer Applications Technology and Research* 5, no. 2. 2016. hal: 71-75. <https://doi.org/10.7753/IJCATR0502.1006>.

⁴ Julie R. Ancis. "The Age of Cyberpsychology: An Overview." *Technology, Mind, and Behavior* 1, no. 1. 2020. <https://doi.org/10.1037/tmb0000009>.

⁵ Observasi pada Kamis 10 oktober 2024, di Rumah Tahfidz Al Fikri.

⁶ Wawancara dengan ustadz iqbal di Rumah Tahfidz Al Fikri (kamis 10 oktober 2024).

⁷Wawancara dengan Sapriansyah & Alza (santri dan santriwati) di Rumah Tahfidz Al Fikri (kamis 10 oktober 2024).

santri serta mendorong mereka agar lebih menghargai waktu dan kegiatan yang produktif, seperti membaca dan menghafal Al-Qur'an serta memperdalam ilmu agama

Program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan santri di rumah tahfidz al fikri juga menghadapi hambatan oleh berbagai faktor:

1. Hambatan Internal:

Adaptasi Awal yang Sulit: Beberapa santri mengalami kesulitan beradaptasi dengan aturan baru karena mereka terbiasa menggunakan perangkat digital dalam keseharian mereka. Rasa bosan dan keinginan untuk kembali menggunakan perangkat digital menjadi tantangan yang cukup besar di awal pelaksanaan program.

2. Hambatan Eksternal:

a. Kurangnya Dukungan Orang Tua: Tidak semua orang tua santri sepenuhnya memahami manfaat dari program ini, sehingga beberapa santri tetap diperbolehkan menggunakan perangkat digital secara bebas di rumah. Hal ini menyebabkan ketidakkonsistenan dalam penerapan program antara lingkungan tahfidz dan rumah.

b. Pengaruh Lingkungan Eksternal: Beberapa santri masih mendapatkan akses ke perangkat digital saat berinteraksi dengan teman di luar Rumah Tahfidz. Faktor eksternal ini menjadi tantangan bagi santri dalam menjaga disiplin terhadap aturan digital detox.

c. Keterbatasan Alternatif Hiburan: Meskipun sudah disediakan berbagai kegiatan pengganti, beberapa santri merasa bahwa kegiatan tersebut kurang menarik dibandingkan hiburan digital yang biasa mereka akses. Hal ini menuntut pihak pengelola untuk terus mengembangkan kegiatan yang lebih inovatif agar santri tetap termotivasi.

Melihat dampak yang dirasakan dari media sosial memunculkan sebuah tren, dimana seseorang memilih untuk berhenti sejenak menggunakan satu atau lebih jenis media sosial atau biasa disebut digital detox atau detox media sosial. Tren ini muncul, sebagai upaya pengobatan bagi pengguna teknologi khususnya media sosial yang berlebihan.⁸ Detox (Deleting Toxic) adalah istilah yang seringkali digunakan dalam dunia kesehatan dalam membuang zat buruk dari tubuh. Schonebeck menyatakan sebenarnya seseorang memiliki kekuatan untuk mengendalikan penggunaan teknologi tersebut. Beristirahat dari penggunaan teknologi merupakan salah satu bentuk pengendalian diri terhadap teknologi.⁹

Menurut Basu, Digital Detox diketahui secara luas sebagai proses menahan diri dari penggunaan media elektronik seperti komputer dan gawai pada periode waktu tertentu.¹⁰ Efek dari penggunaan komputer dan ponsel yang berlebihan dapat mengakibatkan stres, gangguan tidur, gejala depresi, dan kurang fokus.

Digital Detox pertama kali dikemukakan oleh Maushart dalam bukunya yang berjudul *The Winter of Our Disconnect* yang menceritakan pengalaman keluarganya melakukan puasa media selama enam bulan.¹¹ Digital Detox juga dapat didefinisikan sebagai sebuah fenomena di mana seseorang mematikan semua telepon genggam, gawai, laptop, atau alat elektronik lainnya dalam jangka waktu tertentu.¹²

Dalam bukunya, Syversten berpendapat bahwa Digital Detox digunakan untuk mendeskripsikan sebuah peraturan di mana diet dari penggunaan layar yang tak dibatasi, perubahan gaya hidup yang luas, dan pengurangan media secara bertahap.¹³ Menurut Cherry, Digital Detox adalah periode ketika seseorang tidak menggunakan perangkat teknologi seperti gawai, televisi, komputer, tablet, atau media sosial.¹⁴

⁸ Ofir Turel and Isaac Vaghefi, "Social Media Detox: Relapse Predictors," *Psychiatry Research*. 2020. hal: 284. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112488>.

⁹ Sarita Yardi Schoenebeck. "Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media." in *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '14: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Toronto Ontario Canada: ACM)*. 2014. hal. 773. <https://doi.org/10.1145/2556288.2556983>.

¹⁰ Basu, Swasta dan Irawan. *Manajemen Pemasaran Modern*. (Yogyakarta: Liberty. 2018). hal. 89.

¹¹ Maushart. *The Winter of Our Disconnect: How Three Totally Wired Teenagers (and a Mother who Slept with Her iPhone) Pulled the Plug on Their Technology and Lived to Tell the Tale*. (Random House Australia. 2010). hal. 29.

¹² Pathak, N. K. *Digital Detox in India*. *Journal of Research in Humanities & Soc. Sciences*, 4(8). 2016. hal. 60-67.

¹³ Syversten, T. *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. (Bingley: Emerald Publishing Limited. 2020). hal. 69

¹⁴ Cherry, K. What Is a Digital Detox. <https://www.verywellmind.com/why-and-how-to-do-a-digital-detox-4771321>. 2020.

Digital detox di dalam pendidikan yang berfokus pada hafalan Al-Qur'an sangat dibutuhkan. Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kepribadian manusia.¹⁵ Secara faktual, data realistik menunjukkan bahwa moralitas maupun karakter bangsa saat ini mengalami degradasi.¹⁶ Dua aspek penyebab merosotnya karakter peserta didik, yaitu: pertama, sistem pendidikan yang kian mengutamakan kecerdasan daripada pendidikan moral itu sendiri.¹⁷ Islam sebagai agama universal tidak hanya mengatur tata cara beribadah, tetapi juga memberikan pedoman dan mengarahkan setiap aspek kehidupan manusia untuk mencapai kesuksesan baik di dunia maupun di akhirat.¹⁸ Dengan berkembangnya waktu, kesadaran akan kebutuhan pendidikan agama semakin meningkat, dan semakin banyak orang yang menyadari pentingnya pendidikan ini bagi seluruh umat manusia untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan beradab.¹⁹

Santri Rumah Tahfiz Al Fikri diharapkan mampu menghafal Al-Qur'an dengan baik dalam suasana yang mendukung konsentrasi penuh. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkendali, seperti media sosial, permainan online, dan akses internet yang tak terbatas, dapat mengurangi waktu serta fokus santri dalam proses menghafal. Akibatnya, capaian hafalan menjadi tidak optimal dan proses pembelajaran pun terganggu.

Digital Detox sering kali dikaitkan dengan Konsentrasi dilihat dari fungsi digital detox sebagai cara untuk fokus pada interaksi sosial kehidupan nyata tanpa adanya gangguan. Dengan melepaskan perangkat digital, setidaknya untuk sementara, orang dapat melepaskan stres yang berasal dari konektivitas yang konstan. Menurut Carter et al, digital detox dapat membantu mengembalikan fokus, meningkatkan kesehatan mental, dan mengurangi tingkat stress.²⁰

Konsentrasi memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampaikan hal-hal yang berhubungan dengan proses belajar yang dilakukan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi.²¹

Dengan adanya konsentrasi yang lemah maka dapat mengurangi perhatian seorang individu terhadap suatu objek yang diperhatikan yang terpecah. Hal itu sesuai dengan kaidah dinamika tegak lurus, dimana semakin tinggi konsentrasi seseorang dalam belajar maka akan semakin efektif proses pembelajarannya. Sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil belajar yang diperoleh juga akan semakin rendah.²²

Tetapi di masa sekarang banyak sebagian anak yang memiliki konsentrasi yang menurun. Hal itu dikarenakan adanya suatu gangguan dalam pola berfikir mereka. Salah satu yang menjadi pemicunya adalah penggunaan teknologi yang tidak terkendali. Penggunaan yang diluar batas aman akan merusak otak dan mata mereka. Misalnya sudah mengalami mata minus ketika masih usia anak-anak, konsentrasi berfikir menurun dan lainnya.

Untuk mengatasi masalah tersebut, menerapkan program digital detox yang bertujuan untuk membatasi penggunaan perangkat digital diharapkan dapat membantu santri untuk lebih fokus pada hafalan dan pembelajaran agama tanpa gangguan dari perangkat digital. Ustadz dan ustadzah bergantian membacakan satu persatu ayat. Supaya santri mampu menulis apa yang ia pahami setelah mendengar, membaca dan mengamati fenomena sekitarnya secara digitalisasi Program digital detox

¹⁵ Syarnubi Syarnubi, "Pendidikan Karakter Pada Madrasah Aliyah Negeri 3 Palembang," PhD Diss., UIN Reden Fatah Palembang, 2020.

¹⁶ Syarnubi Syarnubi Harto Kasinyo, "Model Pengembangan Pembelajaran PAI Berbasis Living Values Education (LVE)," *Tadrib : Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. 4, no. No. 1 (2018): hlm. 1-20.

¹⁷ Syarnubi Syarnubi, "Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Religiusitas Siswa Kelas IV di SDN 2 Pengarayan," *Tadrib* 5, no. 1 (2019): 87-103

¹⁸ Nyayu Soraya et al., "Islam Disiplin Kerja Di Sektor Pendidikan," *Jurnal PAI Raden Fatah* 6, no. 2 (2024)

¹⁹ Dodi Irawan, "Pendidikan Agama Islam Dalam Menciptakan Kepribadian Yang Baik Di Keluarga Dan Masyarakat,"

Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains 11, no. 2 (2022)

²⁰ Carter, W. R et al. The effects of employee engagement and self-efficacy on job performance: a longitudinal field study. *The international journal of human resource management*, 29(17), 2483-2502. 2018.

²¹ Zulfikar F.M., Ramli, Inung Wijayanto, S.T., M.T., Sugondo Hadiyoso, S.T., M.T. (2018). Deteksi kondisi konsentrasi berdasarkan sinyal eeg dengan stimulasi menghafal al-quran. *eProceedings of Engineering*, 5(3).

²² Qoim nurani, "Imla Dan Komputer Arab Sebagai Transformasi Mata Kuliah Kitabah Mubtadi Di Uin Raden Fatah Palembang", Vol 4 No 2 2023

ini juga bertujuan untuk menumbuhkan disiplin dalam diri santri serta mendorong mereka agar lebih menghargai waktu dan kegiatan yang produktif, seperti membaca dan menghafal Al-Qur'an serta memperdalam ilmu agama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis deskriptif kualitatif dengan pendekatan naratif. Menurut Bogdan dan Tylor sebagaimana yang dikutip oleh Lexi Moleong menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan deskriptif kualitatif adalah metode yang digunakan untuk menganalisa data dengan mendeskripsikan data melalui bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.²³ Penelitian kualitatif merupakan suatu jenis penelitian yang prosedur penemuan dilakukan tidak menggunakan prosedur statistik dan kuantifikasi.²⁴ Dalam studi pendidikan penelitian kualitatif dapat dilakukan untuk memahami berbagai fenomena perilaku pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran dan pendidikan. Sejalan dengan Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan pendekatan naratif yang akan menggambarkan implemmentasi program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan al-quran santri, faktor penghambat dan pendukung program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan al-quran santri. Adapun lokasi penelitian ini di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang. Alasan memilih lokasi penelitian di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang karena lembaga tersebut merupakan salah satu lembaga non formal yang memiliki program Digital Detox. Selain itu, Program digital detox merupakan program yang sangat diunggulkan oleh Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang yang bertujuan untuk menumbuhkan disiplin dalam diri santri serta mendorong mereka agar lebih menghargai waktu dan kegiatan yang produktif, seperti membaca dan menghafal Al-Qur'an serta memperdalam ilmu agama.

Berdasarkan jumlah populasi Warga di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang (Pengelola Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang 1 orang, Ustadz/Ustadzah di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang 13 orang, dan Santri di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang 351) yang besar dan berdasarkan pada tujuan penelitian yang melihat bagaimana Implementasi Program Digital Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Santri di Rumah Tahfidz Al Fikri Palembang, maka cara pengambilan sampel secara tidak acaknya ini dengan teknik bola salju (Snowball Sampling).

Proses pengambilan sampel dengan cara sambung menyambung informasi dari satu unit ke unit lain sehingga menjadi satu kesatuan unit yang banyak. Penarikan sampel pola ini dilakukan dengan menentukan sampel pertama. Sampel berikutnya ditentukan berdasarkan informasi dari sampel pertama, sampel ketiga ditentukan berdasarkan informasi dari sampel kedua, dan seterusnya, sehingga jumlah sampel semakin besar seolah-olah terjadi efek bola salju. Proses bola salju ini berlangsung terus sampai peneliti memperoleh data cukup sesuai kebutuhan.²⁵

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Pengelola di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang 1 orang,
2. Ustadz/Ustadzah di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang 5 orang,
3. Santri di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang 9 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Model observasi yang digunakan adalah observasi partisipasi. Observasi partisipasi dilakukan dengan cara ikut mengambil bagian atau melibatkan diri dalam situasi obyek yang diteliti.

Observasi partisipasi dilakukan untuk mengetahui secara langsung implemmentasi program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan al-quran santri yang dilaksanakan di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang. Menurut Gordon E Mills, yang dikutip oleh Hardiansyah, menyatakan bahwa observasi adalah kegiatan yang direncanakan dan diolah untuk melihat dan mencatat rangkaian sikap dan jalannya suatu sistem yang memiliki tujuan saat ini dan mengungkapkannya apa

²³ Lexi Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2000). hal. 3.

²⁴ Rohmadi, "Deradikalisasi Paham Keagamaan Melalui Moderasi Beragama Pada Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang", *jurnal Pendidikan Agama Islam* (Desember 2021): 211-226 Vol. 7 No. 2

²⁵ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian (suatu pendekatan praktek; edisi V)*. (Jakarta: Rineka cipta, 2002). hal. 115.

yang melatarbelakangi munculnya sikap dan landasan sistem tersebut.²⁶ Peneliti melakukan kunjungan lokasi langsung untuk mengumpulkan informasi serta mengamati dan mencatat kejadian di lapangan. Catatan lapangan adalah catatan tertulis tentang apa yang didengar, dirasakan, dilihat, dan dipikirkan dalam rangka mengumpulkan informasi dan merefleksikan informasi dalam penelitian kualitatif.

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dengan teknik wawancara semi terstruktur. Peneliti melakukan wawancara untuk memperoleh informasi secara mendalam implemmentasi program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan al-quran santri yang dilaksanakan di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang. melalui wawancara kepada Pengelola Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang, Ustadz/Ustadzah di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang, dan Santri di Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang. Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu. percakapan dilakukan oleh 2 pihak, ialah pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan serta terwawancara (interviewee) yang membagikan jawaban atas pertanyaan.²⁷ Wawancara merupakan proses interaksi serta komunikasi verbal dengan tujuan buat memperoleh data berarti yang di inginkan. Dalam wawancara terjalin hubungan antara 2 orang ataupun lebih, keduanya berperilaku cocok dengan status serta peranan mereka. Wawancara digunakan untuk mengambil informasi Pelaksanaan Program Digital Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Santri di tempat penelitian bersumber pada tujuan serta teori penelitian dalam wujud pertanyaan serta jawaban. Hal- hal yang ingin ditanyakan dipersiapkan secara sistematis buat mempermudah dalam mengumpulkan informasi yang diperlukan.

Selain itu, dokumentasi digunakan untuk memperkuat data sebelumnya dengan mengumpulkan bukti-bukti tertulis. Dari dokumentasi ini penulis bermaksud memperoleh data tentang suasana nyata Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang dan tentang pelaksanaan program digital detox melalui berbagai sumber seperti aturan tertulis Program digital detox, dan sumber-sumber lain yang relevan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dokumentasi merupakan catatan kegiatan yang telah lama diungkapkan dalam bentuk tertulis, lisan, dan berwujud yaitu mengenali kondisi umum dan keseluruhan, fokus penelitian sesuai dengan tujuan penelitian. metode dokumentasi adalah mencari data tentang suatu hal atau variabel berupa catatan, transkrip, buku, majalah, surat kabar, notulen rapat, jadwal dan lain sebagainya.²⁸ Jenis dokumen antara lain buku harian, dokumen jurnal, fotografi, data statistik, struktur organisasi otobiografi. metode ini yang digunakan penulis untuk mencari data tentang suasana nyata Rumah Tahfiz Al Fikri Palembang.



Gambar 1.1 Aturan Program Digital Detox



Gambar 1.2 Jadwal Penggunaan Perangkat Digital

Setelah data-data penelitian diperoleh, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah uji keabsahan data. Dalam penelitian ini pengujian keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi, yaitu suatu teknik pengujian data dengan cara menggabungkan data-data dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada. Di dalam penelitian ini, pengujian keabsahan data

²⁶ Hardiyansah, Haris. *Wawancara, Observasi dan Fokus Groups*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2013). hal. 131.

²⁷ Lexy J Moeleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2017). hal. 186.

dilakukan melalui dua teknik triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Selanjutnya setelah diperoleh data dan diuji keabsahannya maka selanjutnya data dianalisis untuk memperoleh kesimpulan yang tepat.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa data model Miles and Huberman. Menurut Miles & Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data ada tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.²⁸

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bagaimana Implementasi Program Digital Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Al- Quran Santri Di Rumah Tahfidz Al Fikri Palembang

Implementasi Program Digital Detox Program digital detox yang diterapkan di Rumah Tahfidz Al Fikri Palembang merupakan sebuah inovasi pendidikan yang merespons tantangan era digital. Implementasi program ini sejalan dengan teori "*Digital Wellness*" yang dikemukakan oleh Howard Gardner dan Katie Davis dalam bukunya "*The App Generation*", yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengganggu perkembangan kognitif dan kemampuan konsentrasi.²⁹

Program digital detox di Rumah Tahfidz Al Fikri Palembang diimplementasikan dengan perencanaan yang matang dan sistematis. Tahap perencanaan mencakup tiga aspek penting:

- a. Penyusunan aturan tertulis tentang pembatasan penggunaan perangkat digital menunjukkan keseriusan lembaga dalam mengatasi permasalahan konsentrasi santri. Aturan tertulis ini menjadi landasan formal yang memberikan kejelasan tentang batasan dan konsekuensi dalam penggunaan digital.
- b. Sosialisasi program kepada santri dan orang tua merupakan langkah strategis untuk membangun pemahaman dan dukungan dari semua pihak. Hal ini penting untuk memastikan efektivitas program dan meminimalkan resistensi dalam pelaksanaannya.
- c. Persiapan fasilitas pendukung program menunjukkan bahwa lembaga tidak hanya membuat aturan, tetapi juga menyediakan infrastruktur yang diperlukan untuk menjalankan program dengan baik.

Dalam tahap pelaksanaan, program digital detox dijalankan dengan beberapa kebijakan operasional yang saling mendukung:

- a. Pembatasan waktu penggunaan perangkat digital diterapkan secara konsisten, memberikan kerangka waktu yang jelas bagi santri untuk mengatur penggunaan gadget mereka.
- b. Penyediaan loker khusus untuk menyimpan gadget merupakan solusi praktis yang membantu mencegah penggunaan gadget di luar jadwal yang ditentukan.
- c. Pengawasan ketat oleh ustadz/ustadzah menunjukkan adanya sistem monitoring yang efektif untuk memastikan kepatuhan terhadap program.
- d. Penerapan sanksi bagi yang melanggar memberikan efek jera dan membantu menegakkan disiplin dalam pelaksanaan program.

Hasil implementasi program menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam aspek Peningkatan Konsentrasi:

- a. Santri menunjukkan peningkatan fokus saat menghafal dilihat dari kualitas hafalan santri dimana Kelancaran dan ketepatan hafalan meningkat.
- b. Gangguan eksternal berkurang secara signifikan dapat dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk menghafal menjadi lebih efisien.
- c. Durasi konsentrasi menjadi lebih Panjang dapat dilihat Target hafalan tercapai dengan lebih baik.

²⁸ Miles, Mathew B., dan A. Michael Huberman. An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis. London: Sage Publications. 2004. hal. 49.

²⁹ Miles, Mathew B., dan A. Michael Huberman. An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis. London: Sage Publications. 2004. hal. 49.

2. Faktor Pendukung Dan Penghambat Program Digita Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Al-quran Santri Di Rumah Tahfidz Al Fikri Palembang

Dalam menganalisis faktor pendukung dan penghambat program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan santri, teori yang relevan dapat digunakan sebagai dasar pemahaman. Teori ini menjelaskan bagaimana lingkungan, kebiasaan, serta pengaruh eksternal dan internal mempengaruhi keberhasilan atau hambatan dalam program digital detox. Faktor pendukung dan penghambat program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan santri sejalan dengan teori James Clear dalam bukunya *Atomic Habits* menjelaskan bahwa perubahan kebiasaan dapat terjadi melalui empat tahap: *cue* (pemicu), *craving* (keinginan), *response* (respons), dan *reward* (penghargaan).³⁰ Untuk mengubah kebiasaan santri dalam menggunakan teknologi, pendekatan bertahap dengan memberikan penghargaan atas perilaku positif akan lebih efektif dibandingkan dengan larangan yang bersifat mendadak. Kaitannya dengan faktor pendukung dan penghambat yaitu jika tahapan perubahan kebiasaan diterapkan dengan strategi bertahap seperti pembatasan waktu penggunaan gadget secara perlahan santri akan lebih mudah beradaptasi. Adapun kaitannya dengan faktor Penghambat yaitu jika perubahan kebiasaan dilakukan secara drastis tanpa strategi yang jelas, santri mungkin akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan bisa mengalami keinginan kuat untuk kembali ke kebiasaan lama.

Program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan santri di rumah tahfidz al fikri didukung oleh berbagai faktor yang saling melengkapi:

a. Faktor Internal:

- 1) Komitmen kuat dari pengelola dan pembimbing mencerminkan keseriusan Lembaga
- 2) Fasilitas pendukung yang memadai memudahkan implementasi program
- 3) Sistem pengawasan terstruktur memastikan konsistensi pelaksanaan
- 4) Sistem sanksi dan reward mendorong kepatuhan dan motivasi

b. Faktor Eksternal:

- 1) Dukungan orang tua santri memberikan legitimasi sosial pada program
- 2) Lingkungan kondusif membantu pencapaian tujuan program
- 3) Kerja sama antar santri menciptakan atmosfer positif
- 4) Evaluasi berkelanjutan memungkinkan penyempurnaan program

Program digital detox dalam meningkatkan konsentrasi hafalan santri di rumah tahfidz al fikri juga menghadapi hambatan oleh berbagai faktor:

a. Hambatan Internal:

Adaptasi Awal yang Sulit: Beberapa santri mengalami kesulitan beradaptasi dengan aturan baru karena mereka terbiasa menggunakan perangkat digital dalam keseharian mereka. Rasa bosan dan keinginan untuk kembali menggunakan perangkat digital menjadi tantangan yang cukup besar di awal pelaksanaan program.

b. Hambatan Eksternal:

- 1) Kurangnya Dukungan Orang Tua: Tidak semua orang tua santri sepenuhnya memahami manfaat dari program ini, sehingga beberapa santri tetap diperbolehkan menggunakan perangkat digital secara bebas di rumah. Hal ini menyebabkan ketidakkonsistenan dalam penerapan program antara lingkungan tahfidz dan rumah.
- 2) Pengaruh Lingkungan Eksternal: Beberapa santri masih mendapatkan akses ke perangkat digital saat berinteraksi dengan teman di luar Rumah Tahfidz. Faktor eksternal ini menjadi tantangan bagi santri dalam menjaga disiplin terhadap aturan digital detox.
- 3) Keterbatasan Alternatif Hiburan: Meskipun sudah disediakan berbagai kegiatan pengganti, beberapa santri merasa bahwa kegiatan tersebut kurang menarik dibandingkan hiburan digital yang biasa mereka akses. Hal ini menuntut pihak pengelola untuk terus mengembangkan kegiatan yang lebih inovatif agar santri tetap termotivasi.

³⁰ James Clear. *Atomic Habits*. USA: Penguin Publishing Group. 2018. hal. 30

KESIMPULAN

Implementasi program Digital Detox di Rumah Tahfidz Al Fikri Palembang berhasil diterapkan dengan baik melalui sosialisasi, pengawasan, dan penyediaan kegiatan pengganti yang mendukung. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi santri, yang terlihat dari peningkatan kualitas hafalan mereka. Faktor pendukung utama keberhasilan program ini adalah dukungan keluarga, pengawasan ustadz/ustadzah, dan kegiatan pengganti yang bervariasi. Namun, beberapa tantangan seperti adaptasi awal, kebosanan, dan kurangnya keterlibatan sebagian orang tua tetap menjadi hambatan yang perlu diatasi untuk meningkatkan efektivitas program.

REFERENSI

- Basu, Swasta dan Irawan. Manajemen Pemasaran Modern. (Yogyakarta: Liberty. 2018). hal. 89.
- Carter, W. R et al. The effects of employee engagement and self-efficacy on job performance: a longitudinal field study. *The international journal of human resource management*, 29(17), 2483-2502. 2018.
- Cherry, K. What Is a Digital Detox. <https://www.verywellmind.com/why-and-how-to-do-a-digital-detox-4771321>. 2020.
- Dodi Irawan, "Pendidikan Agama Islam Dalam Menciptakan Kepribadian Yang Baik Di Keluarga Dan Masyarakat," *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains* 11, no. 2 (2022)
- Hardiyansah, Haris. *Wawancara, Observasi dan Fokus Groups*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2013). hal. 131.
- Howard Gardner & Katie Davis. 2013. *The App Generation: How today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world*. Yale University Press.
- James Clear. 2018. *Atomic Habits*. USA: Penguin Publishing Group.
- Jamun, Yohannes Marryono. 2018. Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*. Vol. 10 No. 1.
- Julie R. Ancis. 2020. "The Age of Cyberpsychology: An Overview." *Technology, Mind, and Behavior* 1, no.1.
- Lexy J Moeleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2017). hal. 186.
- Maushart. The Winter of Our Disconnect: How Three Totally Wired Teenagers (and a Mother who Slept with Her iPhone) Pulled the Plug on Their Technology and Lived to Tell the Tale. (Random House Australia. 2010). hal. 29.
- Miles, Mathew B., dan A. Michael Huberman. 2004. *An Expanded Sourcebook: Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publications.
- Moleong, Lexi. 2000. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, Awal Kurnia Putra. 2020. Integrasi Media Sosial Dalam Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Teknologi Informasi dan Pendidikan*. Vol. 13 No. 1.
- Nyayu Soraya et al., "Islam Disiplin Kerja Di Sektor Pendidikan," *Jurnal PAI Raden Fatah* 6, no. 2 (2024) Observasi pada Kamis 10 oktober 2024, di Rumah Tahfidz Al Fikri.
- Pathak, N. K. Digital Detox in India. *Journal of Research in Humanities & Soc. Sciences*, 4(8). 2016. hal. 60-67.
- Qoim nurani, "Imla Dan Komputer Arab Sebagai Transformasi Mata Kuliah Kitabah Muftadi di Uin Raden Fatah Palembang", Vol 4 No 2 2023
- Rohmadi, "Deradikalisasi Paham Keagamaan Melalui Moderasi Beragama Pada Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang", *Jurnal Pendidikan Agama Islam* (Desember 2021): 211-226 Vol. 7 No. 2
- Sarita Yardi Schoenebeck. 2014. "Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media." in *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '14: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Toronto Ontario Canada: ACM)*.
- Siddiqui, Shabnoor and Tajinder Singh. 2016. "Social Media Its Impact with Positive and Negative Aspects." *International Journal of Computer Applications Technology and Research* 5, no. 2.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian (suatu pendekatan praktek; edisi V)*. (Jakarta: Rineka cipta, 2002).

hal. 115.

Syarnubi Syarnubi, "Pendidikan Karakter Pada Madrasah Aliyah Negeri 3 Palembang," PhD Diss., UIN Reden Fatah Palembang, 2020.

Syarnubi Syarnubi Harto Kasinyo, "Model Pengembangan Pembelajaran PAI Berbasis Living Values Education (LVE)," *Tadrib : Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. 4, no. No. 1 (2018): hal. 1-20.

Syarnubi Syarnubi, "Profesionalisme Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Religiusitas Siswa Kelas IV di SDN 2 Pengarayan," *Tadrib* 5, no. 1 (2019): 87-103

Syversten, T. *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. (Bingley: Emerald Publishing Limited. 2020). hal. 69

Turel, Ofir and Isaac Vaghefi, 2020. "Social Media Detox: Relapse Predictors," *Psychiatry Research*
Wawancara dengan ustadz iqbal di Rumah Tahfidz Al Fikri (kamis 10 oktober 2024).

Wawancara dengan Sapriansyah & Alza (santri dan santriwati) di Rumah Tahfidz Al Fikri (kamis 10 oktober 2024).

Zulfikar F.M., Ramli, Inung Wijayanto, S.T., M.T., Sugondo Hadiyoso, S.T., M.T. (2018). Deteksi kondisi konsentrasi berdasarkan sinyal eeg dengan stimulasi menghafal al-quran. *eProceedings of Engineering*, 5(3).