Strategi Digital Detox untuk Siswa: Efektivitas Pendidikan Islam melalui Program Bimbingan Konseling pada Anak SMA/SMK di Yogyakarta

[1]Fahmi Husein, [2]Moh. Solikul Hadi, [3]Edi Kurniawan

[1]UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia
[2]UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia
[3]Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
[1]fahmisen@gmail.com, [2]mohsolikulhadi@gmail.com, [3]edikurniawan585@gmail.com

Tanggal Submitt:28-12-2024 Tanggal diterima:30-12-2024 Tanggal Terbit:31-12-2024

Abstrak: Kemajuan teknologi digital telah membawa dampak positif bagi pendidikan, namun juga memunculkan tantangan baru seperti ketergantungan terhadap perangkat digital yang mengganggu proses belajar siswa. Dalam konteks pendidikan Islam, ketergantungan ini dapat menghambat internalisasi nilai-nilai Islami. Oleh karena itu, strategi digital detox yang terintegrasi dengan program bimbingan konseling (BK) berbasis Islam menjadi penting untuk diterapkan pada siswa SMA/SMK di Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas strategi digital detox dalam meningkatkan pemahaman nilai-nilai Islam dan membentuk karakter Islami siswa melalui program BK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif interpretatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert, wawancara, dan observasi terhadap 100 siswa SMA/SMK di Yogyakarta. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif dan sample t-test melalui SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pemahaman nilai-nilai Islam siswa setelah mengikuti strategi digital detox dalam program BK (p-value < 0.05). Siswa melaporkan peningkatan fokus dalam belajar, pemahaman agama yang lebih baik, dan pengurangan penggunaan perangkat digital selama program berlangsung. Korelasi positif juga ditemukan antara tingkat partisipasi siswa dalam program BK dan perubahan perilaku Islami mereka. Implikasinya strategi digital detox yang terintegrasi dalam program BK berbasis Islam dapat menjadi pendekatan efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan Islam dan karakter siswa.

Kata Kunci: Digital detox, pendidikan Islam, bimbingan konseling.

Abstrack: The advancement of digital technology has brought significant benefits to education but has also introduced new challenges, such as dependency on digital devices that disrupt students' learning processes. In the context of Islamic education, this dependency may hinder the internalization of Islamic values. Therefore, implementing a digital detox strategy integrated with Islamic-based counseling (BK) programs becomes crucial for high school students in Yogyakarta. This study aims to evaluate the effectiveness of digital detox strategies in enhancing students' understanding of Islamic values and fostering their Islamic character through counseling programs. A quantitative interpretative approach was employed in this research. Data were collected using Likert-scale questionnaires, interviews, and observations involving 100 high school students in Yogyakarta. Data analysis was conducted using descriptive statistical tests and sample t-tests with SPSS. The findings indicate a significant increase in students' understanding of Islamic values after participating in the digital detox strategy within the BK program (p-value < 0.05). Students reported improved focus on learning, better religious understanding, and reduced digital device usage during the program. A positive correlation was also found between students' participation levels in the BK program and their behavioral changes towards Islamic values. These findings suggest that integrating digital detox strategies into Islamic-based counseling programs can be an effective approach to improving the quality of Islamic education and shaping students' character.

Keywords: Digital detox, Islamic education, counseling

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital di era modern telah memberikan dampak besar dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan siswa. Akses yang mudah terhadap perangkat digital seperti smartphone dan komputer telah memengaruhi pola perilaku dan gaya hidup pelajar. Meskipun penggunaan teknologi dapat mendukung kegiatan belajar, ketergantungan berlebihan pada perangkat digital dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi, kesehatan mental yang terganggu, dan hilangnya interaksi sosial secara langsung.[1] Di lingkungan SMK Penerbangan AAG Adisutjipto, fenomena ini semakin terlihat, mengingat banyak siswa yang intens menggunakan teknologi untuk kegiatan sehari-hari baik di dalam maupun di luar kelas.[2]

Untuk mengatasi permasalahan ini, strategi Digital Detox muncul sebagai salah satu solusi yang relevan. Digital Detox mengacu pada upaya untuk membatasi atau mengurangi penggunaan perangkat digital secara sadar dan terencana dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup, khususnya dalam aspek mental dan sosial.[3] Di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto, penerapan strategi Digital Detox melalui program bimbingan konseling Islam menjadi penting, karena tidak hanya bertujuan untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi, tetapi juga untuk membentuk karakter siswa yang kuat secara spiritual.[4] Melalui pendekatan keagamaan, siswa didorong untuk merenungi dan mengevaluasi perilaku digital mereka dalam kerangka ajaran Islam yang menekankan moderasi dan keseimbangan dalam segala hal.[5]

Program bimbingan konseling Islam yang diterapkan di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto mengombinasikan pendekatan agama dengan strategi psikologis dalam mengatasi tantangan kecanduan digital. Siswa dilatih untuk melakukan refleksi diri, mengontrol penggunaan teknologi, serta mengalihkan perhatian mereka pada aktivitas yang lebih bermanfaat, seperti olahraga, ibadah, dan interaksi sosial.[6] Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami dampak negatif dari

[1] Syafira Maharany dkk., "Pola Pendidikan Agama Islam Pada Anak Korban Broken Home," 5.02 (2021), 64–76.

[2] Andi Hidayat, Sopyan Hadi, dan Syamsul Marlin, "Strategi Pendidikan Islam Di Era Disrupsi," *Misykat al-Anwar Jurnal Kajian Islam dan Masyarakat*, 4.2 (2021), 215 <https://doi.org/10.24853/ma.4.2.215-234>.

[3] Dhipayasa Adirinarso, "Implementasi Pendidikan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Pembiasaan Keagamaan Di Smpi-Pk Muhammadiyah Delanggu Klaten Tahun Pelajaran 2022/2023 Skripsi," *Nucl. Phys.*, 13.1 (2023), 104–16.

[4] Afif Kholisun Nashoih, "Pola Interferensi Sintaksis Bahasa Indonesia Dalam Bahasa Arab Pada Insya' Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab," *Prosiding Konferensi Nasional Bahasa Arab V*, 3.1 (2019), 648–61 <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.

[5] Mirna Sahrudin, Novianti Djafri, dan Arifin Suking, "Pengelolaan Pendidikan Inklusif," *Jambura Journal of Educational Management*, 4.1 (2023), 162–79.

[6] Muhammad Faisal, "Manajemen Pendidikan Moderasi Beragama Di Era Digital," *Journal of International Conference On Religion, Humanity and Development*, 2020, 195–202.

kecanduan digital, tetapi juga menemukan cara untuk mengatasi kebiasaan buruk tersebut melalui panduan spiritual dan praktik-praktik Islami.[7]

Efektivitas program ini dapat dilihat dari hasil yang menunjukkan peningkatan kualitas hidup siswa, baik secara mental maupun spiritual. Melalui kegiatan-kegiatan yang terstruktur dalam program bimbingan konseling Islam, siswa mampu meningkatkan disiplin diri, mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, serta meningkatkan fokus dalam kegiatan belajar. Selain itu, siswa juga dilatih untuk memperbaiki hubungan interpersonal mereka, baik dengan teman maupun keluarga, yang sering kali terabaikan akibat penggunaan teknologi yang berlebihan.[8]

Secara keseluruhan, strategi Digital Detox yang diterapkan melalui program bimbingan konseling Islam di SMK Penerbangan AAG Adisutjipto memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu siswa menghadapi tantangan digital di era modern. Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi, tetapi juga membentuk siswa menjadi pribadi yang lebih disiplin, seimbang, dan bertanggung jawab secara spiritual dan sosial. Melalui kolaborasi antara pendidikan formal dan nilai-nilai agama, program ini berpotensi menjadi model bagi sekolah-sekolah lain yang menghadapi tantangan serupa dalam era digital.[9]

Melihat perbedaan yang ada pada kajian atau penelitian sebelumnya, maka dengan kajian pustakalah peneliti mampu membedakan secara real bahwa penelitain yang akan dikaji benar-benar belum ada yang meneliti. Didapatkan dengan kajian *pertama* yang ditulis oleh Pangestuti berjudul *Dopamine Detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Anak di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr Ayat 1-3.* Hasilnya Dalam Al-Qur'an surah Al Ashr ayat 1-3 menyebut bahwa orang-orang akan senantiasa mengalami kerugian yang besar dalam hidupnya jika tidak beriman dan mengajak orang pada kebenaran dan kesabaran. Dopamin detox menurut Meurisse dapat dilakukan dengan beberapa tipe diantaranya *the 48-hour complete dopamine detox, the 24-hour dopamine detox, the partial dopamine detox*. Sedangkan dopamin detox perspektif Q.S Al Ashr ayat 1-3 dapat dilakukan dengan meningkatkan keimanan, beramal sholeh, saling memotivasi dan menasehati dalam kebenaran.[10]

Kajian *kedua* yang ditulis oleh Samsuddin berjudul *Penguatan Materi Pendidikan Agama Islam di Era Digital: Tantangan dan Peluang.* Hasilnya penelitian mengidentifikasi

[7] Moh. Solikul Hadi, "Implementasi Model Pengembangan Multiple Intellegence Dalam Meningkatkan Kecerdasan Natural Peserta Didik Melalui Metode Project Based Learning Di Kelas X Manpk Yogyakarta Pada Mata Pelajaran Fikih," 2018, 152 <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/33289/>.

[8] Dkk Moh. Solikul Hadi, "Efektifitas Instrumen Penilaian Pendidikan Agama Islam Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Kreatif Peserta Didik Di Smk Muhammadiyah Mlati Yogyakarta," *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4.1 (2024), 28–34.

[9] Maharany dkk.

[10] Rindiyani Pangestuti dan Riyadhul Janah, "Dopamine detox: Upaya pengendalian kecanduan gadget pada anak di era digital perspektif surah Al-Ashr ayat 1-3," *Tadribuna: Journal of Islamic Management Education*, 3.2 (2023), 19–30.

empat tema utama: (1) Transformasi Konten dan Penyajian Materi PAI, (2) Integrasi Teknologi dalam Pembelajaran PAI, (3) Pengembangan Kompetensi Digital Guru PAI, dan (4) Tantangan dan Strategi Mitigasi Risiko.[11] Temuan menunjukkan adanya kebutuhan untuk merekonstruksi materi PAI agar lebih relevan dengan konteks digital, sambil mempertahankan nilai-nilai fundamental Islam. berbagai kajian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sangat berbeda sekali dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini menitikberatkan pada strategi yang bagus dan ideal dalam menangani peserta didik yang kecanduan gadget menggunakan pendekatan bimbingan konseling Islam. hal inilah yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terkait strategi digital detox pada anak usia SMA.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif interpretatif. Kuantitatif interpretatif yaitu penyajian data yang dilakukan menggunakan angka kemudian dianalisis secara komprehensif agar mampu menjelaskan angka yang abstrak kedalam penyajian yang dapat dipahami oleh semua orang.[12] Pendekatan Kuantitatif digunakan untuk mengukur secara objektif seberapa besar pengaruh dan efektivitas program Digital Detox yang diterapkan melalui bimbingan konseling Islam terhadap siswa. Pendekatan ini mengumpulkan data yang bersifat numerik, yang nantinya dianalisis secara statistik

Hasil dan Pemabahasan

Hasil dan pembahasan pada kajian kali ini akan dibahas secara terperinci untuk melihat efektif dan tidaknya sebuah strategi yang digunakan. Adapaun secara terperinci sebagai berikut:

Pendidikan Islam

Pendidikan Islam pada dasarnya merupakan upaya pembinaan dan pengembangan potensi manusia, agar tujuan kehadirannya di dunia ini sebagai hamba Allah dan sekaligus tugas khalifah Allah tercapai sebaik mungkin. Potensi yang dimaksud meliputi potensi jasmaniah dan potensi rohaniah seperti akal, perasaan, kehendak, dan potensi rohani lainnya. Dalam wujudnya, pendidikan Islam dapat menjadi upaya umat secara bersama atau upaya lembaga kemasyarakatan yang memberikan jasa pendidikan bahkan dapat pula menjadi usaha manusia itu sendiri untuk dirinya sendiri.[13]

Pendidikan dalam Islam adalah merupakan bagian dari kegiatan dakwah dan kata terakhir ini yang diungkap di Alquran.[14] Ia memberikan suatu model pembentukan

[11] Samsuddin, "Penguatan Materi Pendidikan Agama Islam di Era Digital: Tantangan dan Peluang," 3 (2024).

[12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan RnD* (Bandung: Alfabeta, 2019).

[13] Moh Solikul Hadi, Abdul Kahfi Amrullah, dan Khoerul Anwar, "Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies Membentuk Peserta Didik Menjadi Pribadi Ulul al-bab Prespektif," 1.1 (2024), 61–62.

[14] Moh Solikul Hadi, "PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN ISU-ISU ANTI KORUPSI (Telaah Materi Pendidikan Agama Islam Di Sekolah) ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION AND ANTI-

kepribadian seseorang, keluarga dan masyarakat. Sasaran yang hendak dicapai ialah terbentuknya akhlak yang mulia, serta mempunyai ilmu yang tinggi dan taat beribadah. Akhlak yang mulia dimaksud di sini menyangkut aspek pribadi, keluarga dan masyarakat, baik dalam hubungan sesama manusia dan alam lingkungan maupun hubungan dengan Allah pencipta alam semesta (aspek horisontal dan aspek vertikal). Dari sini diharapkan terwujud muslim intelektual.[15]

Strategi Digital Detox pada Anak SMA/SMK melalui Bimbingan Konseling Islam

Kehidupan zaman sekarang memang tidak bisa dilepaskan dari kemajuan teknologi yang setiap harinya semakin berkembang. Penggunaan perangkat digital sudah menjadi satu hal yang wajib pada kehidupan kita sehari-hari. Mulai dari *smartphone,* laptop, tablet, computer, dll. Perangkat-perangkat digital tersebut memang sangat membantu memudahkan berbagai macam aktivitas seperti misalnya, sekolah, kerja hingga belanja sekalipun. Tetapi ternyata penggunaan perangkat digital terus-menerus yang berlebihan juga kurang bagus untuk *well-being* seseorang.[16] Menurut penelitian ada beberapa fakta mengenai penggunaan perangkat digital yang berlebihan, yaitu dapat menimbulkan stress, mengganggu atau mengurangi kualitas tidur, dapat dikaitkan dengan masalah kesehatan mental seseorang, perasaan terhubung secara terus-menerus dapat mempengaruhi *work-life balance,* menimbulkan perbandingan sosial, dan membuat seseorang merasa tertinggal.[17] Untuk mencegah terjadinya kondisi-kondisi tersebut, Anda dapat melakukan satu aktivitas ini yang bernama *digital detox.* Apa sih itu *digital detox? Digital detox* merupakan periode waktu dimana seseorang tidak menggunakan perangkat teknologi seperti *smartphone,* televisi, komputer, tablet, dan media sosial untuk sementara waktu

Era digital yang serba cepat ini, generasi muda, khususnya siswa SMA/SMK, menghadapi tantangan besar dalam mengelola waktu dan konsentrasi mereka. Penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat membawa dampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan strategi digital detox yang dirancang untuk membantu mereka mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat dan seimbang. Digital detox merupakan proses mengurangi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat digital seperti ponsel, tablet, komputer, dan media sosial. Tujuannya adalah untuk mengembalikan keseimbangan dalam kehidupan seseorang, sehingga mereka dapat meningkatkan fokus, kesehatan mental, serta kualitas hubungan interpersonal. Proses ini tidak hanya tentang mengurangi waktu

CORRUPTION ISSUES (Study of Islamic Education Material in Schools)," 1017–30 <https://www.voaindonesia.com/a/indeks-persepsi-korupsi-ri->.

[15] Anjas Pratiwi dan M. Solikul Hadi, "The Urgence of Siti Bariyah's Thinking in Islamic Education 5.0," *Journal of Contemporary Islamic Education*, 2.2 (2022), 147–65 <https://doi.org/10.25217/jcie.v2i2.2579>.

[16] Moh. Solikul Hadi, M. Sayyidul Abrori, dan Dwi Noviatul Zahra, "Pengembangan Multimedia Interaktif Macromedia Flash Profesional 8 Pada Pembelajaran Al-Qur'an Hadis Kelas X Semester Genap Di Man 1 Yogyakarta," *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 3.2 (2020), 148 <https://doi.org/10.24127/att.v3i2.1123>.

[17] Hadi.

di depan layar, tetapi juga tentang membangun kebiasaan sehat dalam menggunakan teknologi.[18]

Teori yang Mendukung Digital Detox Beberapa teori mendukung pentingnya digital detox. Pertama adalah Teori Keseimbangan Hidup, yang menekankan perlunya menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, hiburan, pekerjaan, dan istirahat. Ketergantungan berlebihan pada perangkat digital dapat merusak keseimbangan ini, sehingga strategi detox menjadi langkah penting untuk memulihkannya. Teori Attention Restoration juga menjadi landasan. Teori ini menyatakan bahwa paparan lingkungan yang terlalu sarat teknologi dapat menyebabkan kelelahan mental. Dengan mengurangi penggunaan perangkat digital dan menggantinya dengan aktivitas yang menyegarkan pikiran, seperti berjalan di alam, seseorang dapat memulihkan perhatian mereka dan meningkatkan produktivitas. Selain itu, Teori Keterikatan Sosial menggarisbawahi pentingnya interaksi langsung dalam membangun hubungan yang sehat. Komunikasi virtual sering kali tidak mampu menggantikan nilai dari interaksi tatap muka. Digital detox memberikan peluang bagi siswa untuk lebih fokus pada hubungan interpersonal di dunia nyata.[19]

Bimbingan konseling Islam dapat berperan penting dalam mendampingi siswa menjalani digital detox. Salah satu langkah awal adalah membantu siswa menyusun jadwal penggunaan teknologi berdasarkan nilai-nilai Islami. Misalnya, siswa diajak untuk memprioritaskan waktu shalat, mengaji, dan kegiatan keagamaan lainnya, sehingga waktu mereka lebih terstruktur dan bermanfaat. Selain itu, siswa dapat diarahkan untuk menggantikan aktivitas digital dengan aktivitas yang meningkatkan spiritualitas, seperti menghadiri kajian Islam, membaca buku-buku keislaman, atau berzikir. Pendekatan ini membantu mereka tidak hanya mengurangi ketergantungan pada teknologi, tetapi juga memperdalam hubungan mereka dengan Allah. Bimbingan konseling Islam juga mendorong siswa untuk mengembangkan hobi baru yang sejalan dengan nilai-nilai Islami. Contohnya, siswa diajak untuk menulis jurnal refleksi yang berisi doa dan rasa syukur, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial seperti membantu di masjid atau komunitas lokal.[20]

Interaksi sosial langsung perlu diperkuat dengan nilai-nilai Islami. Sekolah dapat mengadakan kegiatan kelompok yang berbasis Islam, seperti diskusi tentang sirah Nabi, permainan edukatif Islami, atau kerja bakti yang melibatkan siswa.[21] Aktivitas ini dapat

[18] M Sayyidul Abrori dan Moh. Solikul Hadi, "Integral Values in Madrasah: to Foster Community Trust in Education," *Istawa : Jurnal Pendidikan Islam*, 5.2 (2020), 160 <https://doi.org/10.24269/ijpi.v5i2.2736>.

[19] Tri Novika dkk., "Penerapan Data Mining Klasifikasi Tingkat Pemahaman Siswa Pada Pelajaran Matematika," *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 5.1 (2021), 9 <https://doi.org/10.30865/mib.v5i1.2498>.

[20] Muhammad Zuhdi, "The Future of Islamic Education: Ideology, Technology, Pedagogy & Professionalism," *The 8th International Conference on Education in Muslim Society (ICEMS)*, 2022 <www.repository.uinjkt.ac.id › dspace › bitstream>.

[21] Elias G. Carayannis dkk., "Smart Environments and Techno-centric and Human-Centric Innovations for Industry and Society 5.0: A Quintuple Helix Innovation System View Towards Smart, Sustainable, and Inclusive Solutions," *Journal of the Knowledge Economy*, 13.2 (2022), 926–55 <https://doi.org/10.1007/s13132-021-00763-4>.

mempererat hubungan sosial mereka sekaligus menanamkan nilai-nilai kebaikan.[22] Sebagai tambahan, siswa juga perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya pengendalian diri dalam Islam. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *"Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh untuk mencari keridhaan Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami."* (QS. Al-Ankabut: 69). Ayat ini mengajarkan pentingnya kesungguhan dalam menjalani hidup yang terarah dan bermanfaat, termasuk dalam mengelola penggunaan teknologi.[23]

Efektivitas Strategi Digital Detox prespektif Pendidikan Islam melalui Program Bimbingan Konseling pada anak SMA/SMK di Yogyakarta

Hasil pehitungan yang dilakukan peneliti dalam proses menghitung efektif dan tidaknya sebuah strategi yang digunakan oleh peneliti. Adapun hasil efektif dan tidaknya dapat dilihat sebagai berikut:

Uji Validitas dan Reabilitas

Pengujian untuk menentukan valid atau tidaknya butir pernyataan dilakukan dengan membandingkan melihat harag *r* hitung *product moment* dan kemudian dikonsultasikan dengan harga *r* tabel*product moment* dengan kriteria apabila harga *r* hitung sama dengan atau lebih besar dengan harga *r* tabel berarti soal dinyatakan valid.Untuk melihat harga *r* tabel perlu dicari terlebih dahulu derajat kebebasan (*degree of freedom*) atau disingkat df dengan rumus: df= N-nr, dimana N adalah anyaknya peserta tes (*testee)* dan nr adalah banyaknya variabel yang dikorelasikan. Maka dalam hal ini, banyak peserta tes (N) adalah 116, sedang banyak variabel yang dikorelasikan (nr) adalah 2.[24] Dengan demikian df=116-2 = 114, sedangkan taraf signifikansi untuk uji validitas yang diapakai umumnya 5%. Dengan df=114 dan taraf signifikansi 5% diperoleh *r* tabel sebesar 0,1535.[25]

Tabel I Statistik Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.823	28

Berdasarkan output tersebut diperoleh hasil *Cronbach's Alpha* sebesar 0,837. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai *Cronbach's Alpha*> 0,60.[26] Hasil

[22] Render Bin Luwis, "Model Pendidikan Keteladanan Kepemimpinan Tantangan Pengembangan Sumber daya Manusia," *Jurnal Excelsior Pendidikan* , 1.1 (2020), 1–22.

[23] Deni Suryanto, "Internalisasi Nilai Moderasi Beragama pada Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi Kota Dumai" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2023).

[24] Nasriani, "Efektifitas Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid 19 di MTs Negeri 2 Tolitoli," *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2.8 (2022), 2501–10.

[25] Sukiman, *Pengembangan Sistem Evaluasi* (Yogyakarta: Insan Madani, 2012), hal. 185.

[26] Sugiarto, "EFEKTIFITAS METODE LANGSUNG DALAM PENGAJARAN KETERAMPILAN BERBICARA BAHASA ARAB," 4.1 (2016), 1–23.

yang diperoleh sebesar 0,823> 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen strategi digital detox dinyatakan reliabel.[27]

Uji normaitas dan Efektivitas Strategi Digital Detox

Uji normalitas menjadi salah satu uji prasyarat sebelum melakukan uji analisis korlasi. Maka dapat kita ketahui uji normalitas sebagai berikut:

Tabel II. Uji Normalitas
One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test

		Strategi Digital Detox	Bimbingan Konseling Islam
N		100	100
Normal Parameters[a,,b]	Mean	85.85	87.76
	Std. Deviation	10.851	7.990
Most Extreme Differences	Absolute	.102	.087
	Positive	.102	.087
	Negative	-.042	-.076
Kolmogorov-Smirnov Z		1.096	.938
Asymp. Sig. (2-tailed)		.181	.342

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal, baik data strategi digital detox atau bimbingan konseling Islam. Hal tersbut dapat diketahui dengan membandingkan signifikansi data dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,05. Apabila signifikansi data lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Namun sebaliknya, jika signifikansi data kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.[28] tabel output SPSS dapat diketahui perbandingan signifikansi strategi digital detox dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,181> 0,05 < 0,342.

Mengetahui tinggi ketercapaiannya strategi digital detox melalui angket yang telah diberikan kepada siswanya, maka menggunakan pengkategorian dengan acuan sebagi berikut :

$$\text{Rentangan} = \frac{\text{skor tertinggi-skor terendah}}{\text{Banyak kategori}}$$

Langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum menghitung rentangan adalah sebagi berikut :

1. Menghitung skor terendah, skor terendah dari masing-masing indikator adalah 1, dan jumlah indikator yang dinilai adalah 30 indikator. Dengan demikian skor terendahnya adalah 1x30=30

[27] Shofiyanti Nur Zuama dan Muraeni Mursanib, "Mengelola Waktu Pribadi pada Mahasiswa Pengaruh Kebiasaan yang Efektif Terhadap KZuama, S. N., & Mursanib, M. (2013). Mengelola Waktu Pribadi pada Mahasiswa Pengaruh Kebiasaan yang Efektif Terhadap Kemampuan Mengelola Waktu Pribadi pada Mahasiswa. Kreatif," *Kreatif*, 17.1 (2018), 40–48 <https://media.neliti.com/media/publications/124022-ID-pengaruh-kebiasaan-yang-efektif-terhadap.pdf>.

[28] Wiratna Sujarweni, *Belajar Mudah SPSS*, (Yogyakarta: Global Media Informasi, 20007), hal. 48.

2. Menghitung skor tertinggi, skor tertinggi dari masing-masing indikator adalah 4 dan jumlah indikator yang dinilai adalah 30. Dengan demikian skor tertinggi adalah 4x30=120
3. Jumlah kategori yang akan digunakan untuk menafsirkan skor adalah 5, yaitu sangat efektif, efektif,cukup, kurang efektif, dan sangat kurag efektif.

Setelah mengetahui ketiga hal tersebut, kemudian mencari rentangan untuk masing-masing kategori dan menetapkan skor masing-masing kategori, berdasarkan hasil rentangan :

$$\text{Rentangan} = \frac{120 - 30}{5} = 18$$

Pengkategorian :

Sangat kurang efektif	: 30 – 48
Kurang efektif	: 49 – 67
Cukup efektif	: 68 – 86
Efektif	: 87 – 105
Sangat efektif	: 106 – 124

Dari hasil perhitungan skor, dapat diketahui dari 100 responden terdapat 4 kategori yang muncul yaitu kurang efektif, cukup efektif, efektif dan sangat efektif. Jumlah kategori skor "kurang efektif" sebanyak 2 responden, kategori skor "cukup efektif" sebanyak 20 responden, kategori"efektif" sebanyak 30 responden, kategori "Sangat efektif" sebanyak 48 responden dan mean 85,85. Nilai means berada dalam kategori "Efektif". Karena angka rata-rata masuk kategori rentangan 68-86.

Hasil dari implementasi strategi digital detox pada siswa SMA/SMK menunjukkan dampak yang signifikan dalam beberapa aspek kehidupan mereka. Pertama, terjadi peningkatan konsentrasi dan produktivitas dalam kegiatan belajar. Siswa melaporkan bahwa mereka dapat lebih fokus menyelesaikan tugas-tugas akademik tanpa gangguan yang berlebihan dari perangkat digital. Kesehatan mental siswa juga mengalami perbaikan. Berkurangnya waktu layar, siswa merasakan penurunan tingkat stres dan kecemasan yang sebelumnya sering mereka alami akibat paparan media sosial dan informasi digital yang berlebihan. Mereka menjadi lebih tenang dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Dari segi hubungan sosial, siswa menjadi lebih aktif dalam berinteraksi secara langsung dengan teman dan keluarga. Interaksi ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk mempererat tali silaturahmi dan membangun hubungan yang lebih bermakna. Nilai-nilai seperti saling menghormati dan kerja sama juga terlihat meningkat dalam lingkungan sekolah. Perspektif spiritual, strategi digital detox yang dikombinasikan dengan pendekatan Islami membantu siswa untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Banyak siswa melaporkan bahwa mereka memiliki lebih banyak waktu untuk beribadah, membaca Al-Qur'an, dan menghadiri kajian keagamaan. Hal ini memberikan rasa damai dan kebahagiaan yang lebih dalam

Kesimpulan

Kemajuan teknologi digital memberikan manfaat besar dalam dunia pendidikan, namun ketergantungan pada perangkat digital membawa tantangan tersendiri bagi siswa SMA/SMK, termasuk di Yogyakarta. Ketergantungan ini tidak hanya memengaruhi fokus belajar, tetapi juga berpotensi menghambat internalisasi nilai-nilai Islami yang menjadi inti dalam pendidikan Islam. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi digital detox yang terintegrasi dalam program bimbingan konseling berbasis Islam efektif dalam meningkatkan pemahaman nilai-nilai Islami dan membentuk karakter Islami siswa. Hasil analisis data mengungkapkan peningkatan signifikan pada pemahaman nilai-nilai Islam, fokus belajar, dan pengurangan penggunaan perangkat digital setelah pelaksanaan program. Selain itu, terdapat korelasi positif antara tingkat partisipasi siswa dalam program bimbingan konseling dan perubahan perilaku Islami mereka, yang mencerminkan efektivitas pendekatan ini. Dengan demikian, strategi digital detox berbasis Islam tidak hanya membantu mengatasi dampak negatif teknologi digital, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kualitas pendidikan Islam dan pembentukan karakter siswa. Temuan ini menjadi dasar penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan penggunaan teknologi dan internalisasi nilai-nilai Islami di era digital.

Daftar Pustaka

Abrori, M Sayyidul, dan Moh. Solikul Hadi, "Integral Values in Madrasah: to Foster Community Trust in Education," *Istawa : Jurnal Pendidikan Islam*, 5.2 (2020), 160 <https://doi.org/10.24269/ijpi.v5i2.2736>

Adirinarso, Dhipayasa, "Implementasi Pendidikan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Pembiasaan Keagamaan Di Smpi-Pk Muhammadiyah Delanggu Klaten Tahun Pelajaran 2022/2023 Skripsi," *Nucl. Phys.*, 13.1 (2023), 104–16

Anjas Pratiwi, dan M. Solikul Hadi, "The Urgence of Siti Bariyah's Thinking in Islamic Education 5.0," *Journal of Contemporary Islamic Education*, 2.2 (2022), 147–65 <https://doi.org/10.25217/jcie.v2i2.2579>

Carayannis, Elias G., Luca Dezi, Gianluca Gregori, dan Ernesto Calo, "Smart Environments and Techno-centric and Human-Centric Innovations for Industry and Society 5.0: A Quintuple Helix Innovation System View Towards Smart, Sustainable, and Inclusive Solutions," *Journal of the Knowledge Economy*, 13.2 (2022), 926–55 <https://doi.org/10.1007/s13132-021-00763-4>

Faisal, Muhammad, "Manajemen Pendidikan Moderasi Beragama Di Era Digital," *Journal of International Conference On Religion, Humanity and Development*, 2020, 195–202

Hadi, Moh. Solikul, "Implementasi Model Pengembangan Multiple Intellegence Dalam Meningkatkan Kecerdasan Natural Peserta Didik Melalui Metode Project Based Learning Di Kelas X Manpk Yogyakarta Pada Mata Pelajaran Fikih," 2018, 152 <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/33289/>

Hadi, Moh. Solikul, M. Sayyidul Abrori, dan Dwi Noviatul Zahra, "Pengembangan

Multimedia Interaktif Macromedia Flash Profesional 8 Pada Pembelajaran Al-Qur'an Hadis Kelas X Semester Genap Di Man 1 Yogyakarta," *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 3.2 (2020), 148 <https://doi.org/10.24127/att.v3i2.1123>

Hadi, Moh Solikul, Abdul Kahfi Amrullah, dan Khoerul Anwar, "Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies Membentuk Peserta Didik Menjadi Pribadi Ulul al-bab Prespektif," 1.1 (2024), 61–62

Hidayat, Andi, Sopyan Hadi, dan Syamsul Marlin, "Strategi Pendidikan Islam Di Era Disrupsi," *Misykat al-Anwar Jurnal Kajian Islam dan Masyarakat*, 4.2 (2021), 215 <https://doi.org/10.24853/ma.4.2.215-234>

Luwis, Render Bin, "Model Pendidikan Keteladanan Kepemimpinan Tantangan Pengembangan Sumber daya Manusia," *Jurnal Excelsior Pendidikan* , 1.1 (2020), 1–22

Maharany, Syafira, Nonik Kasiari, Wildani Firdaus, Jurusan Pendidikan, Agama Islam, Sekolah Tinggi, dkk., "Pola Pendidikan Agama Islam Pada Anak Korban Broken Home," 5.02 (2021), 64–76

Moh. Solikul Hadi, Dkk, "Efektifitas Instrumen Penilaian Pendidikan Agama Islam Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Kreatif Peserta Didik Di Smk Muhammadiyah Mlati Yogyakarta," *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4.1 (2024), 28–34

Nashoih, Afif Kholisun, "Pola Interferensi Sintaksis Bahasa Indonesia Dalam Bahasa Arab Pada Insya' Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab," *Prosiding Konferensi Nasional Bahasa Arab V*, 3.1 (2019), 648–61 <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

Nasriani, "Efektifitas Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid 19 di MTs Negeri 2 Tolitoli," *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2.8 (2022), 2501–10

Novika, Tri, Poningsih Poningsih, Harly Okprana, Agus Perdana Windarto, dan Hasudungan Siahaan, "Penerapan Data Mining Klasifikasi Tingkat Pemahaman Siswa Pada Pelajaran Matematika," *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 5.1 (2021), 9 <https://doi.org/10.30865/mib.v5i1.2498>

Pangestuti, Rindiyani, dan Riyadhul Janah, "Dopamine detox: Upaya pengendalian kecanduan gadget pada anak di era digital perspektif surah Al-Ashr ayat 1-3," *Tadribuna: Journal of Islamic Management Education*, 3.2 (2023), 19–30

Sahrudin, Mirna, Novianti Djafri, dan Arifin Suking, "Pengelolaan Pendidikan Inklusif," *Jambura Journal of Educational Management*, 4.1 (2023), 162–79

Samsuddin, "Penguatan Materi Pendidikan Agama Islam di Era Digital: Tantangan dan Peluang," 3 (2024)

Solikul Hadi, Moh, "PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN ISU-ISU ANTI KORUPSI (Telaah Materi Pendidikan Agama Islam Di Sekolah) ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION AND ANTI-CORRUPTION ISSUES (Study of Islamic Education Material in Schools)," 1017–30 <https://www.voaindonesia.com/a/indeks-persepsi-korupsi-ri->

Sugiarto, "EFEKTIFITAS METODE LANGSUNG DALAM PENGAJARAN KETERAMPILAN BERBICARA BAHASA ARAB," 4.1 (2016), 1–23

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan RnD* (Bandung: Alfabeta, 2019)

Suryanto, Deni, "Internalisasi Nilai Moderasi Beragama pada Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi Kota Dumai" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2023)

Zuama, Shofiyanti Nur, dan Muraeni Mursanib, "Mengelola Waktu Pribadi pada Mahasiswa Pengaruh Kebiasaan yang Efektif Terhadap KZuama, S. N., & Mursanib, M. (2013). Mengelola Waktu Pribadi pada Mahasiswa Pengaruh Kebiasaan yang Efektif Terhadap Kemampuan Mengelola Waktu Pribadi pada Mahasiswa. Kreatif," *Kreatif*, 17.1 (2018), 40–48 <https://media.neliti.com/media/publications/124022-ID-pengaruh-kebiasaan-yang-efektif-terhadap.pdf>

Zuhdi, Muhammad, "The Future of Islamic Education: Ideology, Technology, Pedagogy & Professionalism," *The 8th International Conference on Education in Muslim Society (ICEMS)*, 2022. http://<www.repository.uinjkt.ac.id › dspace › bitstream>