PROGRAM MITIGASI RISIKO KECANDUAN GAWAI DALAM MENJAGA KONSENTRASI BELAJAR SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN ALMUNAWWIR KOMPLEK Q

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Fakhriya Nusaima
NIM: 22104090083

PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fakhriya Nusaima
NIM : 22104090083
Program Studi: Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah asli hasil penelitian sendiri dan bukan hasil plagiasi karya orang lain kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 22 Mei 2026
Yang Menyatakan



Fakhriya Nusaima
NIM. 22104090083

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan pembimbingan, maka kami selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) berpendapat bahwa skripsi saudari:

Nama	: Fakhriya Nusaima
NIM	: 22104090083
Judul skripsi	: **Program Mitigasi Risiko Kecanduan Gawai dalam Menjaga Konsentrasi Belajar Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Almunawwir Komplek Q**

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi saudari tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 22 Mei 2026
Dosen Pembimbing Skripsi

Prof. Dr. Imam Machali, S.Pd.I., M.Pd.
NIP. 19791011200912100

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fakhriya Nusaima
NIM : 22104090083
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa dengan sesungguhnya saya tidak menuntut kepada program studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga (atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu saya). Seandainya suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Yogyakarta, 22 Mei 2026
Yang Menyatakan



Fakhriya Nusaima
NIM. 22104090083

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LEMBAR PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2817/Un.02/DT/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : PROGRAM MITIGASI RISIKO KECANDUAN GAWAI DALAM MENJAGA KONSENTRASI BELAJAR SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN ALMUNAWWIR KOMPLEK Q

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAKHRIYA NUSAIMA
Nomor Induk Mahasiswa : 22104090083
Telah diujikan pada : Senin, 06 Juli 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Prof. Dr. Imam Machali, S.Pd.I., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a4b4066919a5

Penguji I

Heru Sulistya, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a84052b73a6d

Penguji II

Syaefudin, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a8692e654ff4

Yogyakarta, 06 Juli 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a86c087 1ed29

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

دَرْءُ الْمَفَاسِدِ مُقَدَّمٌ عَلَى جَلْبِ الْمَصَالِحِ

“Menolak kemudharatan harus didahulukan daripada mengambil kemaslahatan”

-Kaidah Fiqih oleh Imam As-Suyuthi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Persembahan Skripsi Untuk:

Almamater

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **"Program Mitigasi Risiko Kecanduan Gawai dalam Menjaga Konsentrasi Belajar Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q".** Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA., M.Phil., Ph.D., Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Periode 2024-2030.
2. Bapak Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta segenap jajarannya.
3. Ibu Siti Nur Hidayah, S.Th.I., M.Sc., Ph.D., Kaprodi S1 Manajemen Pendidikan Islam atas bimbingan, arahan, serta pelayanan yang penuh dedikasi selama proses akademik berlangsung.
4. Bapak Irwanto, M.Pd., selaku Sekprodi S1 Manajemen Pendidikan Islam.
5. Prof. Dr. Imam Machali, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, serta ilmu yang sangat berharga bagi penulis selama proses penyusunan skripsi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

6. Seluruh dosen dan sivitas akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membekali penulis dengan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Pengasuh Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q, beserta segenap pengurus dan para santri tahfidz atas kerja sama yang luar biasa selama penulis melakukan penelitian.
8. Kedua Orang Tua tercinta, ayah Yarman Hadi (alm) dan mama Hj. Siti Nurjanah yang selalu melangitkan do'a, memberikan kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan moral maupun materil yang menjadi pilar kekuatan terbesar bagi penulis.
9. Kakak Fakhriza dan Fakhrina yang senantiasa memberikan semangat, do'a, dan motivasi demi kelancaran studi penulis.
10. Teman-teman di PP Al Munawwir Komplek Q, dan teman-teman seperjuangan Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga semua kebaikan dan dukungan mereka dibalas dengan kebaikan yang lebih besar oleh Allah SWT.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 22 Mei 2026

Penulis



Fakhriya Nusaima

NIM. 22104090083

ABSTRAK

Fakhriya Nusaima, *Program Mitigasi Risiko Kecanduan Gawai dalam Menjaga Konsentrasi Belajar Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q*. Skripsi: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya perkembangan teknologi gawai yang telah merambah ke lingkungan pendidikan islam dan memunculkan ancaman berupa risiko kecanduan gawai. Bagi santri tahfidz kecanduan digital berpotensi memicu gangguan berupa distraksi memori visual maupun audio dari internet. Fenomena ini menjadi permasalahan krusial di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q karena melemahnya konsentrasi belajar akibat distraksi digital dapat menghambat proses menghafal serta menurunkan stabilitas kognitif santri dalam menghafal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk risiko kecanduan gawai, serta menganalisis program mitigasi risiko tersebut.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Pemilihan narasumber dilakukan melalui teknik *non-probability sampling* berjenis *purposive sampling*, dengan merujuk pada kriteria 3M (mengetahui, memahami dan mengalami). Subjek yang dilibatkan dalam studi ini meliputi Ketua pengurus tahfidz, Wakil ketua pengurus tahfidz, anggota pengurus tahfidz, serta 3 orang santri tahfidz. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, serta dokumentasi. Sementara itu, metode analisis data dengan kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data dilakukan menggunakan teknik triangulasi sumber dan teknik guna menjamin kredibilitas temuan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa bentuk kecanduan gawai pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q, seperti lonjakan pada *Extraneous load*, risiko *Cognitive Overload*, dan pelemahan G*ermane Cognitive Load*. Fenomena tersebut dapat berdampak pada stabilitas kognitif santri saat menghafal akibat beban kognitif luar. PP Al Munawwir Komplek Q menerapkan program mitigasi risiko yang meliputi pembatasan akses melalui sterilisasi gawai atau jam *off* HP dengan pengawasan, sistem penyitaan sebagai penegakan kedisiplinan. Program ini telah membawa dampak positif dalam menciptakan ekosistem belajar yang tenang, mereduksi distraksi digital, dan menjaga fokus secara lebih optimal.

Kata kunci: Mitigasi Risiko, Kecanduan Gawai, Konsentrasi belajar, Santri Tahfidz.

ABSTRACT

Fakhriya Nusaima, Digital Addiction Risk Programs to Maintain Learning Concentration of Tahfidz Students at Al Munawwir Islamic Boarding School Komplek Q. Undergraduate Thesis: Islamic Education Management Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

The development of gadget technology has penetrated islamic education environments. For tahfidz students, digital addiction potentially triggers attention disorders characterized by visual and auditory memory from the internet. This phenomenon has become a crucial issue at Islamic Boarding School Al Munawwir Komplek Q as the decline in learning concentration due to digital distractions can hinder the memorization process and reduce the students' cognitive stability. This study aims to identify the forms of digital addiction risks and analyze the implementation model of the risk mitigation.

This study employed a qualitative method. Informants was selected using purposive sampling type od non-probability sampling based on the criteria: Knowing, understanding, and experiencing. The subjects involved in this study included the Head of tahfidz administration, the Deputy head, Data collection was conducted through observation, interviews, documentation Data analysis method involves data reduction, presentation, and drawing conclusions. The data validity was tested by data collection triangulation techniques to ensure the credibility of the findings.

The results indicate various forms of gadget addiction risk among tahfidz students at Islamic Boarding School Al Munawwir Komplek Q, such as spikes in extraneous load, risks of cognitive overloed, and a weakening of germane cognitive load. This phenomenon of gadget addiction can compromise students cognitive stability during memorization tasks due to extraneous cognitive load. To address this, the school implements a systematic risk mitigation program that includes restricting access through measures such as device sterilization or supervised phone free hours and a confiscation system to enforce discipline. The implementation of programs has yielded positive result by fostering a tranquil learning environment, reducing digital distraction, and omtimizing student focus.

Keywords: *Risk mitigation, Digital Addiction, Learning Concentration, Tahfidz Students.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB iv
LEMBAR PENGESAHAN v
MOTTO vi
PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
ABSTRAK x
DAFTAR ISI xii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 6
D. Telaah Pustaka 8
E. Kerangka Teori 19
F. Kerangka Pikir 35
G. Model Penelitian 38
H. Sistematika Pembahasan 50

BAB II 53
GAMBARAN UMUM 53
A. Sejarah Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q 53
B. Letak Geografis 56
C. Perkembangan PP Al Munawwir Komplek Q 57
D. Aktivitas Harian Santri Madrasah Tahfidz 62

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB III 64
HASIL DAN PEMBAHASAN 64
A. Bentuk Risiko Kecanduan Gawai Santri Tahfidz 64
1. Lonjakan *Extraneous Cognitive Load* 64
2. Risiko *Cognitive Overload* pada Pemrosesan *Intrinsic Cognitive Load* 67
3. Risiko Pelemahan *Germane Cognitive Load* 69
B. Implementasi Program Mitigasi Risiko Kecanduan Gawai 75
1. Komunikasi dan Konsultasi 75
2. Penetapan Konteks 75
3. Identifikasi Risiko 77
4. Analisis Risiko 78
5. Evaluasi risiko 79
6. Perlakuan Risiko 81
7. Pemantauan dan Tinjauan *(Monitoring and Review)* 84
C. Dampak Program Mitigasi Risiko Kecanduan Gawai terhadap Konsentrasi dan Kualitas Hafalan Santri 89
1. Peningkatan Fokus dan Reduksi Distraksi Digital 89
2. Stabilitas Intensitas dan Kedisiplinan Setoran Hafalan 91
3. Peningkatan Kualitas Hafalan 92
4. Menciptakan Ketenangan Batin dalam Menghafal 94
BAB IV 100
PENUTUP 100
A. Kesimpulan 100
B. Keterbatasan Penelitian 101
C. Saran 101
D. Kata Penutup 102
DAFTAR PUSTAKA 103
LAMPIRAN 108

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Proses Manajemen Risiko menurut ISO 31000 24

Gambar 2 Kerangka Pikir..... 37

Gambar 3 Triangulasi Sumber Pengumpulan Data..... 49

Gambar 4 Triangulasi Teknik Pengumpulan Data..... 50

Gambar 5 Skema hasil penelitian tentang bentuk risiko kecanduan gawai 74

Gambar 6 Skema hasil penelitian tentang implementasi mitigasi risiko kecanduan gawai di PP Al Munawwir Komplek Q 88

Gambar 7 Skema Hasil Penelitian..... 99

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Wawancara Pengurus 109
Lampiran 2 Instrumen Wawancara Santri..... 110
Lampiran 3 Lembar Observasi..... 111
Lampiran 4 Transkrip Wawancara Informan 1..... 115
Lampiran 5 Transkrip Wawancara Informan 2..... 118
Lampiran 6 Transkrip Wawancara Informan 3..... 120
Lampiran 7 Transkrip Wawancara Informan 4..... 124
Lampiran 8 Transkrip Wawancara Informan 5..... 126
Lampiran 9 Transkrip Wawancara Informan 6..... 129
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian..... 131
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian..... 132
Lampiran 12 Sertifikat User Education..... 133
Lampiran 13 Sertifikat PKTQ..... 134
Lampiran 14 Sertifikat KKN..... 135
Lampiran 15 Surat Keterangan Magang 136
Lampiran 16 Sertifikat TOEC/TOEFL 137
Lampiran 17 Sertifikat IKLA/TOAFL..... 138
Lampiran 18 Sertifikat ICT..... 139
Lampiran 19 Kartu bimbingan skripsi 140
Lampiran 20 Surat Keterangan Plagiasi..... 141

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi di era modern telah menjadikan gawai *(gadget)* sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di lingkungan pendidikan.[1] Kemudahan akses informasi dan hiburan yang ditawarkan oleh gawai, khususnya *smartphone* telah memberikan kenyamanan luar biasa bagi penggunanya. Namun, tingkat adopsi gawai saat ini telah mencapai taraf yang mengkhawatirkan. Penggunaan yang berlebihan dan tanpa batas memunculkan risiko serius yang dikenal sebagai Kecanduan Gawai *(Digital Addiction Risk).*

Risiko kecanduan gawai ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama pada generasi muda. Anak-anak dan remaja yang terpapar gawai cenderung memiliki sedikit ruang untuk berpartisipasi dalam dunia nyata.[2] Apalagi kecanduan gawai dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku atau akhlak yang tidak sejalan dengan tuntunan ajaran agama. Oleh karena itu, diperlukan langkah konkret untuk mencegah dan mengatasi kecanduan gawai, serta membentuk sikap dan mental yang baik dalam diri.[3]

[1] Sekolah Tinggi et al., "Analisis Pengaruh Kebijakan Larangan Penggunaan *Handphone* terhadap Prestasi Akademik Siswa di Pondok Pesantren Addinussyarifiah Tanjung Makmur" IX (2025): 1–21, https://doi.org/10.58822/tbq.

[2] Rivo Nugroho et al., "Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan *Gadget*" *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 5425–36, https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980.

[3] S Pratikno, A. S., , Sumantri, "Bagaimana Mencegah Kecanduan *Gadget* pada Anak.," *Rodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 4 (2020): 107–123, https://doi.org/10.36835/au.v2i1.301.

Problematika penyalahgunaan gawai ini menjadi isu yang jauh lebih krusial dan memiliki kompleksitas tersendiri ketika terjadi di lingkungan pondok pesantren yang mengintegrasikan beban pendidikan formal dan nonformal secara simultan. Beberapa kasus di pondok pesantren menyebutkan bahwa penggunaan gawai yang tidak terkontrol sering disalahgunakan oleh santri untuk kepentingan lain diluar pembelajaran. Berdasarkan temuan di beberapa pesantren, penggunaan gawai yang tidak terkontrol sering disalahgunakan oleh santri untuk kepentingan lain diluar pembelajaran, seperi bermain game, YouTube, atau Chatting, sehingga mereka mengabaikan tugas yang seharusnya dikerjakan.[4]

Salah satu lokus yang memiliki keunikan mendalam terkait fenomena ini adalah Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q. Sebagai lembaga yang berada di pinggiran kota dengan akses jangkauan sinyal telekomunikasi yang sangat kuat, pesantren ini berada dalam lingkaran paparan digital yang tinggi. Pondok pesantren Al Munawwir Komplek Q secara eksklusif didedikasikan sebagai wadah pendidikan bagi santri putri yang memadukan tradisi pengkajian literatur keagamaan serta program *tahfidzul Qur'an* dengan pendidikan formal di perguruan tinggi. Heterogenitas latar belakang santri yang mayoritas berstatus sebagai mahasiswi aktif menciptakan dualitas kebutuhan, di satu sisi gawai menjadi fasilitas fungsional primer untuk menunjang tugas tugas perkuliahan, namun di sisi lain perangkat tersebut bertindak sebagai celah masuknya

[4] Yasya Fauzan Wakila, "Konsep dan Fungsi Manajemen Pendidikan" 3, no. 1 (2021): 55, https://doi.org/https://doi.org/10.59261/jequi.v3i1.33.

distraksi digital yang masif di dalam bilik pesantren. Bagi seorang santri tahfidz, proses menghafal dan menjaga kontinuitas al-Qur'an sebanyak 30 juz merupakan sebuah aktivitas kognitif dengan tingkat kesulitan intrinsik yang sangat tinggi. Proses retensi memori dan konsolidasi ingatan jangka panjang membutuhkan ketajaman atensi, ketenangan batin, serta fokus yang absolut tanpa interupsi. Namun observasi awal di lapangan menunjukkan realitas yang kontradiktif dengan idealisme tersebut. Pada jam-jam operasional dibuka, ruang publik pesantren yang seharusnya riuh oleh aktivitas *murojaah* mandiri tampak lengang, tergantikan oleh fenomena santri yang sibuk menatap layar secara individual. Gejala adiksi ini termanifestasi nyata melalui munculnya gangguan konsentrasi akibat residu memori, juga kecenderungan memeriksa ponsel secara impulsif.

Secara ideal, seluruh santri tahfidz di PP Al Munawwir Komplek Q dituntut untuk memenuhi target hafalan secara konsisten sesuai dengan strandar yang ditetapkan pesantren, di mana ketuntasan setoran bulanan menjadi salah satu indikator keberhasilan madrasah tahfidz. Kebijakan ini dipertegas dalam buku pedoman madrasah tahfidz yang menyebutkan bahwa target perolehan hafalan santri ditetapkan sebanyak 15 halaman setiap bulannya. Sedangkan bagi santri yang baru saja menyelesaikan ujian ngejuz, ketentuan target tersebut disesuaikan menjadi 13 halaman.[5] Hasil observasi awal peneliti di area pesantren menunjukkan adanya perilaku *habitual checking*, di mana santri teramati secara impulsif menghentikan

[5] Pengurus Tahfidz PP Al Munawwir Komplek Q, *Buku Pedoman Madrasah Tahfidz Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q Yogyakarta* (Yogyakarta: 2026), hlm. 8.

aktivitas membaca atau menghafal untuk memeriksa notifikasi atau layar gawai mereka. Distraksi mikro yang terjadi terus menerus ini dapat merusak alur retensi memori, sehingga berdampak nyata pada kondisi ideal lapangan. Hal ini terkonfirmasi dari data rekapitulasi presensi dan pencapaian setoran yang mencatat sekitar 40% santri tidak memenuhi target hafalan bulanan dan harus menerima sanksi.[6] Pihak pengurus menilai bahwa ketidaktuntasan target hafalan tersebut salah satunya dipicu oleh perilaku santri yang terganggu serta terlena oleh distraksi media digital. Fenomena tersebut ditegaskan oleh pengurus tahfidz dalam wawancara pra-penelitian, yang menyatakan bahwa penurunan konsentrasi akibat gawai termasuk faktor penyebab ketidaktuntasan target hafalan bulanan santri.[7] Hal ini mengindikasikan bahwa santri masih mengalami kendala residu kognitif serta perilaku impulsif memeriksa ponsel yang mengganggu konsentasi santri.

Merespon ancaman operasional tersebut, pihak pondok pesantren Al Munawwir Komplek Q menerapkan kebijakan penonaktifan perangkat atau jam *off* HP yang diperketat (mulai pukul 17.45 hingga 09.00 WIB) khusus bagi rayon tahfidz. Kebijakan sterilisasi gawai ini secara teoretis bertujuan untuk meminimalkan beban kognitif luar *(extraneous cognitive load)* agar kapasitas memori kerja otak santri sepenuhnya teralokasikan untuk penguatan skema hafalan al-Qur'an.

[6] Dokumentasi Internal: *Catatan Rekapitulasi Target Setoran Santri*, Pengurus PP Al Munawwir Komplek Q.

[7] Wawancara Pra-Penelitian dengan Wakil ketua pengurus tahfidz PP Al Munawwir Komplek Q, *pada 9 Januari 2026.*

Ini yang menjadi letak kesenjangan akademik *(research gap)* yang penting dan menarik untuk diteliti. Mayoritas literatur terdahulu secara umum hanya berfokus pada dampak gawai terhadap perilaku sosial atau prestasi belajar siswa di sekolah umum, serta efektivitas kebijakan pelarangan handphone pada institusi formal. Masih sangat terbatas kajian kualitatif mendalam yang membedah bagaimana implementasi strategi mitigasi risiko kecanduan gawai mampu berdampak bagi stabilitas kognitif dan konsentrasi belajar santri tahfidz dalam konteks mengahafal. Pemilihan Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q menjadi sangat penting karena menawarkan potret nyata mengenai pertarungan antara pemeliharaan tradisi tahfidz sebagai pondok tua berbasis al-Qur'an dan moderasi penggunaan teknologi digital pada kelompok santri mahasiswi. Oleh karena itu, penelitian yang tertuang dalam skripsi berjudul "Program Mitigasi Risiko Kecanduan Gawai dalam Menjaga Konsentrasi Belajar Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q" menjadi sebuah kebutuhan riset yang sangat penting dan relevan untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, berikut adalah rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Apa saja bentuk risiko kecanduan gawai yang dihadapi santri tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q?
2. Bagaimana program mitigasi risiko kecanduan gawai yang diterapkan di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q?

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Bagaimana dampak program mitigasi risiko terhadap konsentrasi belajar santri tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam mengenai program mitigasi risiko kecanduan gawai dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar santri tahfidz di PP Al Munawwir Komplek Q. Adapun tujuan penelitian ini secara lebih spesifik, didasarkan pada rumusan masalah, adalah sebagai berikut:

a. Mengevaluasi dan memetakan berbagai bentuk risiko kecanduan gawai yang menghambat konsentrasi belajar dan proses menghafal santri tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q.
b. Mengevaluasi dan menganalisis model implementasi mitigasi risiko kecanduan gawai yang dijalankan oleh pihak pengelola pondok pesantren terhadap santri tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q.
c. Menjelaskan dampak strategi mitigasi mampu menciptakan ruang yang efektif bagi santri tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q.

2. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan Teoretis

1) Menambah khazanah ilmu pengetahuan dan literatur, khususnya dalam bidang pendidikan islam, mengenai risiko kecanduan gawai

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dan dampaknya terhadap proses belajar, khususnya di lingkungan pesantren.

2) Memberikan model strategi mitigasi risiko kecandian gawai yang komprehensif (meliputi regulasi, pembatasan, dan pengawasan) sebagai kerangka teoritis untuk penelitian lanjutan.
3) Menjembatani kesenjangan akademik *(research gap)* dengan secara spesifikmenguji pengaruh strategi mitigasi terhadap konsentrasi belajar santri, yang merupakan dampak krusial dari kecanduan gawai.

b. Kegunaan Praktis

1) Membantu Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q dalam mengimplementasikan perannya sebagai *in loco parentis* dalam penanganan risiko kecanduan gawai pada generasi muda.
2) Memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada pendidik mengenai peran mereka sebagai motivator dan informator dalam mengedukasi santri agar lebih bijak dalam penggunaan gawai, serta pentingnya pengawasan berkelanjutan.
3) Meningkatkan kesadaran santri akan dampak negatif penyalahgunaan gawai, seperti terganggunya konsentrasi belajar dan interaksi sosial.
4) Mendorong santri untuk memiliki sikap dan mental yang baik serta berpartisipasi lebih aktif dalam dunia nyata, sesuai dengan tuntunan agama.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

5) Bagi peneliti lanjut, dapat menjadi rujukan awal untuk penelitian sejenis di lokasi atau konteks yang berbeda.

D. Telaah Pustaka

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Indana Julfan dan Haifaturrahmah (2025) dengan judul *"Dampak Penggunaan Gadget terhadap Konsentrasi Belajar Siswa"* yang dipublikasikan dalam *Action Research Journal* Indonesia. Penelitian ini mengkaji permasalahan sentral mengenai risiko kecanduan gawai *(digital addiction risk)* dan pengaruhnya yang mendalam terhadap konsentrasi belajar, khususnya di lingkungan unik pondok pesantren tahfidz. Tinjauan sistematis yang menganalisis 30 artikel ilmiah dalam rentang tahun 2015 hingga 2025 tersebut menunjukan bahwa penggunaan gawai memiliki sifat ambivelan atau dampak ganda terhadap konsentrasi belajar siswa. Di satu sisi, gawai dapat mendukung pembelajaran interaktif melalui media digital yang menarik yang mampu meningkatkan keterlibatan dan retensi pengetahuan siswa.[8] Namun, di sisi lain, potensi negatifnya jauh lebih menonjol Ketika perangkat digunakan secara berlebihan atau tanpa control yang memadai.

Dampak negatif yang sering disoroti dan konsisten ditunjukkan oleh berbagai studi adalah munculnya distraksi digital, penurunan fokus belajar, dan risiko ketergantungan (adiksi) yang kuat terhadap perangkat. Paparan digital yang berlebian dan bervariasi dari gawai terbukti membebani kapasitas memori jangka pendek dan memori kerja siswa, sehingga

[8] Indana Julfan dan Mataram, "Dampak Penggunaan *Gadget t*erhadap Konsentrasi Belajar Siswa ," no. 76 (2025).

mengurangi kemampuan berpikir efektif dan membentuk pola berpikir yang cenderung cepat namun dangkal.[9] Pola ini pada akhirnya mengarah pada kesulitan serius dalam mempertahankan atensi jangka Panjang yang sangat krusial dalam proses pembelajaran akademik.

Penelitian Julfan dan Haifaturrahmah (2025) juga menyajikan solusi melalui strategi mitigasi. Tinjauan ini menyimpulkan bahwa penggunaan gawai perlu diarahkan pada aktivitas pembelajaran yang terstruktur, kontekstual, dan bermakna untuk mengoptimalkan manfaatnya dan meminimalkan gangguannya. Penelitian yang dilakukan oleh Julfan dan Haifaturrahmah (2025) memberikan relevansi teoretis yang kuat bagi penelitian ini. Inti temuan mengenai korelasi negatif antara penggunaan gawai berlebihan dan penurunan konsentrasi belajar secara fundamental memvalidasi urgensi penelitian mengenai "Risiko Kecanduan Gawai" dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar. Lebih lanjut, penekanan pada perlunya strategi mitigasi yang terencana, terstruktur, dan kontekstual menjadi landasan teoretis dalam penelitian ini.

Meskipun demikian, terdapat celah penelitian yang akan diisi oleh skripsi ini. Mayoritas penelitian terdahulu yang ditinjau, seperti yang diakui oleh Julfan dan Haifaturrahmah (2025), memiliki keterbatasan konteks dan cakupan populasi, di mana Sebagian besar studi hanya berfokus pada siswa sekolah dasar hingga menengah di lingkungan pendidikan formal umum. Populasi penelitian ini adalah santri di PondokPesantren Al Munawwir

[9] Julfan dan Mataram.

Komplek Q, yang memiliki lingkungan belajar, dan tuntutan konsentrasi yang sangat spesifik dan berbeda dari siswa sekolah umum.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Lalu Pahrurrozi (2025) Dalam artikelnya yang berjudul *"Strategi Pondok Pesantren Dalam Mengantisipasi Dampak Negatif Era Digital Bagi Karakter Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Munirul Arifin Nahdlatul Wathan Praya)"* Penelitian ini mengkaji mengenai strategi pondok pesantren dalam menghadapi era digital yang telah dilakukan, seperti studi kasus di Pondok Pesantren Munirul Arifin Nahdlatul Wathan Praya. Dalam konteks tersebut, strategi yang diterapkan bertujuan untuk mengantisipasi dan meminimalisir dampak buruk era digital pada karakter santri. Strategi utama yang diimplementasikan oleh pihak pesantren meliputi pelarangan santri membawa alat-alat elektronik dan meminimalisir penggunaannya, melakukan pengawasan ketat terhadap santri dalam pemanfaatan teknologi, baik di asrama maupun di kelas, membatasi penggunaan internet secara berlebihan dengan memastikan pemanfaatannya sesuai kebutuhan belajar, melaksanakan sosialisasi kepada wali santri mengenai efek negatif teknologi sekaligus melimpahkan tanggung jawab pengawasan kepada orang tua saat santri sedang libur di rumah, dan yang paling fundamental, membina mental dan karakter santri melalui kajian-kajian ilmu agama yang menekankan nilai-nilai religious dan akhlak.[10] Pembinaan karakter ini

[10] Lalu Pahrurrozi, "Strategi Pondok Pesantren dalam Mengantisipasi Dampak Negatif Era Digital bagi Karakter Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Munirul Arifin Nahdlatul Wathan Praya)," *Jurnal Psikologi dan Konseling* 1 (2025): 72–83.

bertujuan mengembangkan potensi beragama santri secara optimal, yang merupakan benteng spiritual dari segala penyimpangan, termasuk penyalahgunaan teknologi.

Adapun dampak negatif era digital yang telah teridentifikasi dan relevan dengan fokus penelitian ini adalah: masalah malas atau kurang produktif, di mana santri cenderung *copy-paste* informasi, malas berpikir, dan menghabiskan waktu untuk bermain game atau media sosial, yang mengakibatkan kemerosotan moral dan hasil belajar; timbulnya perilaku curang karena teknologi modern menjadi sumber untuk melakukan kecurangan dalam ujian; dan yang paling penting, masalah kurang fokus dalam belajar formal maupun ekstrakulikuler akibat penggunaan gawai dan koneksi internet yang berlebihan. Selain itu, perkembangan digital juga dikaitkan dengan penurunan keterampilan menulis dan hilangnya budaya lokal.[11] Dampak kurang fokus ini memiliki korelasi langsung dalam penelitian yang diajukan, karena kondisi tersebut merupakan manifestasi dari gangguan yang diakibatkan oleh risiko kecanduan gawai.

Dengan demikian, kerangka strategi mitigasi risiko yang ditemukan dalam studi kasus tersebut, yang berfokus pada control penggunaan teknologi dan penguatan karakter religius, sangat relevan sebagai landasan teoretis dan empiris untuk menganalisis dan mengevaluasi strategi mitigasi risiko kecanduan gawai dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar santri di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q.

[11] Pahrurrozi.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Adam Fikri (2022) berjudul *"Pesantren Sebagai Solusi dalam Mengatasi Maniak Media Sosial dan Game Anak (Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren An-Nur Bantul"*. Penelitian Fikri secara langsung membahas peran pondok pesantren sebagai solusi untuk mengatasi "maniak" (kecanduan) media sosial dan game. Fikri menguraikan tiga macam strategi atau upaya "penggemblengan" (pelatihan yang disiplin) yang dilakukan pesantren untuk menangani kecanduan, yaitu secara kognitif, psikomotorik, dan afektif religius.[12] Tiga pendekatan ini, bersama dengan pembatasan penggunaan gawai, pembatasan kegiatan di luar pondok, dan memperbanyak teman nyata, merupakan strategi mitigasi yang akan menjadi landasan perumusan variabel dalam penelitian ini. Pendekatan kognitif dilakukan dengan menyibukkan santri pada kegiatan keilmuan seperti belajar, menghafal, dan mengaji kitab.

Penelitian Fikri juga menyinggung tentang kondisi yang memicu kecanduan gawai dan tantangan yang dihadapi pesantren di era digital. Studi ini menggarisbawahi bahwa di era digital, anak-anak cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan digital daripada dunia sekitar, yang menyebabkan mereka menjadi "maniak" gawai. Kecanduan ini dapat menyebabkan lunturnya rasa hormat kepada orang di sekitar dan masalah mental, sikap, serta perilaku, seperti kurang percaya diri, mudah marah, dan

[12] Muhammad Adam Fikri, "Pesantren Sebagai Solusi dalam Mengatasi Maniak Media Sosial dan Game Anak," *Musala: Jurnal Pesantren dan Kebudayaan Islam Nusantara* 2, no. 1 (2022): 186–97, https://doi.org/10.37252/jpkin.v1i2.323.

gelisah. Data menunjukkan lonjakan penggunaan internet di Indonesia, dengan mayoritas pengguna didominasi oleh anak-anak, dan aplikasi yang paling banyak digunakan adalah Youtube, Whatsapp, dan Instagram. Indonesia juga tercatat sebagai peringkat pertama gamers online terbanyak di Asia Tenggara.[13] Tingginya kecanduan gawai ini secara implisit dapat mengganggu konsentrasi belajar santri.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Moh. Faqih Farhani, Rusli Takunas, dan Zaitun dengan judul *"Upaya Guru Pendidikan Islam dalam Menangani Kecanduan Gadget yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah Alkhairaat Pusat Palu"*. penelitian ini membahas upaya penanganan kecanduan gawai yang mempengaruhi minat belajar peserta didik. Kecanduan gawai diidentifikasi sebagai salah satu tantangan besar dalam dunia pendidikan modern, yang berdampak pada menurunnya motivasi dan partisipasi peserta didik dalam proses pembelajaran.

Strategi yang diterapkan oleh guru PAI untuk menangani masalah ini mencakup beberapa Langkah penting. Pertama, adanya penegakan aturan penggunaan gawai secara ketat di lingkungan sekolah. Aturan ini meliputi pelarangan penggunaan gawai untuk kepentingan non-edukatif selama jam pelajaran. Jika siswa kedapatan menggunakan gawai untuk bermain game atau membuka media sosial, perangkat akan disita dan hanya dapat diambil oleh orang tua. Kedua, guru menggunakan pendekatan

[13] Fikri.

personal melalui bimbingan konseling kepada siswa yang kecanduan. Pendekatan ini tidak hanya bersifat represif, tetapi juga edukatif, dimana sanksi disertai dengan penjelasan mengenai pentingnya disiplin digital dan bahaya kecanduan gawai dari segi akademik maupun moralitas. Ketiga, upaya ini melibatkan kolaborasi intensif dengan orang tua peserta didik.[14] Komunikasi dilakukan melalui grup pesan dan pertemuan agar pengawasan dapat berkelanjutan di rumah, terutama saat siswa menunjukkan gejala kecanduan seperti mengantuk atau sulit fokus. Selain itu, guru juga mengarahkan peserta didik untuk memanfaatkan gawai secara edukatif sebagai sarana penunjang pembelajaran.

Penelitian ini memiliki relevansi dengan skripsi yang didasarkan pada kesamaan inti permasalahan, yaitu penanganan kecanduan gawai di lingkungan pendidikan islam dan dampaknya terhadap proses belajar siswa. Strategi-strategi yang ditemukan dalam penelitian ini, seperti penegakan aturan ketat, pendekatan personal-edukatif, dan sinergi sekolah-orang tua, menyediakan kerangka konseptual yang sangat penting untuk dianalisis dan dibandingkan dengan strategi mitigasi yang diterapkan di pesantren.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Juita Lusiana dan Manogang Simanjuntak (2025) yang berjudul *"Strategi Mengatasi Dampak Negatif Kebiasaan Penggunaan Gadget"* membahas dampak penggunaan gawai dan strategi penanggulangannya. Penggunaan gawai yang tidak terkontrol

[14] Moh Faqih, Farhani Rusli, dan Takunas Zaitun, "Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menangani Kecanduan *Gadget* yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah Alkhairaat Pusat Palu," 2025.

dapat memberikan dampak negatif, terutama dalam aspek sosial, akademik, bahkan Kesehatan. Dampak-dampak negatif yang paling sering disebutkan dari penggunaan gawai yang berlebihan adalah kurangnya interaksi sosial, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi dan motivasi belajar. Anak yang menghabiskan waktu dengan gawai cenderung lebih murung dan mungkin merasa tidak nyaman ketika orang lain berinteraksi secara fisik, bahkan dapat menimbulkan kemalasan dalam mengerjakan tugas sehari-hari seperti belajar.[15] Ketergantungan yang tinggi pada gawai menjadi masalah utama, di mana anak-anak cenderung lebih memilih berinteraksi dengan layer daripada dengan teman sebaya atau keluarga. Hal ini menyebabkan terputusnya interaksi sosial langsung, mengakibatkan kemampuan verbal anak mengalami penurunan.

Strategi penanggulangan yang dianggap paling efektif dan terbukti membantu mengurangi dampak negatif meliputi beberapa hal, seperti pembatasan waktu penggunaan gawai dan pembentukan etika, edukasi tentang penggunaan gawai yang sehat, pengawasan aktif orang tua, pengembangan aktivitas alternatif.[16]

Penelitian yang dilakukan oleh Juita Lusiana dan Manogang Simanjuntak memiliki relevansi yang kuat dengan skripsi ini. Dampak negatif gawai yang diteliti seperti penurunan motivasi dan konsentrasi belajar sejalan dengan temuan umum dalam literatur tentang penurunan

[15] Juita Lusiana Sinambela dan Manogang Simanjuntak, "Strategi Mengatasi Dampak Negatif Kebiasaan Penggunaan *Gadget*" 14, no. 1 (2025): 1085–94.
[16] Sinambela dan Simanjuntak.

konsentrasi dan motivasi belajar. Meskipun subjek penelitian adalah santri di Pondok Pesantren, yang memiliki konteks pengawasan yang berbeda dari sekolah umum, kerangka masalah (kecanduan gawai dan dampaknya pada fokus belajar) yang disajikan dalam literatur tetap berfungsi sebagai dasar teoretis yang kokoh.

Keenam, studi oleh Febriana, Haifaturrahmah, dan Muhdar (2025) dengan judul *"Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar"* Secara spesifik menemukan bahwa siswa sekolah dasar yang menggunakan gawai lebih dari dua jam per hari cenderung memiliki tingkat fokus dan konsentrasi belajar yang lebih rendah dibandingkan siswa yang menggunakan kurang dari satu jam. Dampak negatif gawai tidak hanya dipengaruhi oleh durasi, tetapi juga oleh jenis aktivitas atau konten yang diakses. Aktivitas non edukatif seperti bermain game dan menonton video hiburan memberikan dampak negatif yang jauh lebih besar terhadap konsentrasi dibandingkan penggunaan untuk tujuan pembelajaran daring. Konten hiburan yang memicu sistem *reward* dapat menurunkan kontrol diri. Sebaliknya, jika digunakan secara terarah untuk tujuan edukatif seperti mengakses konten edukatif, video pembelajaran, atau aplikasi interakif gawai dapat memberikan manfaat positif, termasuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan belajar siswa.[17]

Paparan digital yang berlebihan, terutama stimulus cepat dan visual kuat, dapat memicu *over* stimulasi sistem saraf, yang mengganggu

[17] Syafruddin Muhdar, "Dampak Penggunaan *Gadget* terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar 10* (2025).

kemampuan otak untuk mempertahankan perhatian dalam waktu lama. Kondisi ini dapat menurunkan daya tahan fokus anak, khususnya Ketika terbiasa *multitasking* digital. Ketika anak sulit membedakan antara kebutuhan belajar dan hiburan, mereka cenderung memilih aktivitas yang memberikan kesenangan langsung, yang berpotensi memicu kecanduan atau *digital addiction risk*.[18] Oleh karena itu, peran kontrol dan strategi mitigasi menjadi sangat penting. Pengawasan terstruktur dari orang tua dan guru sangat menentukan dalam mengendalikan durasi dan tujuan penggunaan gawai agar tetap kondusif bagi proses belajar. Upaya mitigasi harus mencakup penetapan batasan, pengembangan literasi digital, dan pembiasasn sturktur penggunaan gawai yang disiplin.

Penelitian terdahulu telah berfokus pada dampak gawai terhadap konsentrasi belajar siswa SD secara umum. Namun, penelitian khusus mengenai strategi mitigasi risiko kecanduan gawai dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar pada santri di pondok pesantren masih terbatas. Santri tahfidz merupakan subjek yang unik karena tuntutan konsentrasi tinggi dalam menghafal berpotensi berhadapan langsung dengan distraksi gawai. Konsentrasi belajar di lingkungan tahfidz melibatkan fokus, ketekutan mengerjakan tugas (*murojaah*/setoran). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi *research gap* tersebut dengan mengidentifikasi secara kualitatif strategi-strategi mitigasi risiko kecanduan gawai (seperti pembatasan jam penggunaan, kebijakan penyitaan gawai, atau program literasi digital) yang

[18] Muhdar.

diterapkan di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q, menganalisis dampak dari penerapan strategi mitigasi tersebut terhadap tingkat konsentrasi belajar santri tahfidz, terutama dalam konteks menghafal dan *muroja'ah.*

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Lefli Keharhua, dkk dengan judul *"Analisis Pengaruh Penggunaan Smartphone saat Kuliah terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa PGSD"* Menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* saat kuliah berpotensi menurunkan konsentrasi belajar, terutama jika penggunaannya berlebihan. Salah satu dampak dari penggunaan *smartphone* adalah pelajar menjadi lebih sulit untuk berkonsentrasi dalam kehidupan nyata. Studi spesifik pada mahasiswa PGSD menemukan bahwa penggunaan *smartphone* saat kuliah berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Arah pengaruh yang ditemukan cenderung negatif, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin rendah tingkat konsentrasi yang dimiliki mahasiswa.[19]

Temuan ini dikuatkan oleh data, yang menunjukkan bahwa momen penyampaian materi kuliah oleh dosen merupakan waktu paling rawan bagi mahasiswa untuk terdistraksi oleh *smartphone*. Dengan demikian, pengaruh *smartphone* terhadap konsentrasi belajar sangat ditentukan oleh tujuan dan intensitas penggunaannya.[20] Mahasiswa yang menggunakan *smartphone*

[19] Lefli Keharhua, "Analisis Pengaruh Penggunaan *Smartphone* saat Kuliah terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa PGSD," *Jurnal Pendidikan dan Keguruan 3*, no. 7 (2025): 610–16.
[20] Keharhua.

untuk tujuan hiburan atau media sosial cenderung mengalami penurunan prestasi dan kesejahteraan psikologis, sedangkan yang menggunakannya untuk keperluan akademik justru memperoleh manfaat positif.

Skripsi ini memiliki relevansi kuat dengan penelitian yang ditinjau. Pertama, temuan bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol merupakan distraksi utama yang menurunkan fokus belajar menjadi dasar teoritis mengapa strategi mitigasi risiko kecanduan gawai perlu dikaji. Kedua, penelitian yang ada menegaskan adanya pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan rendahnya konsentrasi belajar. Hal ini secara langsung mendukung variabel penelitian, yaitu pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar santri tahfidz. Konteks santri tahfidz yang menuntut fokus tinggi untuk menghafal al-Qur'an menjadikan isu konsentrasi belajar sangat krusial, dan risiko kecanduan gawai menjadi ancaman nyata.

E. Kerangka Teori

1. Manajemen Risiko

a. Definisi Manajemen Risiko

Manajemen risiko didefinisikan sebagai proses penanganan risiko secara sadar yang dilakukan oleh suatu organisasi.[21] Manajemen risiko merupakan aktivitas terkoordinasi untuk mengarahkan dan mengendalikan organisasi dalam menghadapi risiko, ISO juga mendefinisikan risiko itu sendiri sebagai dampak dari ketidakpastian

[21] Agus Wibowo, *Manajemen Resiko*, ed. Joseph Teguh Santoso (Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik, 2022).

terhadap pencapaian organisasi.[22] Secara lebih spesifik, manajemen risiko merupakan proses identifikasi, penilaian, dan pengendalian risiko yang terkait dengan kegiatan operasional organisasi atau perusahaan. Tujuan utama dari praktik ini adalah untuk meminimalkan kerugian besar, mengurangi dampak negatif dari risiko yang tidak dapat dihindari, serta memastikan bahwa risiko tersebut dapat dikelola dengan tepat jika memang terjadi. Dalam pandangan lain, manajemen risiko dianggap sebagai fondasi bagi pengelolaan organisasi yang bertujuan untuk melindungi entitas dari berbagai hal yang berpotensi menghambat pencapaian tujuan strategisnya.[23]

Manajemen risiko merupakan bidang ilmu yang spesifik membahas mengenai bagaimana organisasi menerapkan ukuran dalam memetakan semua permasalahan dengan menggunakan pendekatan manajemen secara sistematis dan komprehensif.[24] Selanjutnya menurut Soeisno Djojosoedarso manajemen risiko adalah pelaksanaan fungsi-fungsi manajemen dalam penanggulangan risiko, terutama risiko yang dihadapi oleh organisasi, keluarga dan masyarakat.[25] Menurut Robert Tampubolon, pengertian manajemen risiko adalah proses yang terarah dan bersifat proaktif yang bertujuan untuk mengakomodasi kemungkinan gagal pada salah satu atau Sebagian dari sebuah transaksi

[22] *International Organization for Standardization*, ISO 31000:2018 *Risk Management*, Pasal 3.2.

[23] Wibowo.

[24] Fahmi, I. (2010). *Manajemen Risiko: Teori, kasus, dan solusi.* (Alfabeta).

[25] Djojosoedarso, S. (1999). *Prinsip-prinsip Manajemen Risiko dan Asuransi.* (Jakarta: Salemba Empat).

atau instrumen.[26]

b. Proses Manajemen Risiko

Proses manajemen risiko terdiri dari beberapa tahapan sistematis yang saling berkaitan untuk mencapai hasil yang efektif dan efisien. Berdasarkan standar ISO 31000, proses inti manajemen risiko meliputi:

1) Komunikasi dan Konsultasi *(Comunication and Consultation)*

Komunikasi dan konsultasi dengan pemangku kepentingan sebaiknya dilakukan selama proses manajemen risiko. Komunikasi dan konsultasi sebaiknya ada untuk memastikan para pemangku kepentingan terkait memahami dasar dari keputusan yang dibuat.[27] Tahap ini berfungsi sebagai mekanisme pertukaran informasi. Secara teoritis, proses ini menjamin bahwa persepsi risiko diselaraskan, serta terdapat pemahaman bersama mengenai alasan di balik penyusunan prioritas dan kebijakan.

2) Penetapan suatu konteks *(Establishing the Context)*

Sasaran, strategi, ruang lingkup dari kegiatan organisasi, atau bagian lain dari organisasi di mana proses manajemen risiko diterapkan, sebaiknya ditetapkan. Suatu konteks dari proses manajemen risiko akan beragam sesuai dengan kebutuhan organisasi.[28] Tahapan ini bertujuan untuk mendefinisikan batasan operasional dan kriteria penilaian risiko. Penetapan konteks

[26] Tampubolon, R. (2004). *Risk Management.* (Jakarta: Elex Media Komputindo).
[27] Badan Standardisasi Nasional. (2011). *Manajemen risiko-Prinsip dan Pedoman* (SNI ISO 31000:2011). Badan Standardisasi Nasional.
[28] Badan Standardisasi Nasional.

mencakup pemahaman lingkungan, serta penentuan kriteria risiko yang digunakan sebagai acuan tolok ukur penilaian risiko.

3) Identifikasi Risiko *(Risk Identification)*

Organisasi sebaiknya mengidektifikasi sumber risiko, dampak, kejadian dan penyebabnya, serta potensi dan konsekuensinya. Tujuan dari tahap ini adalah menghasilkan suatu daftar risiko berdasarkan kejadian yang mungkin mencegah, menurunkan, atau menunda pencapaian sasaran.[29] Tahapan ini merupakan proses untuk menemukan risiko-risiko yang berpotensi menghambat pencapaian organisasi.

4) Analisis Risiko *(Risk Analysis)*

Risiko dianalisis dengan menentukan konsekuensi dan kemungkinan kejadian konsekuensi tersebut.[30] Tahap analisis bertujuan untuk memahami sifat, karakteristik, dan tingkat keparahan risiko secara mendalam. Proses ini dilakukan dengan mengkaji gabungan antara tingkat kemungkinan terjadinya risiko dan dampak *(consequence/impact)* yang ditimbulkan.

5) Evaluasi Risiko *(Risk Evaluation)*

Evaluasi risiko bertujuan membantu pengambilan keputusan berdasarkan manfaat dari analisis risiko, tentang risiko mana yang membutuhkan perlakuan serta implementasi prioritas perlakuan.[31]

[29]Badan Standardisasi Nasional.
[30]Badan Standardisasi Nasional.
[31]Badan Standardisasi Nasional.

Pada tahapan ini, hasil dari analisis risiko dibandingkan dengan kriteria risiko yang telah ditetapkan pada tahap penetapan konteks. Proses perbandingan ini menghasilkan keputusan normatif mengenai apakah suatu risiko dapat diterima, diabaikan, atau memerlukan tindakan perlakuan khusus.

6) Perlakuan Risiko *(Risk Treatment)*

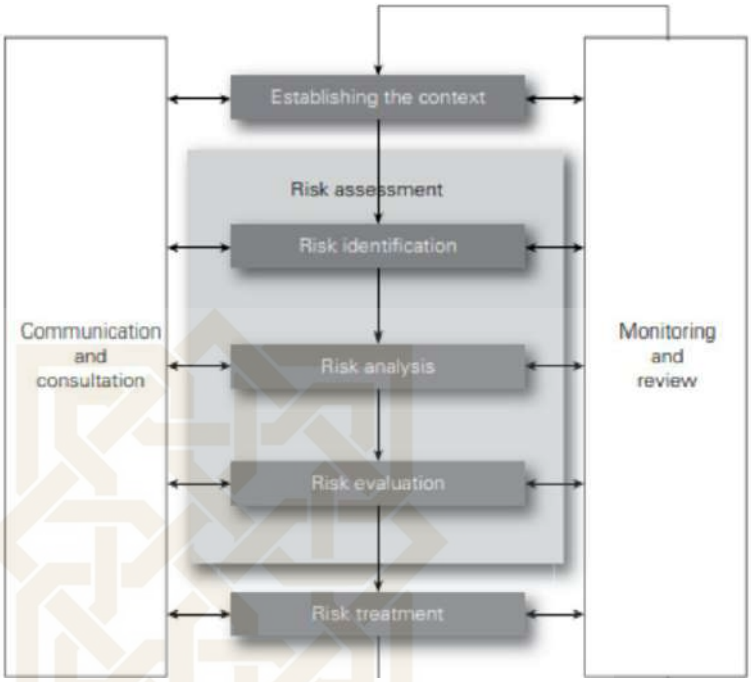
Perlakuan risiko melibatkan pemilihan satu opsi atau lebih untuk perlakuan risiko.[32] Tahapan ini mencakup pemilihan tindakan atau strategi untuk merespons risiko yang teridentifikasi.

7) Pemantauan dan Tinjauan *(Monitoring and Review)*

Proses pemantauan dan tinjauan dalam suatu organisasi bertujuan untuk memastikan bahwa pengendalian efektif baik rancangan maupun pelaksanaan.[33] Tahapan ini merupakan mekanisme pengawasan berkelanjutan untuk mengevaluasi kinerja sistem manajemen risiko. Fungsi teoritisnya adalah untuk memastikan bahwa strategi perlakuan risiko berjalan efektif.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[32]Badan Standardisasi Nasional.
[33]Badan Standardisasi Nasional.



Gambar 1 Proses Manajemen Risiko menurut ISO 31000

2. Adiksi *Smartphone*

a. Definisi Adiksi *Smartphone*

Adiksi *smartphone* didefinisikan sebagai perilaku adiktif yang ditandai dengan hilangnya kontrol diri akibat obsesi berlebihan terhadap penggunaan perangkat tersebut.[34] Fenomena ini merupakan bentuk ketergantungan pemakaian gawai yang ekstrem, di mana individu sering kali menggunakan perangkat, sehingga mereka merasa sangat menikmati waktu tersebut dalam jangka panjang tanpa menyadari dampak negatifnya.[35] Ketergantungan ini mencakup

[34] Andikawati Fitriasari et al., "*Smartphone Addiction* dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 9, no. 4 (2021): 947–54.

[35] Beti Haerani, Imas Yoyoh, dan Ika Nurjannah, "Hubungan Adiksi *Smartphone* dengan Mental Emosional pada Remaja di SMPN 1 Jawilan Kabupaten Serang" 01, no. 03 (2023): 77–83, https://doi.org/10.69606/jps.v1i03.75.

kelekatan yang kuat terhadap fitur-fitur yang tersedia di dalam gawai, yang membuat pengguna sulit untuk melepaskan diri dari aktivitas digital mereka.[36]

Kelompok remaja, termasuk santri di pondok pesantren, memiliki kerentanan yang tinggi terhadap adiksi ini. Hal ini disebabkan karena pada masa remaja, otak berkembang dalam keadaan konstan yang cenderung memicu perilaku berisiko dan kurang memperhatikan konsekuensi jangka Panjang dari Tindakan mereka dibandingkan dengan orang dewasa.[37] Ketidakmampuan dalam mengatur penggunaan *smartphone* ini sering kali menyebabkan timbulnya perilaku adiksi yang mengganggu tugas-tugas perkembangan dan proses belajar mereka.

b. Faktor Penyebab

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi risiko adiksi *smartphone*, yang pertama adalah pola asuh, kurangnya pengawasan dan jenis pola asuh yang tidak tepat dari orang tua dapat meningkatkan risiko adiksi. Pola asuh yang mendukung *self-regulation* sangat diperlukan untuk mencegah ketergantungan ini.[38] faktor penyebab adiksi *smatrphone* yang selanjutnya yakni faktor psikologis, adanya

[36] Aprianda Helni Hs dan Bahril Hidayat, "Solusi Gangguan *Smartphone Addiction* Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam," *Jurnal Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 18, no. 1 (2021).

[37] Jurnal Masker Medika dan Ayu Dekawaty, "Hubungan Adiksi *Smartphone* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Masker Medika* 12 (2024): 332–39, https://doi.org/http://jmm.ikestmp.ac.id.

[38] Persatuan Perawat et al., "Adiksi *Smartphone,* Kesehatan Mental Anak, dan Peranan Pola Asuh" 3, no. 2 (2020): 221–40.

kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial atau fitur hiburan digital sering kali menjadi pelarian bagi individu yang mengalami stress atau kecemasan.[39] Kelemahan kontrol diri juga termasuk salahsatu penyebab adiksi *smatrphone*, rendahnya regulasi diri dalam membatasi durasi penggunaan gawai menjadi pemicu utama seseorang terjebak dalam perilaku adiktif.

3. Teori Beban Kognitif / *Cognitive Load Theory*

a. Konsep Dasar Teori Beban Kognitif *(Cognitive Load Theory)*

Cognitive Load Theory yang dikembangkan oleh Sweller, Ayres, dan Kalyuga (2011) merupakan kerangka teori psikologi pendidikan yang berakar pada pemahaman mengenai kognitif manusia. Teori ini memodelkan bagaimana struktur otak manusia memproses, mengorganisasi, dan menyimpan informasi baru. Berdasarkan pemikiran Sweller, kognisi manusia ditopang oleh dua komponen utama pemrosesan memori, yaitu memori kerja *(working memory)* dan memori jangka panjang *(long term memory).*[40] Dalam proses kognitif, working memory berperan sebagai pintu masuk dan pengolah utama informasi baru yang diterima oleh indra. Namun, Sweller menekankan adanya *narrow limits of change principle*, yaitu prinsip yang menyatakan bahwa *working memory* memiliki keterbatasan yang sangat ketat, baik dari segi kapasitas maupun durasi pemrosesan. Mengenai batas pemrosesan

[39] Fitriasari et al., "*Smartphone Addiction* dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa."

[40] John Sweller, Paul Ayres, dan Slava Kalyuga, *Cognitive Load Theory (Springer, 2011)*, hlm. 20.

memori kerja ini, Sweller, Ayres, dan Kalyuga menegaskan bahwa memori kerja memiliki durasi dan kapasitas yang terbatas ketika memproses informasi baru. Informasi baru yang disimpan di memori kerja akan memudar dalam beberapa detik jika tidak diulang, dan kapasitas memori kerja terbatas hanya pada sejumlah kecil elemen informasi.[41]

Teori beban kognitif berlandaskan pada arsitektur kognitif manusia yang menyoroti keterbatasan kapasitas memori kerja *(working memory)* dalam memproses informasi baru sebelum dipindahkan ke memori jangka Panjang *(long-term memory)*.[42] Apabila informasi yang diterima melebihi kapasitas memori kerja (kondisi *cognitive overload*), maka proses pembelajaran akan terhambat dan pembentukan pengetahuan yang bermakna tidak akan terjadi.[43] Dalam konteks pembelajaran yang kompleks, CLT menjadi pedoman bagi pendidik untuk merancang strategi yang berorientasi pada kebutuhan kognitif peserta didik.

b. Tiga Komponen Beban Kognitif *(Tripartite Cognitive Load)*

1) Beban Kognitif Intrinsik *(Intrinsic Cognitive Load)*

Intrinsic Cognitive Load adalah beban kognitif alami yang

[41] Sweller et al.

[42]Ahmad Syagif, "Teori Beban Kognitif John Sweller dan Implikasinya dalam Pembelajaran Bahasa Arab pada Jenjang Pendidikan Dasar," *Fashluna*, 2025, 93–105.

[43] Fifi Fitriana Sari et al., "Mengurangi Beban Kognitif dalam Pembelajaran Matematika : Tinjauan Sistematis Strategi dan Intervensi Pembelajaran," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia* 5 (2025): 1630–44, https://doi.org/https://jurnal.bimaberilmu.com/index.pHP/jppi/article/view/2190.

melekat pada materi atau tugas yang sedang dipelajari.[44] Besarnya beban instrinsik ini ditentukan oleh *element interactivity* (interaktivitas antar elemen). Sweller, Ayres, dan Kalyuga menjelaskan keterkaitan *intrinsic load* dan interaktivitas elemen melalui pernyataan beban kognitif intrinsik ditentukan oleh sifat materi yang dipelajari dan keahlian pembelajar. Beban ini terutama didorong oleh interaktivitas elemen, yang mengacu pada sejauh mana elemen-elemen informasi harus diproses secara bersamaan di memori kerja.[45] Materi dengan *element interactivity* yang rendah dapat dipelajari secara terpisah satu per satu tanpa membebani memori. Sebaliknya, materi dengan *element interactivity* tinggi menuntut pembelajar untuk menampung dan memanipulasi banyak elemen informasi secara simultan.

Aktivitas menghafal al-Qur'an secara ilmiah tergolong sebagai tugas kognitif dengan *element interactivity* yang sangat tinggi, beban intrinsik tidak lagi sekedar konsep abstrak, melainkan termanifestasi dalam tuntutan kognitif yang intens saat menghafal. Menghafal al-Qur'an memerlukan pemrosesan simultan antara pelafalan makharijul huruf, penerapan tajwid, dan penjagaan kesinambungan ayat. Tingginya interaktivitas elemen-elemen tersebut membuat kapasitas memori kerja santri sangat renta terhadap

[44] Sweller et al.
[45] Sweller et al.

cognitive overload jika tidak dikelola dengan baik.

2) Beban Kognitif Ekstrinsik *(Extraneus Cognitive Load)*

Extraneous Cognitive Load adalah beban kognitif tambahan yang tidak relevan atau bahkan mengganggu pemrosesan informasi dan pembentukan skema di memori jangka panjang. Sweller, Ayres, dan Kalyuga mendefinisikan bahwa beban kognitif ekstraneous merupakan beban yang tidak diperlukan untuk pembelajaran dan dapat diubah oleh intervensi instruksional, beban ini disebabkan oleh format penyajian yang tidak tepat atau aktivitas instruksional yang memaksa memori kerja untuk memproses informasi yang tidak berhubungan dengan pembentukan skema.[46] Beban ini bersifat kontraproduktif karena menghabiskan kapasitas memori kerja tanpa mendukung pemahaman materi.

Sementara itu, beban ekstrinsik dalam lingkungan pesantren sering kali bersumber dari gangguan luar, termasuk penggunaan gawai berlebih. Notifikasi *smartphone* menciptakan *split attention effect* yang memaksa otak santri membagi fokus antara menghafal dan memproses konten digital.

3) Beban Kognitif Konstruktif *(Germane Cognitive Load)*

Germane Cognitive Load merujuk pada alokasi sumber daya *working memory* yang secara efektif dan produktif didedikasikan untuk mengolah dan menyusun informasi menjadi skema

[46] Sweller et al.

pengetahuan baru, serta mengintegrasikannya ke dalam *long term memory*. Sweller, Ayres, dan Kalyuga menguraikan fungsi *germane load* ini dalam buku *Cognitive Load Theory*, menyatakan bahwa beban kognitif ini relevan secara langsung dengan pembelajaran karena mencerminkan usaha kognitif yang dicurahkan untuk membangun dan mengotomatisasi skema dalam memori jangka panjang, mengurangi beban kognitif luar memungkinkan pembelajar mengerahkan *germane load* yang diperlukan untuk pembelajaran mendalam.[47]

Jika *extraneous cognitive load* melonjak akibat gangguan gawai dan *intrinsic cognitive load* (materi al-Qur'an) sudah tinggi, maka alokasi untuk *germane cognitive load* akan terdesak. Kondisi ketidakseimbangan ini menyebabkan terjadinya kelebihan beban kognitif *(cognitive overload)*, yang mengakibatkan proses konsolidasi memori terputus, sehingga hafalan gagal tersimpan permanen di *long-term memory*.

c. Cara kerja otak dalam menerima informasi

Otak adalah organ manusia yang paling kompleks dan berfungsi sebagai pusat kendali utama. Perannya mencakup segala hal, mulai dari kebutuhan biologis dasar seperti bernapas dan detak jantung, hingga proses berpikir, berbicara, dan mengelola emosi.[48] Dalam *Cognitive Load Theory*, memori kerja adalah pusat pemrosesan informasi dan

[47] Sweller et al., *Cognitive Load Theory*, hlm. 57.
[48] Koes Irianto, *Anatomi dan Fisiologi* (Bandung: Alfabeta,2012), hlm. 332

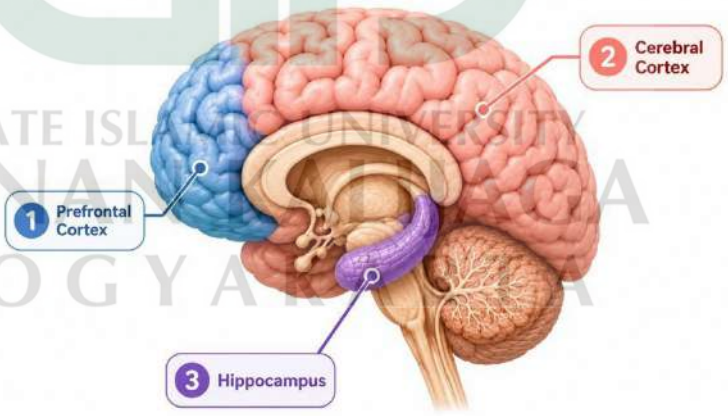
memiliki kapasitas terbatas. Secara anatomis, fungsi koordinasi pemrosesan ini dijalankan oleh otak besar *(cerebrum).*

Pada pembahasan mengenai proses otak dalam menerima hafalan, tentunya dibutuhkan fokus yang tinggi. Berpikir rasional dan tenang serta memerlukan fokus tinggi melibatkan satu bagian penting di otak manusia, yaitu *Prefrontal Cortex* (PFC), dan interaksinya dengan bagian-bagian otak lain seperti *Hippocampus* (menyimpan dan mengambil memori). *Prefrontal Cortex* berperan sebagai pusat kendali manusia. Bagian ini memandu dan memfokuskan tidakan, serta kemampuan berpikir kritis. Bisa dikatakan juga bahwa *Prefrontal Cortex* merupakan inti dari kecerdasan manusia.[49] PFC erat kaitannya dengan fokus, konsentrasi, dan rentang perhatian. Di sinilah pusat kendali *(working memory)* berada. Bagian ini yang paling cepat Lelah jika materi terlalu rumit *(high instrinsic load)* atau terdapat gangguan dari luar yang berat *(high extrinsic load).* Ketika santri menghafal, PFC bekerja menerima kemudian mengolah informasi, jika beban kognitif melebihi kapasitas, maka terjadi *overload* yang menghambat masuknya hafalan baru. Kemudian informasi tersebut diambil alih oleh *Hippocampus*, yaitu bagian berbentuk kuda laut di otak (bagian dari otak besar yang terletak di dekat pusat otak). Bagian ini bertugas sebagai pintu gerbang memori. Ia mengodekan informasi dari *working memory*. *Hippocampus* memegang peranan krusial dalam proses konsolidasi memori jangka

[49] Daniel G. Amen, *Change Your Brain Change Your Life*, terj. Eva Y. Nukman (Bandung: Qanita, 2011).

panjang. Bertindak sebagai gerbang, *hippocampus* menyelekasi informasi kognitif yang dinilai relevan untuk diproses lebih lanjut. Alur ini dimulai dari penangkapan data oleh panca indera yang kemudian diteruskan ke *hippocampus* dan ditransfer menjadi memori permanen.[50] Setelah distabilkan oleh *hippocampus*, memori tersebut kemudian dipindahkan dan disimpan di area *cerebral kortex* untuk penyimpanan yang lebih permanen.

Kelelahan pada *Prefrontal Cortex* dapat mengakibatkan santri kesulitan untuk mempertahankan fokus. Keterbatasan kapasitas memori kerja dalam *Cognitive Load Theory* selaras dengan fungsi pada *Prefrontal Cortex*, Ketika santri terpapar distraksi digital secara terus menerus, terjadi kompetisi atensi di otak yang menghambat kerja *Hippocampus* dalam menyimpan hafalan baru.



Gambar 2 Ilustrasi Otak, olahan peneliti menggunakan AI

[50] Pinton Setya Mustafa, "Implikasi Pola Kerja Telensefalon dan Korteks Cerebral dalam Pendidikan Jasmani," *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia 10*, no. 2 (2020): 53-62, https://doi.org/10.15294/miki.vl0i2.24901.

Berdasarkan paparan landasan teori di atas, penelitian ini menggunakan dua teori sebagai dasar analisis. Pertama, Teori Manajemen Risiko berbasis standar ISO 31000 digunakan sebagai landasan teori untuk menguraikan bagaimana proses mitigasi risiko kecanduan gawai dijalankan secara rinci. Teori ini melibatkan tujuh tahapan utama yang saling berkaitan sebagai komponen esensial dalam pelaksanaannya.

Tahap awal dimulai dengan Komunikasi dan Konsultasi *(Communication and Colsultation)* untuk membangun pemahaman bersama serta menyelaraskan persepsi antara pihak pengurus dan santri terkait bahaya kecanduan gawai. Langkah ini dilanjutkan dengan Penetapan Konteks *(Establishing the Context)* guna memetakan batasan, sasaran, serta kebutuhan spesifik santri tahfidz sebagai acuan utama pengelolaan risiko. Selanjutnya proses dilanjutkan ke tahap Identifikasi Risiko *(Risk Identification)* untuk mengenali dan memetakan berbagai bentuk distraksi digital maupun ancaman adiksi gawai yang muncul di lingkungan pesantren. Setelah risiko teridentifikasi, dilakukan Analisis Risiko *(Risk Analysis)* untuk memahami sifat, sumber, dan tingkat kemungkinan munculnya gangguan digital, yang kemudian ditindaklanjuti melalui Evaluasi Risiko *(Risk Evaluation)* guna membandingkan hasil analisis serta menentukan prioritas penanganan yang paling krusial terhadap fokus hafalan santri. Pada tahap Penanganan Risiko *(Risk Treatment),* diterapkan tindakan mitigasi. Keseluruhan proses ini ditutup dengan pemantauan dan tinjauan *(Monitoring and Review)* melalui pengawasan untuk memastikan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

rencana mitigasi berjalan efektif. Integrasi ketujuh tahap ini memastikan pelaksanaan strategi mitigasi berjalan secara terorganisir, sekaligus menyediakan dasar konsep yang komprehensif untuk mengevaluasi tata kelola dan perlindungan atmosfer belajar di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q.

Teori kedua, yaitu Teori Beban Kognitif *(Cognitive Load Theory)* John Sweller, digunakan untuk membedah bentuk-bentuk risiko kecanduan gawai sekaligus mendeteksi dinamika konsentrasi belajar santri tahfidz melalui tiga jenis beban kognitif yang saling berkaitan. Pertama, Beban Kognitif Ekstrinsik *(Extraneous Cognitive Load)* berperan sebagai instrumen analisis utama untuk mengidentifikasi bentuk risiko adiksi gawai, seperti munculnya distraksi yang menyita kapasitas memori kerja *(working memory)* santri. Kedua, Beban Kognitif Instrinsik *(Intrinsic Cognitive Load)* berkaitan dengan tingkat kesulitan alamiah dan kompleksitas materi hafalan al-Qur'an, seperti pelafalan makharijul huruf, penerapan tajwid, dan penjagaan kesinambungan ayat yang membutuhkan alokasi kapasitas kognitif secara maksimal. Ketiga, Beban Kognitif *Germane (Germane Cognitif Load)* merupakan perwujudan dari pemrosesan kognitif yang optimal dalam membentuk skema hafalan jangka panjang *(long term memory)* ketika bentuk-bentuk gangguan digital berhasil ditekan. Dengan demikian, integrasi kedua teori ini digunakan sebagai kerangka analisis untuk memetakan tata kelola mitigasi risiko sekaligus meminimalkan beban ekstrinsik demi menjaga ketahanan konsentrasi dan kualitas hafalan santri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

F. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dalam penelitian ini disusun secara sistematis untuk membedah dan menganalisis dinamika program mitigasi risiko kecanduan gawai dalam menjaga serta meningkatkan konsentrasi belajar santri tahfidz. Latar belakang santri yang mayoritas berstatus ganda sebagai mahasiswi menciptakan dualitas fungsional, di mana gawai dibutuhkan sebagai instrumen pendukung akademik perkuliahan, namun di sisi lain berpotensi menjadi sumber distraksi digital yang memecah konsentrasi proses menghafal al-Qur'an. Untuk mengurai kompleksitas fenomena tersebut, kerangka pemikiran penelitian ini diawali dari titik masalah utama, yaitu fenomena kecanduan gawai pada santri tahfidz. Dari titik fenomena ini, alur pemikiran bercabang menuju dua perspektif perantara yang saling melengkapi, yaitu perspektif organisasional melalui Manajemen Risiko ISO 31000 dan perspektif kognitif melalui Teori beban kognitif *(Cognitive Load Theory).*

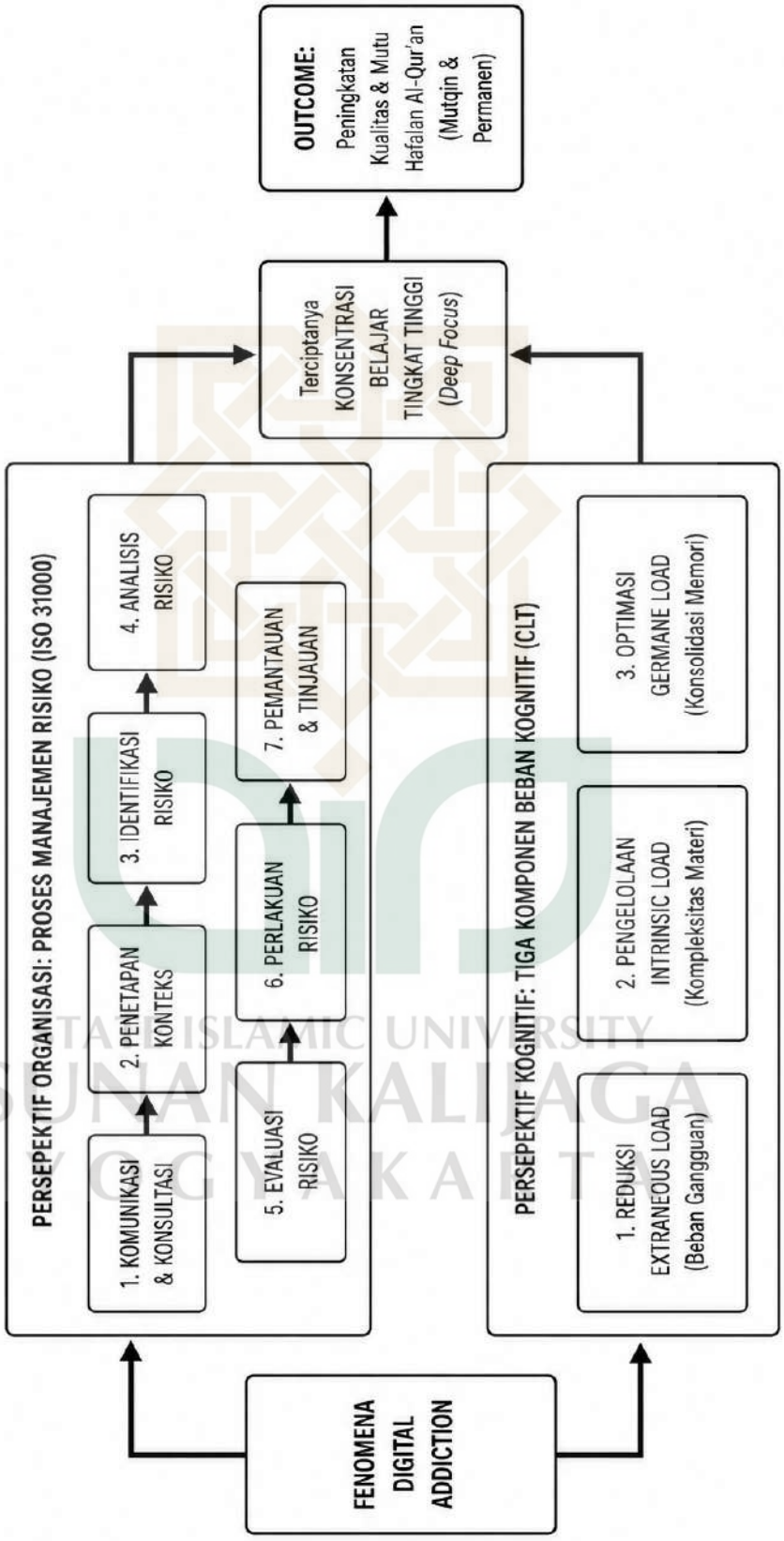
Dalam perspektif organisasional, penataan kerangka kerja manajemen risiko diimplementasikan secara terstruktur melalui tujuh tahapan sistematis, mulai dari komunikasi dan konsultasi, penetapan konteks, identifikasi risiko, analisis risiko, evaluasi risiko, perlakuan risiko, hingga pemantauan dan tinjauan. Secara simultan dalam perspektif kognitif, proses pemrosesan informasi di dalam otak santri dibedah melalui tiga komponen beban kognitif, yaitu reduksi *Extraneous Cognitive Load*, pengelolaan *Intrinsic Load* untuk memfokuskan daya pikir pada kompleksitas ayat, serta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

optimalisasi *Germane Load* untuk mengondisikan alokasi memori kerja secara maksimal.

Kedua jalur perspektif tersebut tidak berjalan sendiri-sendiri melainkan berada dalam hubungan yang saling memengaruhi secara timbal balik. Kebijakan pengondisian lingkungan yang terkontrol pada jalur manajemen risiko memberikan dampak terhadap terciptanya kapasitas memori bebas pada jalur kognitif. Pada saat yang sama, penegakan regulasi disiplin yang konsisten membantu menenangkan *Prefrontal Cortex* santri dari kebiasaan beralih atensi, sehingga memperlancar proses konsolidasi memori dalam jangka panjang. Pertemuan harmonis antara pengondisian manajerial dan optimalisasi pemrosesan kognitif ini pada akhirnya bermuara pada capaian outcome yaitu terciptanya konsentrasi belajar tingkat tinggi *(deep focus)*. Kondisi fokus yang mendalam ini secara linier mendorong terwujudnya peningkatan kualitas dan muutu hafalan al-Qur'an yang kuat dan permanen.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Gambar 3 Kerangka Pikir

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

G. Model Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskrptif. Metode kualitatif adalah pendekatan riset yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang partisipan, berfokus pada makna dan pengalaman subjektif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan studi yang esensial dan penting dalam fungsinya untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena sosial dan tingkah laku manusia.[51] Pada penjelasan lain, disebutkan bahwa metode penelitian kualitatif dapat didefinisikan sebagai pendekatan riset yang bertujuan untuk menggali dan memahami makna suatu fenomena dalam konteks atau latar alamiahnya.[52] Fokus inti dari penelitian ini adalah mendapatkan pemahaman yang mendalam *(in-depth understanding)* terhadap makna, dan konteks dalam situasi yang diteliti.

2. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q dipilih secara eksklusif sebagai lokasi studi kasus untuk menginvestigasi efektivitas model program mitigasi risiko kecanduan gawai. Untuk rencana waktu penelitian di bulan Februari sampai dengan April 2026.

[51] Agus Subagyo dan Indra Kristian, *Metode Penelitian Kualitatif* (Garut, Jawa Barat: CV. Aksara Global Akademia, 2023).

[52] M. Fathun Niam, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. Evi Damayanti (Bandung, Jawa Barat: Widina Media Utama, 2024).

3. Subyek Penelitian

Subyek dari penelitian ini adalah Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q, serta Pengurus Tahfidz Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q. Dalam konteks ini, santri tahfidz menjadi fokus penelitian, kelompok ini dipilih karena tuntutan konsentrasi tinggi dalam menghafal menjadikan mereka subjek yang unik dan krusial terhadap risiko kecanduan gawai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *non-probability* sampling dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Teknik ini digunakan untuk memilih informan yang dinilai paling representatif dalam masalah penelitian, artinya informan mengetahui, memahami dan mengalami terkait terkait topik yang dibahas dalam penelitian. Peneliti menetapkan sampel yang terdiri dari Ketua Tahfidz (informan 1), Wakil ketua tahfidz (informan 2), pengurus tahfidz divisi *sima'an* (informan 3), serta 3 orang santri tahfidz (informan 4, informan 5, dan informan 6). Berdasarkan kriteria 3M (Mengetahui, Memahami, dan Mengalami) alasan spesifik pemilihan informan adalah sebagai berikut:

Informan 1 (Ketua Pengurus Tahfidz) sangat krusial karena ia mengetahui dan memahami secara makro kebijakan penentuan aturan jam *off* HP (pukul 17.45-09.00 WIB), evaluasi dampak kelonggran/pengetatan aturan, serta bentuk perlakuan risiko *(risk treatment)* dan sanksi tegas seperti penyitaan gawai.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Informan 2 (Wakil ketua pengurus tahfidz) dipilih karena bertindak sebagai pelaksana dan pengawas teknis operasional harian *(monitoring and review).* Wakil ketua mengetahui dan memahami batasan operasional aturan, toleransi/kompensasi bagi santri mahasiswi (misal untuk tugas perkuliahan atau kuliah daring), serta mengalami langsung proses penegakan disiplin di lapangan, termasuk pelaksanaan inspeksi mendadak (sidak) dan pengontrolan fisik loker gawai.

Informan 3 (Pengurus Tahfidz divisi *sima'an),* informan ini dipilih karena bertanggung jawab secara langsung pada bidang teknis akademik dan capaian hafalan santri. Pengurus divisi *sima'an* mengetahui dan memahami rekapitulasi data setoran serta perkembangan kualitas hafalan/bulanan santri.

Informan 4 (Santri Tahfidz 1) dipilih untuk mewakili kelompok santri tahfidz berstatus mahasiswi yang mengalami langsung *(experiencing)* dampak dari *digital addiction risk.* Informan 4 memberikan gambaran konkret mengenai kemunculan *attention residue* dan *split attention* akibat notifikasi. Ia juga merasakan langsung manfaat positif dari kebijakan sterilisasi gawai dalam meningkatkan ketahanan fokus serta kualitas hafalan.

Informan 5 (Santri tahfidz 2) dipilih untuk mewakili perspektif santri yang mengalami dinamika transisi perilaku dan psikologis terhadap mitigasi gawai (dari yang awalnya merasa terbebani oleh aturan hingga akhirnya menyadari dan merasakan dampak positifnya). Informan 5

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

mengetahui dan mengalami bagaimana rasa penasaran terhadap gawai dapat memicu *cognitive overload,* serta bagaimana penonaktifan gawai menciptakan ketenangan batin dalam proses menghafal.

Informan 6 (Santri Tahfidz 3) Dipilih untuk mewakili santri tahfidz yang mengalami dan menerapkan adaptasi mandiri dalam meminimalkan distraksi digital (seperti mematikan/mengubah notifikasi). Informan 6 mengetahui dan mengalami prosedur kepatuhan pengumpulan HP di loker rayon tahfidz, serta memberikan gambaran mendalam mengenai efektivitas pengurangan *extraneous cognitive load* terhadap peningkatan disiplin dan konsenrasi belajar mandiri.

4. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data kualitatif merupakan fase krusial dalam penelitian, di mana peneliti melangkah ke lapangan untuk menangkap realitas pengalaman hidup manusia dalam konteks dasarnya yang alami *(naturally occuring settings)*.[53] Pada tahap ini, pengumpulan data bukanlah sekadar proses administratif mencatat informasi, melainkan sebuah pencarian mendalam untuk memahami makna, emosi, tindakan, serta interaksi sosial dari sudut pandang para pelaku itu sendiri.[54] Pengumpulan data dalam penelitian iini dilakukan melalui strategi yang mencakup observasi, wawancara mendalam *(in-depth interview),* dan dokumentasi, yang masing-masing dijelaskan dalam penjabaran berikut:

[53] Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johny Saldana, *"Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook" (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014).*

[54] Miles et al., *"Qualitative Data Analysis."*

a. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati secara akurat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Observasi dapat dipahami sebagai salah satu teknik utama yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk mengumpulkan data. Teknik ini merupakan cara untuk mendapatkan data empiris yang mencerminkan apa yang benar-benar terjadi di lapangan. Fungsi utama observasi adalah sebagai instrument untuk mengumpulkan data non-angka, seperti deskripsi, gambar, atau narasi, yang kemudian dianalisis. Bersama dengan wawancara, observasi merupakan bagian penting dari strategi pengumpulan data yang memungkinkan peneliti memperoleh wawasan mendalam tentang kompleksitas dan dinamika suatu fenomena dalam konteks alamiahnya.[55]

Proses observasi dalam penelitian ini dilakukan secara intensif dan sistematis pada latar alamiah (lingkungan Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q) dengan tujuan utama untuk mendapatkan data faktual yang melengkapi hasil wawancara. Tujuannya adalah untuk memverifikasi informasi yang diperoleh dari wawancara, serta menangkap data yang mungkin tidak terungkap melalui pertanyaan lisan, terutama yang berkaitan dengan aksi dan interaksi santri di bawah strategi mitigasi. Aktivitas observasi difokuskan pada beberapa

[55] Niam, *Metode Penelitian Kualitatif.*

aspek utama yang berkaitan dengan penelitian, antara lain implementasi program mitigasi risiko oleh pengurus, artinya mengamati secara langsung proses riil penegakan aturan penggunaan gawai di lapangan, meliputi kebijakan jam *off* HP. Selain itu, peneliti juga memfokuskan observasi pada perilaku penggunaan gawai dan gejala adiksi santri, mengamati pola pemanfaatan gawai oleh santri. Hal ini mencakup kecenderungan perilaku *habitual checking* (dorongan memeriksa gawai secara impulsif). Peneliti juga melakukan observasi terhadap konsentrasi belajar dan fokus santri tahfidz, mengamati tingkat atensi dan ketahanan fokus santri dalam aktivitas menghafal dan *murojaah.*

b. Wawancara mendalam *(In-Depth Interview)*

Wawancara dalam penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai percakapan yang dilakukan secara terarah dan mendalam antara peneliti dan informan. Tujuan utamanya adalah untuk menggali informasi yang mendalam; memperoleh pemahaman mengenai pandangan, pengalaan, perasaan informan terhadap suatu fenomena atau isu. Wawancara kualitatif biasanya bersifat terbuka dan fleksibel, tidak terpaku pada pertanyaan kaku, sehingga memungkinkan adanya eksplorasi dan pendalaman topik yang muncul selama percakapan berlangsung.[56]

Wawancara mendalam dilakukan secara langsung bertatap

[56] Subagyo dan Kristian, *Metode Penelitian Kualitatif.*

muka dengan informan terpilih untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang topik yang diteliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi atau Analisis dokumen dalam penelitian kualittaif merujuk pada salah satu teknik utama pengumpulan data yang umum digunakan oleh peneliti. Sebagai teknik pengumpulan data, analisis dokumen merupakan cara untuk mengumpulkan data kualitatif yang melibatkan kata-kata, citra, dan narasi yang sudah tersedia dalam bentuk tertulis atau terekam. Teknik ini melibatkan penghimpunan dokumen-dokumen, baik tertulis, gambar, maupun elektronik. Studi dokumen digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan data faktual tentang kebijakan, peraturan, atau data pendukung lainnya yang relevan dengan strategi mitigasi.

Data dokumentasi meliputi catatan observasi lapangan, transkrip wawancara mendalam dengan informan, serta beberapa dokumen yang meliputi foto kegiatan santri tahfidz dan dokumentasi loker pengumpulan *handphone*, dokumen rapot setoran santri serta loker sitaan HP sebagai bahan triangulasi data untuk menjami kredibilitas dan keabsahan temuan penelitian. Dengan demikian, dokumentasi berperan sebagai sumber data penting yang melengkapi data observasi dan wawancara untuk membangun pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada model yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldana. Analisis data kualitatif dipahami sebagai proses berkelanjutan, interaktif, dan siklis yang berlangsung secara bersamaan. Proses analisis data dalam penelitian ini mencakup tiga alur yaitu kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

a. Kondensasi Data

Kondensasi data merupakan proses memilih, memfokuskan, menyederhanakan, mentrasformasi data mentah yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, maupun dokumentasi di lapangan.[57] Data kualitatif yang nantinya akan diperoleh dari lapangan melalui wawancara mendalam, observasi lanjutan, serta pengumpulan dokumen diproyeksikan memiliki volume yang sangat besar dan bersifat acak. Oleh karena itu, peneliti menetapkan tahapan kondensasi data. Istilah kondensasi digunakan untuk menegaskan bahwa data yang diperoleh tidak dikurangi atau dibuang nilainya, melainkan diperkuat dan difokuskan agar lebih bermakna.[58]

Proses kondensasi data diawali dengan tahap persiapan teknis melalui transkrip rekaman wawancara ke dalam bentuk teks tertulis, setelah data mentah tertuang dalam bentuk teks, dilakukan pembersihan data *(data cleansing & transcribing)* guna memastikan keakuratan ejaan,

[57] Miles et al., *"Qualitative Data Analysis."*
[58] Miles et al., *"Qualitative Data Analysis."*

kerapian format, serta penyuntingan informasi sensitif.[59] Selanjutnya peneliti melakukan pembacaan berulang-ulang *(data familiarization)* terhadap seluruh dokumen transkrip untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai konteks fenomena yang dikaji.[60] Tahap berikutnya adalah pengodean data *(data coding)* di mana peneliti memberikan kode-kode khusus pada unit-unit informasi dalam transkrip berdasarkan variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan pemilahan dan pemfokusan data *(selecting and focusing)* dengan memisahkan informasi relevan dari data sekunder yang berada di luar ruang lingkup kajian. Proses kondensasi data diakhiri dengan tahapan pengategorian *(categorizing)*, pada tahap ini, kumpulan kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan ke dalam tema-tema utama yang sistematis.

Dalam penelitian ini, proses kondensasi data dilakukan untuk memilih, memfokuskan, menyederhanakan data yang diperoleh dari lapangan. Langkah awal kondensasi data dimulai dengan pembersihan dan pemformatan data *(data cleansing & transcribing)*. Pada tahap ini, peneliti mentraskrip seluruh hasil rekaman audio dari wawancara dengan enam informan yang terdiri dari Ketua Pengurus Tahfidz, Wakil Ketua, Pengurus divisi sima'an, serta tiga orang santri tahfidz ke dalam bentuk teks tertulis.

Setelah transkrip terbentuk, peneliti melakukan pembacaan berulang-ulang *(data familiarization)* terhadap seluruh data yang telah

[59] Miles et al., *"Qualitative Data Analysis."*
[60] Miles et al., *"Qualitative Data Analysis."*

diperoleh. Langkah pembacaan berulang ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman kontekstual yang utuh mengenai dinamika kecanduan gawai dan strategi mitigasi risikonya di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q.

Tahap berikutnya adalah pengodean data *(data coding)*, di mana peneliti memberikan kode-kode khusus pada unit-unit informasi dalam transkrip dan catatan lapangan berdasarkan variabel penelitian. Pengodean informan diklasifikasikan menjadi kode untuk pengurus, seperti INF-P1 untuk ketua tahfidz, INF-P2 untuk wakil ketua tahfidz, dan INF-P3 untuk pengurus divisi sima'an. Serta kode untuk santri yaitu INF-S1 sampai INF-S3. Sementara itu pengodean kategori temuan dibagi berdasarkan indikator beban kognitif dan manajemen risiko, seperti ECL untuk *Extraneous Cognitive Load*, ICL untuk *Intrinsic Cognitive Load*, GCL untuk *Germane Cognitive Load*, serta MR-1 hingga MR-7 yang mewakili ketujuh tahapan Proses Manajemen Risiko ISO 31000.

Setelah proses pengodean selesai, peneliti memilah dan memfokuskan data *(selecting & focusing)* dengan cara memisahkan data yang relevan dari data yang tidak berkaitan langsung dengan pertanyaan penelitian. Fokus diarahkan pada tiga pilar utama penelitian, yaitu bentuk-bentuk risiko kecanduan gawai, implementasi program mitigasi risiko kecanduan gawai, serta dampak program mitigasi terhadap perilaku, ketahanan fokus, serta kelancaran setoran hafalan santri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Proses kondensasi data diakiri dengan tahapan pengategorian *(categorizing).* Pada tahap ini, kumpulan kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan ke dalam tema-tema utama yang sistematis. Peneliti memilih kutipan-kutipan dari para informan yang paling representatif.

b. Penyajian Data

Setelah data dikondensasikan, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Penyajian data merupakan proses mengorganisasikan dan memadatkan informasi ke dalam bentuk yang terstruktur sehingga memudahkan peneliti dalam memahami fenomena yang diteliti serta menarik kesimpulan.[61]

Dalam penelitian ini, penyajian data dilakukan dalam bentuk teks naratif yang terstruktur *(structured narrative text).* Data yang telak dikategorisasikan disajikan melalui uraian kalimat yang sistematis, logis, dan saling berkaitan sesuai dengan urutan sub-fokus atau rumusan masalah penelitian. Untuk memperkuat analisis, penyajian narasi ini juga dilengkapi dengan kutipan langsung dari transkrip wawancara informan.

c. Penarikan kesimpulan dan Verifikasi

Langkah terakhir dalam proses analisis data adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Sejak awal pengumpulan data, peneliti mulai mencari makna, pola, penjelasan, serta alur kausalitas dari data yang diperoleh. Pada tahap awal, kesimpulan yang ditarik masih bersifat

[61] Miles et al., *"Qualitative Data Analysis."*

sementara. Seiring bertambahnya data dari lapangan, kesimpulan tersebut dikembangkan hingga diperoleh kesimpulan.[62] Untuk memastikan validitas kesimpulan yang ditarik, peneliti melakukan proses verifikasi dengan membandingkan data dari berbagai sumber dan metode pengambilan data.

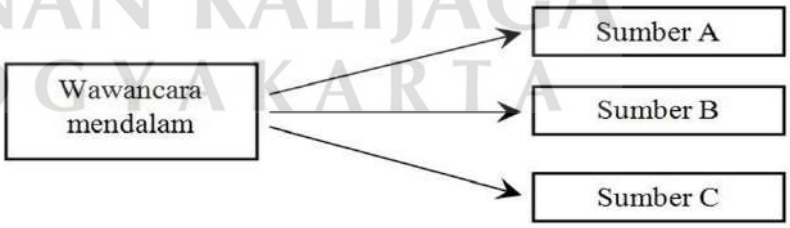
6. Keabsahan Data

a. Triangulasi Sumber

Peneliti melakukan pengecekan keabsahan data dengan cara membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber berbeda. Dalam penelitian ini, data akan digali dan dikonfirmasi melalui:

1) Wawancara dengan pengelola atau pengurus pondok mengenai kebijakan regulasi gawai.
2) Wawancara dengan santri tahfidz mengenai dampak penggunaan gawai terhadap fokus hafalan mereka.
3) Observasi langsung terhadap perilaku santri dan efektivitas pengawasan di lingkungan pesantren.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

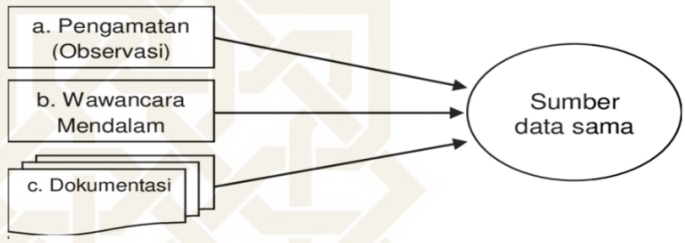


Gambar 4 Triangulasi Sumber Pengumpulan Data

b. Triangulasi Teknik

[62] Miles et al., *"Qualitative Data Analysis"*.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama guna memastikan konsistensi informasi. Selain melakukan wawancara mengenai program mitigasi, peneliti juga melakukan observasi terhadap pelaksanaan aturan terkait penggunaan gawai yang ada di pesantren.



Gambar 5 Triangulasi Teknik Pengumpulan Data

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan adalah deskripsi struktur penulisan yang disusun secara logis guna membantu pembaca memahami alur penelitian. Melalui penyajian yang sistematis, pembaca dapat melihat keterkaitan antar bagian penelitian sehingga substansi penelitian lebih mudah dicerna.

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bagian awal yang memberikan gambaran umum mengenai dasar pemikiran dilakukannya penelitian. Di dalamnya memuat latar belakang masalah yang memaparkan fenomena kecanduan gawai dan urgensi mitigasi risiko tersebut di lingkungan pesantren tahfidz. Selain itu, bab ini mencakup rumusan masalah yang berfokus pada model implementasi mitigasi dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar santri, tujuan dan kegunaan penelitian, telaah Pustaka yang mengkaji penelitian terdahulu, kerangka teori sebagai landasan analisis, serta metode penelitian yang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

menjelaskan pendekatan kualitatif.

BAB II GAMBARAN UMUM

Bab ini menguraikan profil tempat dilaksanakannya penelitian, yaitu Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q, pembahasan dalam bab ini meliputi sejarah singkat berdirinya pesantren, visi dan misi, struktur organisasi, serta profil santri tahfidz yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, bab ini juga mendeskripsikan kondisi lingkungan belajar dan kebijakan awal pesantren terkait penggunaan perangkat digital oleh para santri.

BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan temuan yang diperoleh dari lapangan melalui teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Fokus utama bab ini adalah deskripsi factual mengenai model implementasi program mitigasi risiko kecanduan gawai yang meliputi penetapan aturan, pembatasan akses, dan pengawasan berkelanjutan. Selain itu bab ini juga fokus pada pembahasan mengenai kondisi konsentrasi santri tahfidz saat melakukan aktivitas menghafal, murojaah di tengah kebijakan penggunaan gawai tersebut.

BAB IV PENUTUP

Bab ini merupakan bagian akhir dari skripsi yang memuat kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi ringkasan jawaban atas rumusan masalah mengenai bagaimana model implementasi program mitigasi risiko diterapkan dan sejauh mana pengaruhnya dalam membantu konsentrasi belajar santri tahfidz. Saran yang dimaksud berupa rekomendasi praktis bagi pihak

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

pengurus Pondok Pesantren, serta bagi peneliti selanjutnya untuk pengembangan riset sejenis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV
PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Bentuk risiko kecanduan gawai yang mengganggu konsentrasi belajar santri
    a) Distraksi kognitif akibat konten digital, fokus santri sering terpecah akibat terdistraksi oleh memori visual atau audio dari konten yang mereka konsumsi sebelumnya.
    b) Gangguan Konsentrasi akibat notifikasi, notifikasi memicu dorongan untuk mengecek atau merespon sehingga menyebabkan rentan terjadi habitual checking.
    c) Penurunan kualitas kedisiplinan dan fisik, gangguan konsentrasi pada akhirnya memperlemah kemampuan santri dalam menghafal, menatap layar terlalu lama juga memberikan dampak negatif bagi mata.
2. Program mitigasi risiko kecanduan gawai di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q
    a) Kebijakan sterilisasi gawai (pembatasan waktu penggunaan gawai), model mitigasi diterapkan melalui pembatasan waktu penggunaan gawai pada jam krusial ibadah dan menghafal.
    b) Sistem penyitaan dan sanksi sebagai penegakan kedisiplinan, penyitaan gawai jika santri melanggar aturan penggunaan gawai di luar jam yang ditentukan, hal ini bertujuan untuk memastikan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

regulasi berjalan efektif, membangun budaya sadar risiko, dan menjaga integritas program tahfidz.

3. Program mitigasi menciptakan ruang konsentrasi belajar yang efektif
    a) Peningkatan fokus dan mereduksi beban kognitif luar *(extraneous cognitive load)*, pembatasan akses gawai pada jam-jam krusial meminimalkan beban informasi digital yang tidak diperlukan masuk ke dalam pikiran santri.
    b) Stabilitas kedisiplinan dan setoran, program mitigasi yang dijalankan oleh Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q dapat memulihkan ritme pesantren dengan menjadikan setoran sebagai prioritas.
    c) Penciptaan ekosistem belajar yang tenang, melalui sterilisasi ini, terbentuk lingkungan atau ruang belajar yang kondusif, tenang dan fokus.

B. Keterbatasan Penelitian

Terdapat dua keterbatasan utama dalam penelitian ini. Pertama, partisipan yang dilibatkan berujumlah 6 orang dari total 168 santri madrasah tahfidz, yang mana pennetuannya berfokus pada kedalaman informasi *purposive* bukan keterwakilan kuantitatif.

C. Saran

1. Bagi pengelola Pondok Pesantren

    Diharapkan untuk mempertahankan kebijakan mitigasi risiko yang berjalan secara sistematis. Ke depannya pondok pesantren dapat menambahkan

edukasi mengenai literasi digital agar santri lebih memahami bahwa pembatasan gawai bertujuan untuk menjaga potensi intelektual, bukan sekedar larangan administratif.

2. Bagi santri tahfidz

   Santri diharapkan meningkakan disiplin mandiri dalam mengontrol penggunaan gawai. Sehingga proses menghafal al-Qur'an dapat berjalan tanpa hambatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Penelitian ini dapat dikembangkan dengan mengeksplorasi perbandingan tingkat keberhasilan hafalan antara santri yang memiliki regulasi diri tinggi dengan mereka yang sepenunya bergantung pada aturan pesantren, atau menganalisis lebih dalam mengenai siklus pemantauan risiko di lembaga pendidikan.

D. Kata Penutup

Besar harapan penulis agar hasil penelitian ini tidak hanya menjadi lembaran karya ilmiah belaka, tetapi juga mampu memberikan sumbangsih pemikiran dan pijakan praktis bagi para pengelola pendidikan islam. Semoga karya ini bernilai ibadah dan bermanfaat bagi pembaca dan penulis serta perkembangan ilmu pengetahuan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Anjelina, Marsya Dwi, Irsyad, dan Merika Setiawati. "Pentingnya Manajemen Risiko dalam Pengambilan Keputusan di Satuan Pendidikan." *Jurnal Ilmu Manajemen dan Pendidikan* 02, no. 03 (2025): 1051–53. https://jurnal.kopusindo.com/index.pHP/jimp/index E-ISSN.

Azmi, Amira. "Integrasi Manajemen Risiko dalam Perencanaan dan Evaluasi Program Pendidikan." *Jurnal Media Akademik* 3, no. 12 (2025). https://doi.org/DOI: 10.62281.

Esza Dearna, Irsyad, Setiawati Merika. "Analisis Penerapan Manajemen Risiko dalam Program Pendidikan untuk Peningkatan Mutu Sekolah." *Jurnal Ilmu Manajemen dan Pendidikan* 02, no. 03 (2025): 833–37.

Faqih, Moh, Farhani Rusli, dan Takunas Zaitun. "Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menangani Kecanduan Gadget yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik di Madrasah Aliyah Alkhairaat Pusat Palu," 2025.

Fikri, Muhammad Adam. "Pesantren Sebagai Solusi dalam Mengatasi Maniak Media Sosial dan Game Anak." *Musala: Jurnal Pesantren dan Kebudayaan Islam Nusantara* 2, no. 1 (2022): 186–97. https://doi.org/10.37252/jpkin.v1i2.323.

Fitriana, Emilsa, Irsyad, dan Merika Setiawati. "Studi Literatur: Peran Manajemen Risiko dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan." *Jurnal Media Akademik (JMA)* 3, no. 12 (2025). https://doi.org/10.62281.

Fitriasari, Andikawati, Yurike Septianingrum, Nety Mawarda Hatmanti, Nunik Purwanti, Universitas Nahdlatul, Ulama Surabaya, Kota Surabaya, Universitas

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Nahdlatul, Ulama Surabaya, and Kota Surabaya. *"Smartphone Addiction* dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 9, no. 4 (2021): 947–54.

Hs, Aprianda Helni, dan Bahril Hidayat. "Solusi Gangguan *Smartphone Addiction* Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam." *Jurnal Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 18, no. 1 (2021).

Julfan, Indana, dan Muhammadiyah Mataram. "Dampak Penggunaan Gadget terhadap Konsentrasi Belajar Siswa" no. 76 (2025).

Keharhua, Lefli. "Analisis Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Saat Kuliah terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa PGSD." *Jurnal Pendidikan dan Keguruan* 3, no. 7 (2025): 610–16.

Medika, Jurnal Masker, dan Ayu Dekawaty. "Hubungan Adiksi *Smartphone* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Masker Medika* 12 (2024): 332–39. https://doi.org/http://jmm.ikestmp.ac.id.

Muhdar, Syafruddin. "Dampak Penggunaan Gadget terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10 (2025).

Niam, M. Fathun. *Metode Penelitian Kualitatif*. *Edited* by Evi Damayanti. Bandung, Jawa Barat: Widina Media Utama, 2024.

Nugroho, Rivo, I Ketut Atmaja Johny Artha, Widya Nusantara, Arini Dwi Cahyani, dan Muhammad Yayang Putra Patrama. "Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 5425–36. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Nurhatmi, Jules. “Teori Multimedia Pembelajaran: Landasan Kognitif dan Implikasi Desain Instruksional.” *Jurnal Pendidikan Islam dan Keguruan* 1 (2025): 91–117.

Nurhayati, Emy. *Upaya Pesantren dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Santri di Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin*. Vol. 4, 2021.

Pahrurrozi, Lalu. “Strategi Pondok Pesantren dalam Mengantisipasi Dampak Negatif Era Digital bagi Karakter Santri (Study Kasus di Pondok Pesantren Munirul Arifin Nahdlatul Wathan Praya).” *Jurnal Psikologi dan Konseling* 1 (2025): 72–83.

Perawat, Persatuan, Nasional Indonesia, Jawa Tengah, Reza Fajar Amalia, Achir Yani, Syuhaimie Hamid, Magister Keperawatan, et al. “Adiksi *Smartphone*, Kesehatan Mental Anak, dan Peranan Pola Asuh” 3, no. 2 (2020): 221–40.

Pratikno, A. S., , Sumantri, S. “Bagaimana Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak.” *Rodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 4 (2020): 107–123. https://doi.org/10.36835/au.v2i1.301.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A Method Sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.*

Rijali, Ahmad. “Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin” 17, no. 33 (2018): 81–95.

Nisa, K., dkk. (2020). *Jejak Sang Pionir Kamus Al Munawwir KH. A. Warson Munawwir.* Pustaka Komplek Q.

Samiyah, and Jepriyanto. “Manajemen Risiko dalam Dunia Pendidikan: Strategi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dan Praktik Terbaik." *Jurnal Kajian Pendidikan* 1, no. 1 (2024): 1–10.

Sari, Fifi Fitriana, I Gde Wawan Sudatha, Made Hery Santoso, dan I Kadek Suartama. "Mengurangi Beban Kognitif dalam Pembelajaran Matematika : Tinjauan Sistematis Strategi Dan Intervensi Pembelajaran." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia* 5 (2025): 1630–44. https://doi.org/https://jurnal.bimaberilmu.com/index.pHP/jppi/article/view/2190.

Skulmowski, Alexander, dan Kate Man Xu. *"Understanding Cognitive Load in Digital and Online Learning : A New Perspective on Extraneous Cognitive Load,"* 2022, 171–96.

Subagyo, Agus, dan Indra Kristian. *Metode Penelitian Kualitatif*. Garut, Jawa Barat: CV. Aksara Global Akademia, 2023.

Sudarmanto, Eko. "Manajemen Risiko : Deteksi Dini Upaya Pencegahan Fraud" 9, no. 2 (2020): 107–21.

Sweller, John. *"Cognitive Load Theory and Individual Differences."* *Learning and Individual Differences* 110, no. December 2023 (2024): 102423. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102423.

Syagif, Ahmad. "Teori Beban Kognitif John Sweller dan Implikasinya dalam Pembelajaran Bahasa Arab pada Jenjang Pendidikan Dasar." *Fashluna*, 2025, 93–105.

Syalen, Dhifa Putra Maulana, dan Wahyu Hidayat. "Implementasi Prinsip Manajemen Risiko di MA Al Jawami." *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 2, no. 02 (2025): 94–99.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA