

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi yang pesat telah menjadikan gadget, seperti *smartphone* dan tablet, sebagai bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari anak-anak. Meskipun perangkat digital ini menawarkan kemudahan akses informasi dan hiburan, serta terus berinovasi untuk menunjang berbagai kegiatan (Siregar, 2022, hlm. 142), penggunaan secara berlebihan telah menjadi fenomena serius yang menimbulkan dampak negatif signifikan pada aspek psikologis, sosial, dan spiritual anak.

Fenomena kecanduan gadget pada anak ini termanifestasi dalam berbagai bentuk. Anak yang mengalami ketergantungan biasanya menunjukkan penurunan konsentrasi, gangguan tidur, serta merosotnya hasil belajar di sekolah. Tak hanya itu, mereka juga cenderung menghindari interaksi sosial, yang pada akhirnya memengaruhi hubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka akan menghambat perkembangan emosi dan kemampuan sosial anak yang seharusnya tumbuh secara seimbang di masa pertumbuhannya (Setiadi et al., 2024, hlm. 2).

Dalam jangka panjang, kecanduan gadget dapat berdampak serius terhadap perkembangan kepribadian anak, bahkan dapat menghambat proses pembentukan karakter yang sehat. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan gangguan dalam proses perkembangan psikososial dan spiritual anak secara keseluruhan (Syafnita et al., 2023, hlm. 3-6).

Melihat urgensi dampak tersebut, penting bagi setiap pengguna untuk membatasi durasi dan intensitas penggunaan gadget demi menjaga kesehatan fisik dan mental. Pendidik serta orang tua juga perlu menerapkan pengawasan dan batasan penggunaan, serta memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat seperti berolahraga, membaca, atau berinteraksi langsung (Kamaruddin et al., 2023, hlm. 308).

Meskipun psikolog konvensional telah memberikan berbagai pendekatan seperti terapi kognitif perilaku, konseling keluarga, dan pembatasan waktu penggunaan (Setiawati, 2021, hlm. 102), upaya ini harus disertai dengan penguatan nilai-nilai spiritual agar anak-anak memiliki pondasi kuat dalam mengendalikan dirinya sendiri, bukan semata-mata karena larangan eksternal. Pendekatan psikologi konvensional saja sering kali belum menyentuh dimensi spiritual yang penting dalam pembentukan karakter anak, terutama bagi anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan religius, sehingga perubahan perilaku menjadi tidak bertahan lama (Amri & Al-Hafizh, 2021, hlm. 56).

Fenomena kecanduan gadget tidak hanya terjadi di lingkungan masyarakat umum, tetapi juga merambah hingga ke institusi sosial seperti panti asuhan atau yayasan sosial. Dalam konteks Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung, realitas ini semakin kompleks karena anak-anak yang diasuh umumnya berada dalam kondisi psikologis yang lebih rentan akibat kekosongan afeksi dan kurangnya perhatian dari figur orang tua (Arma, 2022, hlm. 6-8). Ketika gadget hadir sebagai alat pelarian, ia bisa berubah menjadi sarana pelampiasan emosi dan kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi. Ketergantungan semacam ini menjadi tantangan serius bagi para pengasuh dan pendidik untuk menciptakan lingkungan yang mampu mengalihkan ketertarikan anak kepada aktivitas yang lebih membangun secara psikologis dan spiritual.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung Rumah Cinta Yatim Piatu Dhuafa, diperoleh informasi dari pengurus bahwa memang telah diterapkan metode pembelajaran *Learning With Fun* di lingkungan yayasan. Pihak yayasan mengonfirmasi bahwa metode tersebut cukup efektif dalam mengalihkan perhatian anak dari gadget, serta meningkatkan minat mereka terhadap kegiatan pembelajaran. Hal ini menjadi indikasi penting bahwa pendekatan edukatif yang tepat dapat membantu mengatasi kecanduan gadget di kalangan anak-anak yang berada dalam situasi sosial rentan.

Upaya untuk mengatasi kecanduan gadget memerlukan pendekatan edukatif yang menumbuhkan kesadaran intrinsik dalam diri anak, bukan hanya kontrol eksternal. Di sinilah nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, disiplin, dan tanggung jawab menjadi penting untuk ditanamkan. Dalam Islam, nilai-nilai ini dirangkum dalam konsep *Mujahadah An-Nafs*, yaitu usaha sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Konsep ini, yang merupakan dasar pembentukan akhlak mulia dan bagian dari *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), sangat relevan untuk menangani kecanduan karena mencakup pengendalian diri, kesadaran spiritual, dan perbaikan perilaku.

Menurut Al-Ghazali, *mujahadah* harus dilatih sejak dini agar pengendalian diri tumbuh dari kesadaran batiniah (Al-Ghazali, 2002, hlm. 145). Pendekatan ini sejalan dengan prinsip psikoterapi Islam yang menekankan kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian impuls, dan penguatan nilai spiritual, sehingga mampu menyentuh akar masalah ketidakmampuan mengendalikan dorongan nafsu. Konsep *Mujahadah An-Nafs* sejalan dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Allah SWT berfirman:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.” (Q.S. Al-Ankabut [29]: 69).

Ayat ini menjadi landasan bahwa setiap upaya yang sungguh-sungguh dalam menahan hawa nafsu dan memperbaiki diri akan dibimbing oleh Allah menuju jalan yang lurus. Maka, penerapan *mujahadah* dalam konteks apapun, termasuk dalam membimbing anak-anak mengelola dorongan terhadap penggunaan gadget secara berlebihan, merupakan bagian dari proses penyucian jiwa yang bernilai spiritual.

Untuk menginternalisasi nilai-nilai *Mujahadah An-Nafs* pada anak-anak, diperlukan metode yang menyenangkan dan sesuai dengan perkembangan usia mereka. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah *Learning With Fun*, yakni pendekatan pembelajaran yang mengedepankan unsur permainan, kreativitas, dan interaktivitas dalam proses belajar (Mulyani, 2018, hlm. 77). Metode ini efektif meningkatkan minat belajar dan menjadi sarana internalisasi nilai-nilai spiritual secara halus. Dengan menggabungkan berbagai aktivitas kreatif seperti permainan edukatif, simulasi, dan diskusi kelompok, *Learning With Fun* merangsang keterlibatan emosional dan kognitif anak, membantu mengelola stres, serta meningkatkan kesehatan mental.

Lingkungan belajar yang menyenangkan ini mampu meningkatkan partisipasi dan konsentrasi siswa, sehingga ketergantungan mereka pada gadget sebagai alat hiburan dapat dikurangi (Safitri, 2021, hlm. 6-7). Penelitian terdahulu juga mendukung bahwa pendekatan bermain sambil belajar ini dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas non-digital sekaligus mengalihkan ketergantungan pada gadget (Hidayati et al., 2021, hlm. 72).

Meskipun demikian, anak-anak cenderung kesulitan mengendalikan hawa nafsu (*Mujahadah An-Nafs*) terhadap penggunaan gadget karena minimnya alternatif aktivitas yang menarik. Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung sebagai lembaga pendidikan berbasis nilai-nilai keislaman menghadapi tantangan ini dengan mencari solusi yang tidak hanya mengurangi *screen time*, tetapi juga melatih pengendalian diri secara spiritual. Dalam praktiknya, masih sedikit penelitian yang secara eksplisit mengintegrasikan pendekatan *Mujahadah An-Nafs* dengan metode *Learning With Fun* dalam konteks penanggulangan kecanduan gadget, khususnya pada anak-anak yang tinggal di lingkungan panti asuhan atau yayasan sosial.

Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak menekankan pendekatan kognitif-perilaku, peran orang tua, atau penggunaan teknologi secara sehat. Padahal, anak-anak yang hidup di bawah asuhan yayasan sering kali tidak mendapatkan dukungan emosional dan spiritual secara memadai, sehingga ketergantungan pada gadget dapat meningkat sebagai mekanisme pelarian dari rasa sepi, trauma, atau kekosongan afeksi. Oleh karena itu, pendekatan yang

menggabungkan dimensi spiritual dengan aktivitas pembelajaran yang menyenangkan dinilai sangat relevan untuk menjawab tantangan tersebut. Kekosongan literatur inilah yang menjadi *gap* penelitian ini.

Penelitian ini hadir untuk mengisi *gap* tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana *Mujahadah An-Nafs*, sebagai pendekatan spiritual dalam tasawuf, dapat dipraktikkan secara aplikatif melalui metode *Learning With Fun* di lingkungan Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung. Adapun penelitian ini menawarkan kebaruan yang terletak pada integrasi antara konsep spiritual *Mujahadah An-Nafs* dengan pendekatan edukatif *Learning With Fun* dalam mengatasi masalah kecanduan gadget pada kelompok anak yang rentan di lingkungan yayasan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam dan model alternatif dalam pendidikan karakter berbasis spiritual di era digital.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Eksplorasi Pendekatan *Mujahadah An-Nafs* dalam Pengendalian Kecanduan Gadget Pada Anak Melalui Metode *Learning With Fun* (Studi Kasus di Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana kondisi penggunaan gadget pada anak-anak di Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari mereka?
2. Bagaimana penerapan metode *Learning With Fun* dalam mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget di Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung?
3. Bagaimana internalisasi nilai-nilai *Mujahadah An-Nafs* dalam proses pembelajaran anak-anak di Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi penggunaan gadget pada anak-anak di Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung dan dampaknya terhadap kegiatan sehari-hari mereka.
2. Untuk memahami bagaimana metode *Learning With Fun* diterapkan dalam mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget.
3. Untuk melihat bagaimana nilai-nilai *Mujahadah An-Nafs* ditanamkan dalam proses pembelajaran anak-anak di yayasan tersebut.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Peneliti memiliki harapan agar penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat baik secara teoritis ataupun secara praktis bagi para pembaca:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam penerapan *Mujahadah An-Nafs* untuk masalah kontemporer seperti kecanduan gadget pada anak. Penekanan pada integrasi *Mujahadah An-Nafs* dengan metode *Learning With Fun* diharapkan menjadi rujukan bagi pengembangan teori dan praktik psikoterapi Islam serta pendidikan spiritual anak. Hasil penelitian ini juga bisa dimanfaatkan akademisi, pendidik, konselor, dan pengelola yayasan dalam merancang pendekatan yang holistik untuk pembinaan karakter anak di era digital.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan bagi Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung dengan memberikan wawasan tentang penggunaan *gadget* anak dan efektivitas metode *Learning With Fun* serta *Mujahadah An-Nafs*, sehingga dapat menjadi dasar evaluasi dan pengembangan program pencegahan kecanduan *gadget*.

Selain itu, temuan ini juga dapat menjadi inspirasi dan referensi bagi orang tua, pendidik, dan pengasuh di lembaga sosial lain dalam merancang pendekatan edukatif yang mengintegrasikan nilai spiritual *Mujahadah An-Nafs* dengan aktivitas menyenangkan, guna meningkatkan kesadaran pengendalian *gadget* berbasis kesadaran diri dan spiritual serta mendorong kegiatan alternatif yang positif.

E. Kerangka Berpikir

Perkembangan teknologi digital, khususnya *gadget*, telah membawa perubahan signifikan dalam perilaku dan kehidupan sehari-hari anak-anak. Di satu sisi, *gadget* memberikan akses terhadap informasi dan hiburan yang luas, tetapi di sisi lain, penggunaannya yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi belajar, gangguan interaksi sosial, hingga ketergantungan yang bersifat adiktif (Setiawan, 2020, hlm. 88). Kondisi ini menjadi lebih kompleks dalam konteks anak-anak yang tinggal di panti asuhan, di mana kebutuhan akan perhatian emosional, nilai, dan pengasuhan spiritual sering kali belum terpenuhi secara optimal.

Kecanduan terhadap *gadget* bukan hanya persoalan teknologi, tetapi juga erat kaitannya dengan lemahnya kemampuan pengendalian diri pada anak. Anak-anak cenderung sulit menahan dorongan untuk terus bermain game, menonton video, atau menjelajah media sosial karena belum memiliki kapasitas regulasi diri yang matang. Dalam perspektif psikologi, hal ini disebut sebagai kegagalan dalam mekanisme self-control, yaitu ketidakmampuan individu untuk menunda kepuasan sesaat demi kepentingan jangka panjang (Spector, 2008, hlm. 54). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga spiritual dan psikologis dalam membantu anak mengendalikan perilaku adiktif terhadap *gadget*.

Salah satu pendekatan yang berpotensi untuk diterapkan dalam konteks ini adalah pendekatan *Mujahadah An-Nafs*, sebuah konsep dalam tradisi tasawuf yang merujuk pada proses perjuangan internal seseorang untuk menundukkan hawa nafsu dan mengarahkan diri kepada kebaikan. Menurut Al-Shadiqi dalam Huda (2008, hlm. 193), *mujahadah* merupakan kemampuan

seseorang untuk menekan dorongan melakukan hal yang tidak benar serta memaksa diri untuk melakukan kebaikan. Konsep ini mencerminkan integrasi antara dimensi pengendalian diri dan penguatan nilai-nilai spiritual, yang sangat relevan untuk diterapkan pada anak-anak yang mengalami kecanduan terhadap perangkat digital.

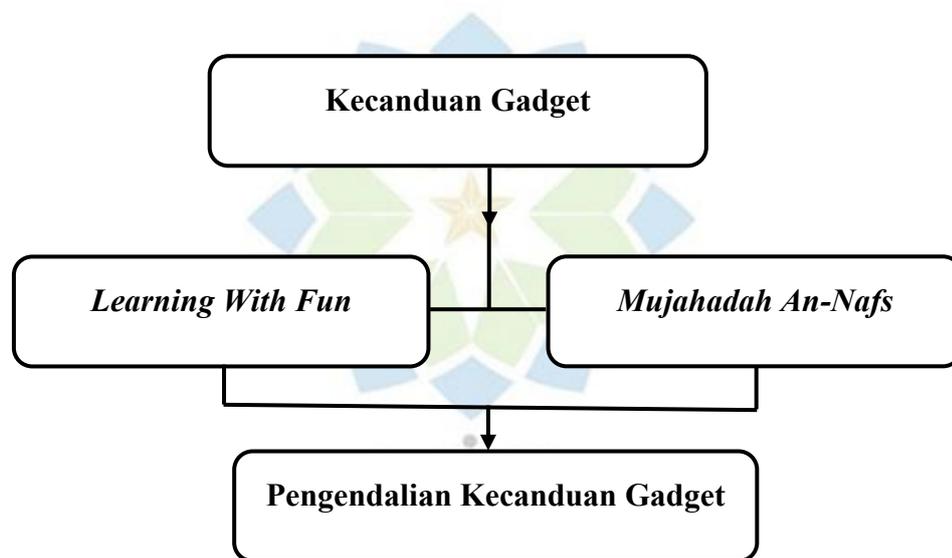
Berdasarkan uraian tersebut, indikator dari Mujahadah An-Nafs dapat dibagi ke dalam dua aspek utama yang saling melengkapi. Pertama, menekan dorongan untuk berbuat salah. Anak-anak yang tidak mendapatkan pendampingan nilai secara memadai cenderung rentan terhadap pengaruh negatif dari gadget, seperti konten kekerasan, pornografi, atau konsumsi hiburan berlebihan. Latihan mujahadah dapat melatih anak untuk mengenali dorongan-dorongan negatif tersebut dan menolaknya secara sadar, membentuk sikap waspada terhadap perilaku yang menyimpang dari nilai-nilai kebaikan (Huda, 2008, hlm. 194). Kedua, memaksa diri untuk berbuat baik, yaitu mendorong anak untuk secara aktif memilih aktivitas yang bermanfaat, seperti membaca Al-Qur'an, mengikuti pembinaan karakter, atau belajar mandiri. Aspek ini merupakan bagian dari proses internalisasi nilai spiritual yang dapat memperkuat kontrol diri secara psikis dan rohani (Nasution, 2011, hlm. 133).

Agar pendekatan ini dapat diterapkan secara optimal dalam konteks pendidikan anak, diperlukan metode yang sesuai dengan karakteristik usia dan psikologi perkembangan mereka. Salah satu pendekatan edukatif yang relevan adalah metode Learning With Fun, yaitu pendekatan pembelajaran yang menekankan pada proses belajar yang menyenangkan, partisipatif, dan berbasis pengalaman. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan anak dalam proses belajar serta menurunkan resistensi terhadap nilai-nilai disiplin dan spiritualitas (Rahardjo, 2017, hlm. 77). Ketika metode Learning With Fun dikombinasikan dengan prinsip Mujahadah An-Nafs, anak tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga secara afektif dan spiritual, melalui proses yang menyenangkan dan tidak bersifat paksaan.

Integrasi antara Mujahadah An-Nafs dan metode Learning With Fun diharapkan dapat menjadi pendekatan holistik dalam menangani permasalahan

kecanduan gadget pada anak-anak di panti asuhan. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada pengurangan waktu penggunaan gadget, tetapi juga pada pembentukan karakter dan penguatan spiritual yang dapat menumbuhkan kesadaran diri serta kemampuan pengendalian nafsu. Studi ini mengeksplorasi secara mendalam bagaimana kedua pendekatan tersebut diterapkan di Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung, dan bagaimana dampaknya terhadap perilaku adiktif anak terhadap gadget.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan dimensi tersebut, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan secara sistematis sebagai berikut:



Gambar 1.1
Skema Kerangka Berpikir

Skema Skema ini menunjukkan hubungan antara kecanduan gadget, metode *Learning With Fun*, dan konsep *Mujahadah An-Nafs*. Kecanduan gadget diatasi dengan pembelajaran yang menyenangkan, sekaligus diperkuat dengan nilai-nilai spiritual agar anak mampu mengendalikan diri. Pendekatan ini tidak hanya mengalihkan perhatian, tetapi juga membentuk kesadaran dari dalam, menjadikannya strategi yang menyentuh aspek kognitif dan spiritual anak.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini peneliti merujuk pada 5 penelitian terdahulu yaitu, skripsi Rahayu Rizky Pratama (2021) dengan judul Hubungan *Study From Home (SFH)* Dengan Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang. Di dalam penelitian ini berisi tentang dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kecanduan gadget pada siswa SMP. Dengan metode observasional dan pendekatan deskriptif korelasi, hasilnya menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget selama *SFH* berkorelasi signifikan dengan tingkat kecanduan, terutama pada media sosial dan permainan daring. Responden perempuan lebih dominan, dengan rata-rata penggunaan gadget 4-6 jam per hari, dan umumnya memiliki tingkat kecanduan sedang.

Aprilaini, Desi Lia, and Resti Okta Sari. 2023. "Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1(12):158–61. Penelitian ini lebih ke membahas tentang mengeksplorasi pengaruh kecanduan gadget terhadap kesehatan mental siswa, khususnya siswa kelas VII. Studi ini menemukan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan berdampak negatif pada mental remaja yang memicu pada gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan mengganggu interaksi sosial. Kecanduan gadget juga menyebabkan siswa lebih fokus pada dunia maya daripada lingkungan sosial mereka, yang berpotensi menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka.

Kaila Sifana Kurniawati, and Achmad Fathoni. 2024. "Peranan Orang Tua Dalam Meminimalisir Penggunaan Aplikasi Tiktok Untuk Mengoptimalkan Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Elementaria Edukasia* 7(1):2353–66. Penelitian yang dilakukan oleh kaila dan achmad ini lebih ke meneliti peran orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan aplikasi Tiktok terhadap perkembangan belajar anak-anak kelas IV SD. Dengan metode kualitatif deskriptif melalui wawancara dan observasi, penelitian ini menunjukkan pentingnya peran orang tua sebagai pendidik, motivator, fasilitator, dan pembimbing dalam membatasi penggunaan gadget. Langkah-langkah ini mencakup pembatasan waktu

penggunaan, pemilihan konten yang aman, serta pengimbangan aktivitas gadget dengan kegiatan lain di rumah.

Intan Risma Juliani dan Imanuel Sri Mei Wulandari (2022) berjudul "Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8 di SMP Negeri 29 Bandung" mengkaji pengaruh penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kondisi emosional dan perilaku remaja. Studi ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 100 siswa kelas 8 sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* untuk mengukur tingkat kecanduan gadget dan *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* untuk mengukur gangguan emosi dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48% responden mengalami tingkat kecanduan gadget yang tinggi dan 29% di antaranya mengalami gangguan emosi dan perilaku dalam kategori abnormal. Melalui analisis statistik dengan uji chi-square diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku ($p = 0,03$). Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kecanduan gadget berpotensi menurunkan kualitas kesehatan mental remaja, terutama dalam aspek emosional dan perilaku, sehingga dibutuhkan upaya preventif dalam mengendalikan durasi serta cara penggunaan gadget di kalangan remaja.

Khairani Ayunda, Ruslan, dan Ridayani (2025) berjudul "Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Minat Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran PPKn di SMP Negeri 1 Karang Baru Kabupaten Aceh Tamiang" bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penggunaan gadget dapat memengaruhi minat belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 66 siswa kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara penggunaan gadget dan minat belajar, dengan koefisien determinasi sebesar 14,5%. Ini berarti bahwa gadget memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan minat belajar siswa, terutama karena penggunaannya dalam pembelajaran menjadikan proses belajar lebih interaktif, menarik, dan sesuai dengan gaya belajar siswa. Gadget juga memungkinkan siswa mengakses informasi yang lebih luas dan

mendalam, serta terlibat dalam aktivitas pembelajaran yang menyenangkan melalui aplikasi edukatif seperti *Quizizz* dan *Bamboozle*. Penelitian ini memperkuat gagasan bahwa pendekatan fun learning dengan memanfaatkan teknologi dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar dan meningkatkan motivasi belajar siswa, selama penggunaannya tetap dalam pengawasan yang sehat dan profesional.

Kelima penelitian terdahulu mengkaji isu kecanduan gadget dari beragam sudut pandang, seperti pengaruh lingkungan, aspek psikologis, serta peran keluarga dan institusi pendidikan dalam upaya pengendaliannya. Melalui perbandingan hasil-hasil tersebut, penulis dapat menemukan celah kontribusi yang unik sekaligus mempertegas posisi penelitian ini dalam konteks ilmiah. Untuk menyajikan informasi secara lebih terstruktur, rangkuman dari kelima penelitian tersebut dituangkan dalam bentuk tabel berikut:

No.	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Relevansi Penelitian
1	Rahayu Rizky Pratama (2021)	Hubungan <i>Study From Home</i> (SFH) Dengan Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 1 Alternatif Kota Magelang	Penggunaan gadget selama SFH berkorelasi dengan kecanduan gadget, terutama pada media sosial dan game online. Mayoritas responden menggunakan gadget 4–6 jam per hari dengan tingkat	Memberikan gambaran awal tentang kondisi remaja yang kecanduan gadget sebagai akibat dari faktor eksternal (SFH), relevan untuk membandingkan pola kecanduan di yayasan.

			kecanduan sedang.	
2	Aprilaini, Desi Lia & Resti Okta Sari (2023)	Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu	Kecanduan gadget berdampak negatif pada kesehatan mental seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan lemahnya interaksi sosial.	Menunjukkan dampak serius kecanduan gadget yang relevan sebagai dasar pentingnya pengendalian hawa nafsu melalui pendekatan <i>Mujahadah An-Nafs</i> .
3	Kaila Sifana Kurniawati & Achmad Fathoni (2024)	Peranan Orang Tua Dalam Meminimalisir Penggunaan Aplikasi Tiktok Untuk Mengoptimalkan Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar	Peran aktif orang tua penting dalam membatasi waktu konten penggunaan gadget serta mendorong aktivitas lain yang positif di rumah.	Menegaskan pentingnya lingkungan dan pendampingan dalam membantu anak mengelola penggunaan gadget, relevan dengan fungsi pembimbing dalam pendekatan mujahadah.

4	Intan Risma Juliani & Imanuel Sri Mei Wulandari (2022)	Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8 di SMP Negeri 29 Bandung	Ada hubungan signifikan antara tingkat kecanduan gadget dan gangguan emosi/perilaku ($p = 0,03$), 48% responden adiksi tinggi.	Memperkuat argumen bahwa kecanduan gadget tidak hanya berdampak akademis, tetapi juga emosional dan perilaku, sehingga perlu solusi spiritual seperti <i>Mujahadah An-Nafs</i> .
5	Khairani Ayunda, Ruslan, & Ridayani (2025)	Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Minat Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran PPKn di SMP Negeri 1 Karang Baru	Penggunaan gadget dapat meningkatkan minat belajar jika dikendalikan dan digunakan untuk pembelajaran interaktif dan menyenangkan.	Mendukung pendekatan <i>Learning With Fun</i> sebagai metode yang efektif untuk mengarahkan penggunaan gadget ke arah positif dan produktif.

Tabel 1.1
Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa gambaran penelitian ini menempuh arah dan pendekatan yang berbeda dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya. Fokus utama diarahkan pada anak-anak di Yayasan Bakti 45 Sejahtera Bandung, khususnya mereka yang berasal dari kalangan yatim piatu dan dhuafa, dengan tujuan untuk mengatasi kecanduan gadget melalui pendekatan spiritual *Mujahadah An-Nafs*. Pendekatan ini dipadukan dengan metode *Learning With Fun*, sehingga tidak hanya mengandalkan observasi, tetapi juga menekankan pentingnya pengendalian diri melalui pembelajaran agama yang dikemas secara menyenangkan dan interaktif.

Selain berbeda dalam fokus, penelitian ini juga memiliki tujuan akhir yang lebih spesifik, yaitu menurunkan tingkat kecanduan gadget melalui penguatan nilai-nilai spiritual sebagai landasan pengendalian diri. Harapannya, pendekatan ini mampu mendorong terciptanya keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritual anak. Dengan sentuhan religius yang lebih mendalam, penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif yang lebih komprehensif dibandingkan studi-studi terdahulu yang umumnya hanya meninjau sisi dampak gadget atau peran lingkungan. Konsep *Mujahadah An-Nafs* dalam penelitian ini dirancang sebagai perpaduan antara kontrol diri dan pendidikan keagamaan, guna mendukung tumbuh kembang anak-anak secara holistik di lingkungan yayasan.