

Implikasi Gadget Addiction terhadap Distraksi Ibadah Muslim Milenial di Kraksaan Jawa Timur

*¹Muhammad Rizky Maulana, ²Nasrulloh

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

e-mail: *¹rizkycibe413@gmail.com

Abstract

This study investigates the influence of gadget addiction on worship distraction among Muslim millennials in Kraksaan, East Java, using a phenomenological qualitative approach combined with thematic analysis of hadith. It focuses on how intensive gadget use shapes mechanisms of distraction before, during, and after worship. Data were collected through in-depth interviews with 12 informants aged 18–30, participatory observations in several local mosques, and documentation of smartphone use immediately before and after prayer. Thematic analysis identifies three core patterns of distraction: compulsive checking behaviour, notification-driven interruptions, and cognitive residue from digital activities that carries over into worship. The findings indicate that gadget addiction affects not only outward behaviour but also diminishes spiritual presence, emotional stability, and the experience of *khusyu'*. By integrating empirical data with prophetic traditions on attentiveness in prayer, the study argues that digital distraction constitutes a contemporary form of “theft of devotion” analogous to the prohibition of turning away in prayer. This research contributes to the developing dialogue between hadith studies and digital psychology within the lived religiosity of Indonesian Muslim youth.

Keywords: *Gadget Addiction, Worship Distraction, Khusyu', Muslim Millennials, Hadith*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji implikasi gadget addiction terhadap distraksi ibadah di kalangan Muslim milenial di Kraksaan, Jawa Timur, dengan pendekatan kualitatif fenomenologis dan analisis hadis tematik. Fokusnya adalah bagaimana pola penggunaan gawai yang intensif membentuk mekanisme gangguan perhatian sebelum, saat, dan setelah ibadah. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap 12 informan berusia 18–30 tahun, observasi partisipatif di beberapa masjid, serta dokumentasi perilaku penggunaan gawai menjelang dan sesudah shalat. Analisis tematik menghasilkan tiga pola utama distraksi: dorongan compulsive checking, gangguan notifikasi, dan residu kognitif dari aktivitas digital yang terbawa ke dalam ibadah. Temuan menunjukkan bahwa adiksi gawai tidak hanya berdampak pada perilaku lahiriah, tetapi juga menurunkan kualitas kehadiran hati, stabilitas emosi, dan pengalaman kekhusyukan. Dengan mengintegrasikan temuan lapangan dan hadis-hadis tentang kekhusyukan, penelitian ini menegaskan bahwa distraksi digital dapat dipandang sebagai bentuk “pencurian kekhusyukan” modern yang sejalan dengan makna larangan menoleh dalam shalat. Studi ini berkontribusi pada pengembangan kajian hadis dan psikologi digital dalam konteks Muslim milenial Indonesia.

Kata Kunci: *Adiksi Gadget, Distraksi Ibadah, Kekhusyukan, Muslim Milenial, Hadis*

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget (*smartphone*) dalam kehidupan sehari-hari telah menjadi fenomena global yang mendefinisikan ulang cara masyarakat berinteraksi, berkomunikasi, bekerja, dan menjalankan praktik keagamaannya. Meski teknologi digital memberikan kemudahan besar dalam menyebarkan informasi agama, memperluas ruang dakwah, dan menguatkan jejaring sosial Muslim, perkembangan ini juga menghadirkan tantangan serius terkait kualitas ibadah, terutama pada generasi milenial yang secara demografis merupakan pengguna gadget paling dominan. Data dari APJII tahun 2023 menunjukkan bahwa 78,2% pengguna internet Indonesia berada dalam rentang usia 18-34 tahun, kelompok yang beririsan langsung dengan kategori Muslim milenial. Tingginya intensitas penggunaan gadget berdampak pada perubahan pola kognitif, afektif, dan perilaku, termasuk kecenderungan meningkatnya gadget addiction yang berpengaruh pada perhatian dan kedalaman spiritual selama beribadah.

Fenomena ini juga terlihat di Kraksaan, sebuah kota semi-urban di Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur. Aspek geografis dan budaya masyarakat Kraksaan menunjukkan karakter religius yang kuat dengan tingkat aktivitas keislaman yang tinggi, namun pada saat yang sama diiringi penetrasi teknologi digital yang agresif. Observasi peneliti memperlihatkan bahwa sebagian besar Muslim milenial di Kraksaan membawa gadget ke masjid, menggunakan gadget menjelang shalat, dan dalam beberapa kasus, memeriksa pesan atau notifikasi setelah salam pertama sebelum dzikir selesai. Perilaku ini menunjukkan adanya potensi gangguan ibadah yang signifikan. Fenomena "cek HP setelah salam" merupakan gambaran konkret distraksi ibadah karena keterikatan psikologis pada gadget, sebagaimana dikonfirmasi oleh penelitian McDaniel dan Coyne yang menemukan bahwa *technoference* dapat mengganggu aktivitas berfokus tinggi, termasuk aktivitas religius.

Secara ideal, ajaran Islam menempatkan kekhusyukan (*khusyu'*) sebagai inti kualitas ibadah. Kekhusyukan bukan sekadar keadaan fisik yang tenang, tetapi melibatkan fokus kognitif, stabilitas emosional, dan kehadiran hati yang penuh dalam ibadah. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menggarisbawahi bahwa kekhusyukan merupakan kondisi di mana hati tunduk sepenuhnya kepada Allah dan terbebas dari bisikan serta kesibukan duniawi. Rasulullah SAW menegaskan hal ini dalam hadis riwayat Muslim: "Allah tidak melihat kepada shalat seseorang yang tidak menghadirkan hatinya". Hadis lain juga menegaskan larangan menoleh dalam shalat, yang oleh para ulama dipahami sebagai bentuk distraksi fisik yang mencerminkan gangguan fokus batin. Jika menoleh saja dianggap dapat mengurangi nilai ibadah, maka gangguan kognitif akibat stimulus digital tentu lebih mengkhawatirkan.

Meskipun penelitian mengenai gadget addiction telah berkembang luas, sebagian besar kajian menitik beratkan pada kesehatan mental, performa akademik, relasi dalam keluarga, serta produktivitas kerja. Kajian mengenai dampaknya terhadap ibadah dalam perspektif Islam masih terbatas dan sering kali hanya bersifat konseptual. Lebih sedikit lagi penelitian empiris yang mengkaji hubungan antara adiksi gadget dan distraksi ibadah pada konteks masyarakat

lokal seperti Kraksaan. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kontribusi penting dengan mengisi kekosongan kajian empiris mengenai bagaimana adiksi digital memengaruhi kualitas ibadah Muslim milenial, khususnya dalam konteks kekhusyukan berdasarkan perspektif hadis.

Penelitian ini juga menawarkan kontribusi metodologis dengan menggabungkan pendekatan kualitatif fenomenologis dan analisis hadis. Dari sisi kualitatif, pendekatan fenomenologis memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subyektif Muslim milenial dalam beribadah di tengah tekanan teknologi digital. Dari sisi hadis, analisis tematik atas riwayat-riwayat tentang kekhusyukan memberikan fondasi normatif untuk memahami bagaimana Islam mengarahkan kualitas fokus dalam ibadah dan bagaimana fenomena distraksi digital dapat dikategorikan dalam kerangka tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini berpijak pada persoalan mendesak, bagaimana gadget addiction memengaruhi distraksi ibadah Muslim milenial di Kraksaan, dan bagaimana fenomena tersebut dijelaskan melalui perspektif hadis mengenai kekhusyukan? Pertanyaan ini menjadi dasar penyusunan rumusan masalah berikut: (1) Bagaimana bentuk-bentuk adiksi gadget yang dialami Muslim milenial di Kraksaan? (2) Bagaimana mekanisme distraksi ibadah yang muncul akibat adiksi tersebut? (3) Bagaimana hadis tentang kekhusyukan dapat digunakan untuk membaca fenomena distraksi digital ini?.

METODE

Metode penelitian ini dirancang untuk menggali pengalaman subjektif Muslim milenial di Kraksaan yang mengalami distraksi ibadah akibat penggunaan gawai. Mengingat fokus penelitian terletak pada pemaknaan pengalaman (*lived experiences*), pendekatan kualitatif dipilih sebagai landasan utama. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap dinamika internal, proses kognitif, dan makna spiritual yang tidak dapat dijelaskan melalui metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, yaitu pendekatan yang berupaya memahami bagaimana individu mengalami dan memaknai suatu fenomena tertentu. Fenomenologi berfokus pada esensi pengalaman sebagaimana dialami oleh partisipan tanpa intervensi teori di awal. Pendekatan ini pertama kali dikembangkan oleh Edmund Husserl dan kemudian diperluas oleh ahli psikologi dan ilmu sosial. Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi digunakan untuk memahami: (1) bagaimana Muslim milenial mengalami adiksi gawai, (2) bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi praktik ibadah, dan (3) bagaimana mereka memaknai gangguan tersebut dalam kerangka keagamaan. Pemilihan pendekatan fenomenologis sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengalaman batin dan proses kognitif yang bersifat subyektif.

Penelitian dilakukan di Kecamatan Kraksaan, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur wilayah semi-urban dengan akses internet luas dan tingkat religiusitas komunitas yang cukup tinggi. Observasi dilakukan di beberapa masjid dan mushalla, antara lain: Masjid Agung Ar-Raudlah Kraksaan, Masjid Nurul Huda,

Mushalla Al-Ikhlas, dan Mushalla At-Taqwa. Pemilihan lokasi ini mempertimbangkan heterogenitas aktivitas ibadah Muslim milenial serta intensitas penggunaan gadget di area publik. Subjek penelitian terdiri dari 12 Muslim milenial berusia 18-30 tahun yang dipilih menggunakan purposive sampling. Menurut Patton (2002), purposive sampling cocok digunakan untuk memilih peserta yang memiliki pengalaman relevan dengan fenomena penelitian. Kriteria inklusi subjek penelitian: (1) Berusia 18-30 tahun, (2) Berdomisili di Kraksaan, (3) Menggunakan gadget lebih dari 5 jam per hari, (4) Mengalami gangguan dalam ibadah akibat gadget, (5) Bersedia diwawancarai. Sampel terdiri dari 7 laki-laki dan 5 perempuan dengan latar belakang mahasiswa, pekerja, dan wirausaha. Keberagaman ini memberikan variasi pengalaman sehingga memperkaya data penelitian. Tiga teknik utama digunakan dalam penelitian ini: (1) Wawancara mendalam dilakukan dengan format semi-terstruktur, memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman informan secara fleksibel. Durasi wawancara berkisar 10-20 menit. (2) Observasi partisipatif dilakukan sebelum shalat, pada fase shalat, dan setelah shalat. Peneliti mencatat perilaku seperti memegang gadget saat di masjid, memeriksa gawai sesaat sebelum takbiratul ihram, dan respon terhadap notifikasi. (3) Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan screenshot penggunaan gadget dan catatan digital activity.

Analisis data dilakukan menggunakan model Thematic Analysis sebagaimana dikembangkan Braun dan Clarke (2006). Analisis terdiri dari enam tahapan: (1) Familiarisasi data, (2) Open coding untuk mengidentifikasi kata kunci, (3) Axial coding untuk mengelompokkan kategori, (4) Selective coding untuk memadukan tema besar, (5) Peninjauan tema, dan (6) Penulisan temuan. Validitas penelitian dijaga melalui empat strategi: (1) Triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara dan observasi., (2) Member checking untuk memastikan kebenaran interpretasi., (3) Reflexive journaling untuk menghindari bias subjektif., dan (4) Peer debriefing dengan dua ahli psikologi dan satu ahli hadis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mencakup empat landasan utama, yaitu: (1) teori adiksi digital, (2) teori kontrol perhatian, (3) teori kognisi religius, dan (4) konsep kekhusyukan dalam hadis. Keempat teori ini dipilih untuk memberikan kerangka analitis yang komprehensif dalam memahami bagaimana fenomena gadget addiction memengaruhi kualitas ibadah Muslim milenial di Kraksaan.

Teori Adiksi Digital

Adiksi digital merupakan salah satu bentuk behavioral addiction yang muncul seiring meningkatnya penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Tidak seperti adiksi zat (*substance addiction*), adiksi digital tidak melibatkan bahan kimia, tetapi menghasilkan dampak psikologis dan perilaku serupa. Young (1998) adalah salah satu pelopor kajian Internet Addiction Disorder

dan mendefinisikannya sebagai ketidak mampuan individu mengontrol penggunaan internet sehingga mengganggu berbagai aspek kehidupan. Seiring berkembangnya *smartphone*, fokus kajian beralih kepada *smartphone addiction*. (Panova dan Carbonell, 2018) menyatakan bahwa *smartphone addiction* ditandai oleh empat aspek utama: *compulsive use*, *withdrawal*, *tolerance*, dan *functional impairment*. Perilaku *compulsive checking* di mana individu merasa terdorong untuk memeriksa gadget meskipun tidak ada notifikasi merupakan salah satu indikator paling kuat dari adiksi digital. Dalam konteks Muslim milenial, perilaku ini tampak ketika mereka merasa "tidak tenang" atau "tidak lengkap" apabila tidak membawa atau memeriksa gawai, bahkan saat ibadah.

Penelitian (Kuss dan Griffiths, 2017) juga menunjukkan bahwa adiksi digital memiliki hubungan erat dengan sistem reward otak, di mana dopamin berperan dalam menciptakan rasa puas setiap kali notifikasi diterima atau interaksi digital dilakukan. Mekanisme inilah yang menjelaskan mengapa Muslim milenial cenderung sulit melepaskan gadget sebelum atau selama ibadah, meskipun mereka menyadari potensi distraksinya. Selain aspek perilaku, adiksi digital juga berkaitan dengan perubahan pola regulasi diri (*self-regulation*). Individu yang terbiasa memperoleh stimulasi cepat dari gadget cenderung mengalami penurunan kemampuan mengatur dorongan internal, terutama dalam situasi yang menuntut ketenangan seperti shalat. Ketika gadget menjadi sumber gratifikasi instan, muncul ketidak seimbangan antara kebutuhan spiritual dan kebutuhan digital. Hal ini membuat banyak Muslim milenial sulit mempertahankan jeda hening sebelum ibadah, karena pikiran mereka telah terbentuk untuk terus mencari stimulasi baru dari layar. Kondisi ini memperkuat siklus adiksi, di mana penggunaan gadget berulang menghasilkan respons dopamin yang semakin menurunkan kontrol diri.

Adiksi digital juga memiliki efek jangka panjang pada perhatian selektif (*selective attention*). Paparan konten cepat seperti video pendek, pesan instan, atau *update* media sosial melatih otak untuk bekerja dalam durasi fokus yang singkat. Ketika pola ini terbawa ke dalam ibadah, shalat menjadi terasa "terlalu hening" atau "terlalu lama" bagi sebagian pengguna gawai intensif karena tidak memberikan rangsangan cepat seperti yang biasa diterima dari perangkat digital. Akibatnya, muncul kecenderungan untuk memeriksa gawai bahkan saat ibadah selesai, yang semakin memperkuat hubungan antara gangguan digital dan melemahnya kualitas spiritual.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa adiksi gadget tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga membentuk cara seseorang menginterpretasi aktivitas religius. Bagi sebagian Muslim milenial, gadget menjadi ekstensi identitas dan ruang sosial mereka, sehingga memengaruhi motivasi internal dalam beribadah. Ketika pengalaman digital lebih dominan daripada pengalaman spiritual, ibadah dipersepsi sebagai aktivitas yang kurang "rewarding" dibanding interaksi digital yang bersifat cepat dan interaktif. Hal ini menciptakan kompetisi tidak seimbang antara *reward* dunia digital dan nilai spiritual, membuat upaya

mempertahankan kekhusyukan semakin menantang dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian di Asia Tenggara juga menemukan pola serupa. Studi oleh Chung et al. (2021) di Malaysia memperlihatkan bahwa penggunaan smartphone berlebihan pada pemuda Muslim berpengaruh langsung pada kualitas ibadah, terutama shalat. Temuan tersebut semakin menegaskan urgensi penelitian ini dalam konteks Kraksaan.

Teori Kontrol Perhatian (*Attentional Control Theory*)

Attentional Control Theory (ACT) dikembangkan oleh Eysenck dan Derakshan untuk menjelaskan bagaimana kecemasan, stimulus digital, dan interupsi lingkungan dapat mengganggu sistem perhatian manusia. Menurut ACT, perhatian manusia dibagi menjadi dua sistem: (1) perhatian terarah (*goal-directed attention*) yang digunakan saat fokus penuh pada satu aktivitas; dan (2) perhatian stimulus-driven, yakni perhatian yang teralihkan oleh rangsangan eksternal. Penggunaan gawai, khususnya melalui notifikasi, pesan masuk, getaran, atau suara, merupakan contoh konkret stimulus eksternal yang mampu mengalihkan fokus dari aktivitas utama termasuk ibadah. Gazzaley dan Rosen menyebut fenomena ini sebagai *interference*, yaitu gangguan yang merusak proses peralihan fokus dan mencegah seseorang mencapai keadaan konsentrasi mendalam yang diperlukan dalam aktivitas kognitif maupun spiritual. Dalam konteks shalat, seorang Muslim membutuhkan kondisi perhatian terarah yang stabil. Namun, keberadaan gawai di saku dengan kemungkinan notifikasi atau rasa penasaran terhadap pesan baru mengaktifkan sistem *stimulus driven attention* sehingga fokus ibadah mudah terpecah. Penelitian (Altmann dan Trafton, 2015) menemukan bahwa interupsi sesingkat dua detik dapat menyebabkan hilangnya fokus dan memperlambat proses pemulihan perhatian hingga 20 detik.

Selain itu, ACT menjelaskan bahwa perhatian terarah sangat bergantung pada kapasitas kognitif yang stabil. Ketika individu sering terpapar interupsi digital, kapasitas ini menurun karena otak terbiasa beroperasi dalam mode perhatian terfragmentasi. Kebiasaan beralih cepat antara aplikasi, notifikasi, dan percakapan membuat otak sulit mempertahankan fokus kontinual. Bagi Muslim milenial, pola ini terbawa masuk ke dalam ibadah sehingga mereka memasuki shalat dengan kondisi mental yang telah "terlatih" untuk mudah terpecah, bukan untuk bertahan dalam fokus mendalam. Gangguan perhatian juga diperburuk oleh apa yang disebut ACT sebagai peningkatan *processing inefficiency*. Meskipun secara fisik seseorang tetap menjalankan ibadah, sebagian kapasitas kognitifnya tersita oleh prediksi danantisipasi terhadap stimulus digital, misalnya menunggu balasan pesan atau menduga isi notifikasi yang masuk. Pengalihan kognitif semacam ini membuat ibadah menjadi kurang efektif karena perhatian tidak sepenuhnya tercurah pada bacaan, gerakan, maupun makna spiritual yang seharusnya dihayati selama shalat.

ACT menyoroti bahwa interupsi digital tidak hanya mengganggu fokus sesaat, tetapi juga memengaruhi kualitas pemulihan perhatian. Setelah menerima stimulus kecil dari gadget, individu membutuhkan waktu lebih lama untuk

kembali pada fokus optimal. Dalam konteks ibadah yang berdurasi relatif singkat, jeda pemulihan ini mengakibatkan sebagian besar durasi shalat dihabiskan dalam kondisi perhatian yang tidak stabil. Dengan demikian, penetrasi notifikasi digital bukan sekadar gangguan teknis, tetapi memiliki dampak kognitif yang mengurangi kemungkinan tercapainya kekhusyukan secara konsisten. ACT relevan untuk menganalisis fenomena Muslim milenial yang sulit mempertahankan kekhusyukan dalam ibadah ketika gadget berada di dekat mereka atau ketika pikiran mereka masih terikat pada aktivitas digital sebelum ibadah.

Teori Kognisi Religius

Teori kognisi religius menekankan bahwa praktik keagamaan, termasuk ibadah, melibatkan proses mental yang kompleks, mencakup memori, perhatian, persepsi spiritual, dan kontrol diri. Menurut (McNamara, 2009), pengalaman religius sangat bergantung pada kemampuan otak untuk memasuki keadaan fokus tinggi dan meminimalkan distraksi. Dalam Islam, kondisi ini dikenal sebagai *khusyu'*, yang membutuhkan ketenangan pikiran dan keterpusatan hati. (Tartek dan Saroglou, 2014) menekankan bahwa pengalaman religius mendalam membutuhkan kondisi *cognitive absorption*, yaitu keadaan tenggelam secara mental dalam aktivitas ibadah. Gawai sebagai objek digital menciptakan kebisingan kognitif (*cognitive noise*) yang menghambat terbentuknya *absorption* tersebut. Ketika Muslim milenial memasuki shalat dengan membawa beban kognitif berupa pesan, konten media sosial, atau notifikasi yang belum dibuka, mereka mengalami *divided attention*.

Selain aspek memori dan perhatian, pengalaman religius dipengaruhi oleh kemampuan *executive control*, khususnya *inhibitory control* yang menahan dorongan impulsif. Pada generasi milenial yang akrab dengan respons cepat terhadap notifikasi, kemampuan menahan impuls untuk memeriksa gawai melemah. Kondisi ini mengganggu ketenangan mental yang seharusnya mendasari kekhusyukan, sehingga ibadah berlangsung tanpa fokus yang stabil. Teori kognisi religius juga menekankan peran memori spiritual dalam membentuk pengalaman ibadah yang bermakna. Namun ketika seseorang memasuki ibadah dengan pikiran yang masih dipenuhi jejak aktivitas digital, aktivasi memori religius menjadi tidak optimal. Ibadah akhirnya dilakukan secara mekanis tanpa resonansi emosional karena ruang mental sebagian telah terisi oleh residu kognitif.

Gangguan ini turut memengaruhi terbentuknya *sense of sacredness*. Ruang ibadah seharusnya memicu pergeseran kesadaran menuju mode spiritual, tetapi bagi generasi yang hidup dalam arus informasi terus-menerus, batas antara ruang profan dan ruang sakral menjadi kabur. Ketika pikiran masih terikat pada pesan dan konten digital, transisi mental menuju kekhusyukan terhambat, membuat individu sulit mencapai keterpusatan hati yang ideal dalam ibadah. Beban kognitif semacam ini telah dibuktikan dalam studi (Monsell, 2010), di mana *task switching* menyebabkan residu mental yang bertahan hingga beberapa menit setelah aktivitas digital berhenti.

Hadist Tentang Kekhusyukan

Konsep kekhusyukan memiliki posisi penting dalam Islam. Kekhusyukan didefinisikan sebagai ketenangan fisik, fokus mental, dan kehadiran hati yang penuh dalam ibadah. Banyak hadis menekankan pentingnya menjaga perhatian dalam shalat dan ibadah lainnya. Salah satu hadis paling relevan adalah riwayat Muslim: *"Dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah masuk ke masjid. Lalu datang seorang lelaki yang kemudian salat. Setelah selesai, ia mendatangi Nabi SAW dan memberi salam. Nabi SAW menjawab salamnya dan bersabda: "Kembalilah dan lakukan salat lagi, karena engkau belum melakukan salat". Maka lelaki itu kembali dan mengulang salatnya. Kemudian ia datang lagi kepada Nabi SAW dan memberi salam. Nabi SAW bersabda: "Kembalilah dan lakukan salat lagi, karena engkau belum melakukan salat." Hal itu terjadi tiga kali. Lelaki itu lalu berkata, "Demi Dzat yang mengutusmu dengan kebenaran, aku tidak bisa salat dengan cara yang lebih baik daripada ini; maka ajarilah aku. Nabi SAW bersabda: "Apabila engkau berdiri untuk salat, bertakbirlah. Lalu bacalah apa yang mudah darimu dari Al-Qur'an. Kemudian rukuklah hingga engkau tenang dalam rukuk. Lalu bangkitlah hingga engkau berdiri tegak. Kemudian sujudlah hingga engkau tenang dalam sujud. Lalu bangkitlah hingga engkau tenang dalam duduk. Lakukanlah hal itu dalam seluruh salatmu"*. Hadis ini menegaskan bahwa nilai ibadah tidak hanya bergantung pada gerakan fisik, tetapi juga keterlibatan mental dan emosional. Dalam konteks digital, jika seseorang mengerjakan shalat namun pikirannya terpecah karena stimulus gadget, maka kualitas ibadah menurun secara signifikan.

Hadis lain dari Abu Dawud menyatakan: *Dari Aisyah r.a., ia berkata: Aku bertanya kepada Rasulullah tentang menoleh dalam salat. Beliau bersabda: "Menoleh dalam shalat adalah curian syaitan terhadap shalat seorang hamba"*. Para ulama seperti an-Nawawi menjelaskan bahwa larangan menoleh bukan hanya terkait gerakan fisik, tetapi segala bentuk distraksi yang memecah fokus dari Allah. Dengan demikian, gangguan berupa notifikasi gadget dapat dipahami sebagai bentuk distraksi modern yang relevan dengan makna hadis tersebut. Penelitian ini memposisikan hadis-hadis tentang kekhusyukan sebagai kerangka interpretatif untuk memahami gangguan ibadah akibat gadget. Integrasi antara hadis dan psikologi memberi perspektif lebih komprehensif dalam membaca fenomena ibadah di era digital. M

Menyajikan temuan lapangan yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi di beberapa masjid di Kraksaan. Analisis tematik menghasilkan empat tema besar yang menjadi pola utama dalam pengalaman Muslim milenial terkait penggunaan gadget dan distraksi ibadah, yaitu: (1) Adiksi Gawai dan Pola Penggunaan Kompulsif, (2) Distraksi Sebelum dan Saat Ibadah, (3) Benturan Kognitif antara Aktivitas Digital dan Kekhusyukan, dan (4) Pemaknaan Religius dan Kesadaran Spiritual. Keempat tema ini dibahas secara terintegrasi dengan teori yang digunakan dan relevansi hadis tentang kekhusyukan.

Tabel 1. *Adiksi Gadget dan Pola Penggunaan Kompulsif*

Lokasi	Tema Utama	Indikator/Data Lapangan	Uraian Temuan Empiris
Masjid Agung Ar-Raudlah Kraksaan, Masjid Nurul Huda, Mushalla Al-Ikhlas, dan Mushalla At-Taqwa	Adiksi Gadget & Pola Penggunaan Kompulsif	10/12 informan memeriksa gadget >40 kali/hari 7/12 memegang gadget sebelum tidur & setelah bangun	Mayoritas informan menunjukkan perilaku compulsive checking, bahkan tanpa notifikasi. Penggunaan gadget sangat intensif dan bersifat otomatis.

Temuan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengalami pola penggunaan gadget yang mengarah pada compulsive use. Dari 12 informan, 10 di antaranya mengaku memeriksa gadget lebih dari 40 kali sehari, dan 7 di antaranya menyatakan selalu memegang gawai sebelum tidur serta sesaat setelah bangun. Seorang informan, MA (24 tahun), mengungkapkan: "Saya itu kadang nggak ada notifikasi pun tetap buka HP. Kayak otomatis aja. Kalau nggak pegang HP malah resah." Pola perilaku semacam ini sejalan dengan konsep compulsive checking dalam kajian adiksi digital yang dikemukakan Panova dan Carbonell, di mana penggunaan gawai tidak lagi didorong kebutuhan fungsional melainkan dorongan psikologis yang berulang. Observasi lapangan memperkuat fenomena tersebut. Di Masjid Ar-Raudlah, peneliti mencatat bahwa 8 dari 12 jamaah muda memegang gawai sambil menunggu iqamah. Beberapa di antaranya berinteraksi intens dengan layar hingga hitungan detik sebelum takbiratul ihram. Kondisi ini konsisten dengan temuan Gazzaley dan Rosen bahwa stimulus digital dapat menciptakan reward loop yang memperkuat perilaku checking meskipun tidak ada urgensi nyata.

Tabel 2. *Distraksi sebelum dan Saat Ibadah*

Tema Utama	Indikator	Uraian Temuan Empiris
Distraksi Sebelum Ibadah.	Informan kerap mengecek gadget setelah masuk masjid & sebelum iqamah. Getaran, suara notifikasi	Pikiran masih terikat ke aktivitas digital, menimbulkan cognitive residu.
Distraksi Saat Ibadah	HP, layar menyala di tengah shalat.	Menimbulkan kegelisahan, fokus ibadah mudah buyar.

Distraksi ibadah muncul dalam dua bentuk: distraksi pra-ibadah dan distraksi intra-ibadah. Distraksi pra-ibadah terjadi ketika individu memasuki masjid dengan pikiran yang masih terikat pada aktivitas digital sebelumnya. Informan AR (21 tahun) menuturkan: "Kadang habis baca chat romantis sama pasangan, terus langsung shalat. Kepala masih kefikiran, jadi fokusnya ke situ terus." Fenomena ini disebut cognitive residue oleh (Monsell, 2010), yaitu sisa beban mental dari aktivitas digital yang menetap beberapa menit bahkan setelah aktivitas tersebut dihentikan. Distraksi intra-ibadah terbagi dalam dua bentuk: stimulus eksternal seperti getaran gawai dan stimulus internal berupa keinginan kuat untuk memeriksa gadget.

Informan RD (27 tahun) mengatakan: "Begitu HP getar, shalat langsung buyar. Pikiran otomatis nebak-nebak siapa yang chat." Temuan ini selaras dengan Attentional Control Theory, di mana stimulus kecil dapat mengalihkan sistem perhatian dari goal-directed ke stimulus-driven attention.

Tabel 3. *Benturan Kognitif antara Aktivitas Digital dan Kekhusyukan*

Tema Utama	Indikator/Data Lapangan	Uraian Temuan Empiris
Benturan Kognitif Digital vs Kekhusyukan	Informan merasa sulit fokus, divided attention antara ibadah dan konten HP.	Adanya kognitif dissonance: kesadaran religius vs dorongan digital

Tema ini menjadi inti penelitian, menggambarkan bagaimana aktivitas digital menciptakan kondisi mental yang bertentangan dengan prinsip kekhusyukan dalam ibadah. Banyak informan mengalami divided attention, yaitu kondisi di mana perhatian terbagi antara ibadah dan isi gawai. Informan NS (22 tahun) menyebut: "Saat shalat, pikiran sering balik ke konten terakhir yang saya lihat. Kadang suara imam pun kayak lewat aja."

Divided attention ini bertolak belakang dengan kondisi cognitive absorption yang dalam studi (Saroglou, 2014) menjadi pondasi pengalaman religius yang mendalam. Sebagian informan merasakan dilema moral antara keinginan beribadah dengan baik tetapi terhalang adiksi gadget. Informan FA (25 tahun) mengaku: "Sebenarnya tahu kalau HP itu mengganggu ibadah, tapi tetap saja susah dilepas. Jadi setelah shalat suka merasa bersalah.

Tabel 4. *Pemaknaan Religius dan Kesadaran Spiritual*

Tema Utama	Indikator/Data Lapangan	Uraian Temuan Empiris
Kesadran & Pemaknaan Religius.	Informan menyadari HP sebagai godaan modern.	Mayoritas ingin mengelola penggunaan gadget demi kualitas ibadah lebih baik.
Efek Spiritual	Kehadiran hati (hudhur al-qalb) sulit tercapai saat terpecah digital.	Gangguan HP diidentifikasi selaras dengan makna hadis tentang kekhusyukan.

Meski mengalami berbagai distraksi, semua informan memiliki kesadaran religius bahwa gadget dapat menjadi godaan modern yang mengganggu kualitas ibadah. Sebagian besar informan merasakan bahwa gangguan dari gadget lebih berat dibanding sekedar menoleh. Hal ini sejalan dengan hadis: "Menoleh dalam shalat adalah curian syaitan terhadap shalat seseorang" (HR. Abu Dawud). Para ulama memahami menoleh bukan sekadar gerakan fisik, tetapi segala bentuk perhatian yang keluar dari fokus shalat. Dalam perspektif tersebut, notifikasi digital dapat dipahami sebagai bentuk "pencurian kekhusyukan" yang lebih subtil dan kuat. Pemaknaan informan terhadap hadis ini bervariasi, namun mayoritas menyadari bahwa kehadiran hati sulit dicapai saat pikiran terpecah oleh aktivitas digital. Informan TS (19 tahun) berkata: "Kalau shalat sambil mikirin notif HP, rasanya kayak cuma gerak-gerak aja.

Integrasi Temuan dengan Teori dan Hadist

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: (1) Adiksi gadget mengganggu sistem perhatian, mendukung teori Gazzaley & Rosen; (2) Distraksi digital menghambat tercapainya kekhusyukan, dibuktikan secara empiris melalui pengalaman informan; (3) Beban kognitif sebelum ibadah menurunkan kualitas ibadah, konsisten dengan teori Monsell; (4) Teknologi menciptakan bentuk baru "was-was" modern yang analog dengan konsep "pencurian kekhusyukan" dalam hadis; (5) Muslim milenial menyadari masalah tetapi kesulitan mengontrolnya, mendukung konsep disonansi kognitif.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bagaimana gadget addiction memengaruhi distraksi ibadah Muslim milenial di Kraksaan Jawa Timur melalui pendekatan fenomenologis dan analisis hadis tentang kekhusyukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan tidak hanya menciptakan ketergantungan perilaku, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas perhatian, pengalaman beribadah, dan kondisi spiritual generasi muda Muslim. Pertama, Muslim milenial di Kraksaan mengalami pola penggunaan gadget yang kuat, ditandai oleh compulsive checking, perasaan tidak nyaman ketika jauh dari gadget, serta intensitas penggunaan yang tinggi. Kedua, distraksi ibadah muncul dalam berbagai bentuk, baik secara fisik maupun kognitif. Ketiga, analisis tematik menunjukkan adanya benturan antara aktivitas digital dan kekhusyukan. Keempat, integrasi analisis hadis menunjukkan bahwa gangguan dari gadget dalam ibadah dapat dikategorikan sebagai bentuk distraksi modern yang secara substansi sejalan dengan makna hadis-hadis tentang larangan menoleh dalam shalat. Kelima, meskipun informan mengalami gangguan ibadah, mereka tetap memiliki kesadaran religius tinggi. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa gadget addiction berpengaruh signifikan pada distraksi ibadah Muslim milenial di Kraksaan. Adiksi gadget memengaruhi sistem perhatian, mengganggu stabilitas emosional, dan menciptakan hambatan spiritual yang membuat kekhusyukan sulit tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Altmann, E. M., & Trafton, J. G. (2015). Brief interruptions and task resumption. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(1), 9-15. <https://doi.org/10.1037/xge000051>
- APJII. (2023). *Laporan statistik internet Indonesia 2023*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Chung, W., Hassan, N., & Rahman, M. (2021). Smartphone addiction and its impact on worship practices among Muslim youth. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 12, 33-47.
- Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*.

- McGraw-Hill.
- Eysenck, M. W., & Derakshan, N. (2011). Anxiety and attentional control. *Cognition & Emotion*, 25(6), 939-967.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Finlay, L. (2002). Negotiating the swamp: The opportunity and challenge of reflexivity in research practice. *Qualitative Research*, 2(2), 209-230.
- Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.
- Hammersley, M., & Atkinson, P. (2007). *Ethnography: Principles in practice* (3rd ed.). Routledge.
- Husserl, E. (1983). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy*. Martinus Nijhoff.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. (1996). *Madarij al-Salikin*. Dar al-Hadith.
- Kvale, S. (2009). *Doing interviews*. SAGE.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technoference: Parent technology use and child behavior. *Pediatric Research*, 79(1), 107-112.
- McNamara, P. (2009). *The neuroscience of religious experience*. Cambridge University Press.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Monsell, S. (2010). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(1), 13-20.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE.
- Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Hadis no. 201.
- Nawawi, Y. S. (2005). *Syarh Shahih Muslim* (Jilid 4). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Panova, Y., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 253-259.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods* (3rd ed.). SAGE.
- Saroglou, V. (2014). Religion and cognitive absorption. *Journal for the Cognitive Science of Religion*, 2, 121-132.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.