



INSANERA

INSANERA: JURNAL PENDIDIKAN ISLAM

<https://ejournal.dafamediapustaka.com/index.php/insanera>

VOL. 1, NO. 2, 2026, PP. 155-163

P-ISSN: 3163-3749

E-ISSN: 3163-4370



Menghadapi Fenomena Nomophobia: Strategi Kurikulum PAI Memulihkan Konsentrasi Belajar Siswa

Rifki Afiyudin¹, Imam Faizin²

Institut Agama Islam Pematang

Email Korespondensi: rifkiafiyudin120@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

*Nomophobia;
Kurikulum Pendidikan
Agama Islam;
Konsentrasi Belajar.*

Riwayat Artikel:

Dikirim : 16 Apr 2026

Direview : 28 Apr 2026

Diterima : 11 Mei 2026

Abstrak

Ketergantungan terlalu besar pada telepon pintar telah membuat banyak orang merasa cemas atau takut ketika tidak bisa mengakses perangkat mereka. Ini disebut nomophobia. Hal ini sangat berdampak pada kemampuan siswa untuk fokus belajar, terutama di sekolah menengah. Artikel ini ingin melihat bagaimana kurikulum Pendidikan Agama Islam dapat membantu siswa yang terkena dampak nomophobia untuk fokus belajar lagi. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka, yaitu membaca dan menganalisis buku, artikel ilmiah, dan dokumen kebijakan kurikulum yang relevan. Hasilnya menunjukkan bahwa kurikulum Pendidikan Agama Islam memiliki potensi besar untuk membantu siswa mengelola diri, berlatih mindfulness dengan beribadah, meningkatkan literasi digital Islami, dan memahami dampak kecanduan gawai. Perlu dilakukan rekonstruksi kurikulum Pendidikan Agama Islam agar lebih responsif terhadap isu nomophobia, bukan dengan menambah materi baru, melainkan dengan mengubah cara belajar agar siswa bisa memiliki hubungan yang sehat dengan teknologi.



*This work is licensed under a **Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License**.*

Pendahuluan

Dalam dua puluh tahun terakhir, revolusi teknologi komunikasi telah mengubah secara besar-besaran cara manusia berinteraksi dengan dunia. Telepon genggam pintar atau smartphone bukan lagi hanya alat untuk berkomunikasi, melainkan telah menjadi bagian dari identitas penggunanya. Di balik kemudahan yang ditawarkan oleh perangkat ini, ada potensi dampak psikologis yang belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat, salah satunya adalah nomophobia. Beberapa peneliti telah mengusulkan agar nomophobia dikategorikan sebagai gangguan psikologis tersendiri karena pola gejalanya yang konsisten dan dapat diukur. Orang yang mengalami nomophobia biasanya melakukan beberapa hal berulang-ulang. Mereka sering memeriksa gawai mereka secara terus menerus,

merasa tidak tenang ketika baterai gawai hampir habis, dan sulit fokus pada kegiatan lain. Bahkan, mereka bisa mengalami gejala fisik seperti jantung yang berdebar-debar ketika gawai tidak ada di dekat mereka. Kondisi seperti ini pasti sangat mengganggu proses belajar mengajar di sekolah

Di Indonesia, banyak pelajar yang menggunakan *smartphone*. Ini terjadi sangat cepat. Menurut data dari Badan Pusat Statistik tahun 2022, lebih dari 67% penduduk yang berusia 5 tahun ke atas telah menggunakan telepon seluler. Banyak remaja yang memiliki telepon seluler, sehingga angka kepemilikan tertinggi ada pada kelompok usia remaja (Badan Pusat Statistik, 2022). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menemukan peningkatan laporan tentang efek buruk penggunaan gawai pada anak sekolah. Efeknya bermacam-macam, mulai dari gangguan tidur, prestasi akademis yang menurun, sampai konflik sosial di sekolah (KPAI, 2023). Fenomena *phubbing*, yaitu ketika seseorang mengabaikan orang yang sedang berbicara dengannya karena lebih fokus pada gawai, kini sering terlihat di ruang kelas. Hal ini ternyata berdampak negatif pada prestasi akademik siswa. Ada hubungan negatif yang kuat antara kecanduan *smartphone* dengan akademik dan kepuasan siswa dalam belajar (Samaha & Hawi, 2016).

Dalam konteks ini, kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI) perlu dikaji ulang. Menurut Faizin, kurikulum PAI di era digital harus diubah agar bisa menjawab tantangan yang dihadapi generasi muda Muslim saat ini. Salah satu tantangan yang harus dihadapi adalah masalah kecanduan teknologi yang dialami oleh banyak generasi muda Muslim (Faizin, 2019). PAI bukan hanya pelajaran tentang agama, tapi juga cara untuk mendidik anak menjadi orang yang baik dan memiliki kepribadian yang utuh. Ini berarti mereka harus sehat secara jasmani, rohani, dan juga memiliki akal yang sehat. Kurikulum Merdeka yang diterapkan oleh Kementerian Pendidikan mulai 2022 memberi guru PAI keleluasaan untuk berinovasi. Mereka bisa merancang pengalaman belajar yang lebih kontekstual (Kementrian Pendidikan, 2022). Ruang fleksibel ini seharusnya kita gunakan untuk membuat siswa lebih sadar tentang cara menggunakan teknologi dengan bijak, sesuai dengan ajaran Islam tentang mengendalikan nafsu dan patuh pada perintah Allah. Tetapi, masih sedikit penelitian yang membahas secara khusus tentang strategi kurikulum Pendidikan Agama Islam untuk mengatasi masalah *nomophobia* dan membantu siswa kembali fokus belajar.

Artikel ini dibuat karena ada kesenjangan yang perlu diatasi. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mempelajari secara konseptual bagaimana kurikulum Pendidikan Agama Islam dapat dirancang dan dikembangkan sebagai strategi yang sistematis dan terstruktur. Strategi ini bertujuan untuk memulihkan konsentrasi belajar siswa yang terkena dampak *nomophobia*. Artikel ini juga akan memberikan rekomendasi praktis bagi para pendidik dan pengembang kurikulum di lapangan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang

berupaya memahami fenomena secara mendalam melalui analisis deskriptif dan interpretatif terhadap sumber-sumber tertulis. Jenis penelitiannya adalah studi kepustakaan. Ini berarti Saya akan membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian dari berbagai sumber tersebut. Dengan cara ini, saya bisa mendapatkan informasi yang akurat dan dapat diandalkan.

Sumber data penelitian ini terdiri atas dua kategori. Pertama, sumber primer berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terbit dalam rentang 2016–2026, mencakup kajian tentang nomophobia, psikologi perkembangan remaja, kurikulum PAI, dan pendidikan karakter berbasis nilai Islam. Kedua, sumber sekunder berupa buku teks, dokumen kebijakan kurikulum, dan laporan lembaga resmi yang relevan.

Hasil dan Pembahasan

1. Nomophobia dan Dampaknya terhadap Konsentrasi Belajar

Nomophobia adalah rasa takut yang tidak masuk akal ketika seseorang tidak bisa menggunakan atau mengakses ponselnya. Istilah nomophobia sebenarnya merupakan singkatan dari kata-kata *no mobile phone phobia*. Artinya, nomophobia adalah ketakutan yang kita rasakan ketika kita tidak memiliki ponsel atau tidak bisa menggunakannya. Beberapa peneliti memandang kondisi ini sebagai gangguan fobia spesifik situasional. Gangguan ini memiliki pola perkembangan yang mirip dengan gangguan kecemasan lainnya. Untuk mengukur nomophobia, ada beberapa instrumen, seperti *Smartphone Addiction Inventory* atau *SPAI*. Instrumen ini membantu mengonfirmasi bahwa gangguan ini terdiri dari komponen kognitif, afektif, dan behavioral yang bisa diidentifikasi secara klinis (Syarifah & Mudjito, 2022).

Di kalangan pelajar Indonesia, Beberapa hal yang membuat nomophobia semakin parah. Faktor-faktor ini termasuk tekanan dari teman-teman, kurangnya kontrol diri, dan orang tua yang tidak terlalu memperhatikan berapa lama anak mereka menggunakan gawai (Agusta, 2016). Kondisi ini diperparah oleh kenyataan bahwa banyak siswa menggunakan gawai tanpa tujuan yang jelas, sekadar mengisi waktu luang atau merespons notifikasi media sosial secara refleks.

Dampak nomophobia pada konsentrasi belajar cukup kompleks. Kebiasaan sering memeriksa smartphone saat belajar dapat menurunkan kemampuan siswa untuk fokus pada materi pelajaran (Wulandari & Herminingsih, 2021). Kebiasaan ini sangat mengganggu kemampuan siswa untuk fokus pada pelajaran mereka. Dalam psikologi kognitif, ini disebut *attention residue*. Artinya, pikiran seseorang masih terbagi karena masih memikirkan hal-hal yang mereka lakukan sebelumnya di dunia digital, meskipun mereka sudah kembali ke tugas utama. Menggunakan gawai terlalu banyak tidak hanya mengganggu konsentrasi kita saat itu juga, tetapi juga melemahkan kemampuan otak kita secara perlahan-lahan untuk memproses informasi dengan lebih mendalam (Kusuma & Pamungkas, 2020).

Siswa yang terus menerus mendapat notifikasi digital cenderung memiliki

pola pikir yang kurang mendalam dan lebih reaktif, yang sebenarnya bertentangan dengan kebutuhan belajar di sekolah yang memerlukan pemikiran yang lebih dalam dan kemampuan menganalisis. Kondisi ini menjadi sebuah tantangan besar bagi proses belajar PAI yang banyak berhubungan dengan nilai-nilai, memahami konteks, dan menginternalisasi sikap.

2. Landasan Teologis dan Filosofis Kurikulum PAI dalam Mengatasi Nomophobia

Islam memiliki tradisi yang sangat kaya dalam membantu orang untuk membangun disiplin diri dan mengelola nafsu mereka. Kurikulum Pendidikan Agama Islam pada hakikatnya bertujuan membentuk manusia yang memiliki kepribadian yang seimbang antara dimensi ruhani, akal, dan jasmani (Muhaimin, 2021). Orientasi ini sangat relevan untuk menangkal nomophobia, yang pada dasarnya merupakan masalah ketidakmampuan mengelola dorongan yang kuat terhadap stimulus digital.

Konsep mujahadah an-nafs, atau perjuangan melawan hawa nafsu, adalah inti dari ajaran tasawuf dan akhlak dalam pelajaran PAI. Konsep ini memberikan landasan yang kuat. Dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, kesehatan akal dan kemampuan berkonsentrasi sangat bergantung pada kemampuan seseorang untuk mengontrol keinginan-keinginan yang sifatnya rendah dan hanya berlaku sementara (Al-Ghazali, 2016). Sifat kompulsif yang dimiliki orang yang menderita nomophobia membuat mereka selalu ingin memeriksa gawai mereka, bahkan ketika tidak ada keperluan mendesak. Ini sebenarnya mirip dengan apa yang dalam tradisi Islam disebut sebagai dominasi hawa nafsu atas akal.

Islam sangat menekankan pentingnya tafakkur, yaitu merenung secara mendalam, dan tadabbur, yaitu merenungi tanda-tanda kebesaran Allah. Keduanya adalah praktik kognitif yang membutuhkan konsentrasi penuh. Pendidikan Agama Islam yang otentik harus membekali siswa dengan kemampuan untuk hadir secara penuh dalam setiap aktivitas ibadah maupun pembelajaran (Mujib & Mudzakkir, 2017). Kemampuan ini sangat penting karena secara langsung bertentangan dengan pola pikir tersebar yang seringkali dikembangkan oleh kebiasaan multitasking digital. Dengan kemampuan hadir secara penuh, siswa dapat lebih fokus dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang ajaran Islam.

Dari sudut pandang pendidikan Islam, Tafsir menjelaskan bahwa tujuan utama pendidikan Islam adalah membentuk manusia yang sempurna. Ini berarti manusia yang memiliki keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa (Tafsir, 2016). Jika seorang siswa tidak bisa mengontrol dirinya saat menggunakan gawai, itu berarti dia belum matang dalam hal berpikir dan mengambil keputusan. Oleh karena itu, kurikulum Pendidikan Agama Islam harus secara jelas menargetkan pengembangan kemampuan ini sebagai bagian dari kompetensi yang dapat diukur dan disusun dengan baik.

3. Strategi Kurikuler PAI dalam Memulihkan Konsentrasi Belajar

Berdasarkan kajian literatur, artikel ini menemukan empat strategi kurikuler utama yang dapat diterapkan dalam kurikulum Pendidikan Agama Islam untuk membantu siswa yang mengalami gangguan konsentrasi belajar akibat nomophobia.

Pertama, kita perlu memahami nilai mujahadah dan pengelolaan diri melalui pelajaran akhlak. Salah satu tujuan utama kurikulum adalah membantu siswa mengembangkan kendali diri dan kemandirian belajar (Hamalik, 2022). Dalam pelajaran Pendidikan Agama Islam, materi tentang akhlak yang baik terutama tentang pengendalian diri, kesabaran, dan zuhud terhadap kesenangan duniawi dapat dibahas secara kontekstual untuk membahas fenomena kecanduan gawai. Guru Pendidikan Agama Islam perlu melangkah lebih jauh dari hanya menjelaskan definisi konsep, dan bergerak menuju diskusi yang lebih mendalam tentang bagaimana nilai-nilai itu relevan dengan kehidupan digital siswa sehari-hari.

Kedua, kita bisa menggabungkan praktik mindfulness yang berdasarkan ibadah ke dalam kegiatan belajar. praktik mindfulness yang diambil dari tradisi ibadah Islam, seperti khusyuk saat shalat, tuma'ninah, dan dzikir, dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan perhatian yang lebih terfokus (Kurnia & Santi, 2021). Kurikulum Pendidikan Agama Islam dapat memasukkan sesi pembiasaan khusyuk sebelum kegiatan belajar, melatih siswa untuk beralih dari mode reaktif digital ke mode reflektif akademis. Cara ini tidak membutuhkan tambahan waktu pelajaran yang banyak, tetapi dapat memberikan dampak besar pada kualitas perhatian yang siswa bawa sepanjang hari.

Ketiga tentang pengembangan literasi digital Islami sebagai komponen kompetensi kurikulum. Kurikulum Pendidikan Agama Islam di era digital tidak cukup hanya mengajarkan pemahaman kitab suci secara tekstual, tapi juga perlu memasukkan dimensi etika bermedia dalam perspektif Islam (Andriani & Setiawan, 2023). Konsep amanah atau kepercayaan, mas'uliyah atau tanggung jawab, dan larangan terhadap israf atau pemborosan dapat diaplikasikan sebagai kerangka etis dalam penggunaan teknologi. Dengan pendekatan ini, siswa tidak diajarkan untuk menjauhi teknologi, melainkan dibekali perspektif normatif Islam tentang kapan, bagaimana, dan untuk tujuan apa teknologi boleh digunakan.

Keempat, ada model pembelajaran kontekstual berbasis proyek spiritual. Pembelajaran ini mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari siswa. Dengan cara ini, siswa bisa lebih memahami dan mengubah perilakunya. Kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI) bisa membuat proyek spiritual. Contohnya, ada tantangan "digital detox" yang berdasarkan nilai Islam. Lalu, ada jurnal harian tentang penggunaan gawai yang dikaitkan dengan hadis Nabi tentang menjaga pandangan dan pendengaran. Proyek lainnya adalah dakwah digital. Proyek ini mengarahkan energi digital siswa ke hal yang produktif dan bernilai ibadah. Dengan proyek seperti ini, siswa bisa lebih sadar diri, dan disiplin dalam berpikir.

4. Arah Rekonstruksi Kurikulum PAI yang Responsif

Kurikulum PAI perlu diperbarui untuk menghadapi masalah nomophobia. Kita harus mulai dengan tujuan yang jelas. Kurikulum PAI harus memasukkan kemampuan untuk mengelola penggunaan digital sebagai bagian dari profil pelajar Muslim. Guru harus merancang pembelajaran yang membuat siswa merasakan sendiri perbedaan antara menggunakan gawai dan tidak menggunakan gawai. Dengan begitu, siswa bisa lebih fokus dan tidak terganggu oleh gawai. Kesuksesan penerapan kurikulum sangat bergantung pada kemampuan guru sebagai pelaksana di lapangan (Mulyasa, 2022).

Oleh karena itu, penyempurnaan kurikulum PAI harus diiringi dengan pelatihan guru tentang memahami psikologi ketergantungan digital dan strategi mengajar yang adaptif. Guru PAI yang paham tentang nomophobia akan lebih mampu menciptakan program pembelajaran yang efektif—bukan hanya melarang penggunaan gawai, tapi juga membangun motivasi internal siswa untuk menggunakannya dengan bijak.

Kurikulum Pendidikan Agama Islam yang responsif terhadap isu kesehatan mental remaja perlu mempertimbangkan dimensi perkembangan psikologis siswa (Puspita & Anwar, 2022). Pendekatan perkembangan ini mengharuskan materi dan strategi pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik kognitif dan emosional siswa pada tiap jenjang pendidikan. Misalnya, untuk siswa Sekolah Menengah Pertama, pendekatan dengan menggunakan cerita dan diskusi yang membuat siswa banyak berpikir lebih efektif dibandingkan dengan ceramah yang hanya menyampaikan aturan, karena ini sesuai dengan fase perkembangan identitas yang mereka lalui.

Integrasi spiritualitas dalam kurikulum PAI modern perlu membangun jembatan antara tradisi keilmuan Islam klasik dengan realitas digital kontemporer (Wahyuni & Santosa, 2022). Kurikulum yang berhasil bukan yang menolak teknologi secara defensif, melainkan yang membekali siswa dengan pandangan dunia (worldview) Islam yang cukup kuat untuk menavigasi tantangan digital dengan bijaksana. Dengan demikian, PAI berkontribusi bukan hanya pada pemulihan konsentrasi belajar, tetapi pada pembentukan karakter Muslim yang tangguh di era digital.

5. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Menurut Hermawan (2020) evaluasi kurikulum Pendidikan Agama Islam tidak cukup hanya dengan menilai seberapa baik siswa menguasai materi, tetapi juga harus memperhatikan tiga aspek penting, yaitu pemahaman nilai, sikap dan kesadaran, serta perilaku sehari-hari. Ketiga aspek ini saling terkait dan menjadi tolak ukur keberhasilan pendidikan agama dalam membentuk karakter siswa. Dengan melakukan evaluasi yang komprehensif, kita dapat memahami sejauh mana nilai-nilai Islam telah dipahami, dihayati, dan diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, dalam konteks permasalahan ketergantungan gawai yang banyak terjadi di kalangan remaja, aspek pemahaman nilai dapat

diukur dengan melihat kemampuan siswa menjelaskan pandangan Islam tentang penggunaan teknologi secara bijak. Siswa harus memahami bahwa Islam mengajarkan prinsip keseimbangan, pengendalian diri, dan pemanfaatan waktu secara efektif. Mereka juga perlu memahami dampak negatif kecanduan gawai, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial, gangguan kesehatan, hingga berkurangnya kualitas ibadah. Pemahaman ini menjadi dasar bagi siswa untuk menyadari pentingnya penggunaan gawai secara proporsional dan bertanggung jawab.

Aspek sikap dan kesadaran dapat dievaluasi dengan melihat perubahan cara pandang dan kemauan siswa dalam mengendalikan penggunaan gawai. Indikatornya dapat berupa meningkatnya motivasi untuk mematuhi aturan sekolah terkait penggunaan gawai, kesediaan mengikuti program pembinaan karakter berbasis keagamaan, serta munculnya kesadaran bahwa penggunaan teknologi harus membawa manfaat dan tidak mengganggu kewajiban belajar maupun ibadah. Pada tahap ini, siswa tidak hanya mengetahui mana yang baik dan buruk, tetapi juga mulai memiliki komitmen internal untuk menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupannya. Aspek perilaku sehari-hari merupakan bentuk nyata dari keberhasilan proses pendidikan. Evaluasi pada aspek ini dapat dilakukan dengan mengamati perubahan kebiasaan siswa, seperti berkurangnya penggunaan gawai saat proses pembelajaran berlangsung, meningkatnya partisipasi dalam kegiatan kelas, berkurangnya kebiasaan bermain media sosial secara berlebihan, serta meningkatnya keterlibatan dalam aktivitas positif seperti membaca, berdiskusi, dan mengikuti kegiatan keagamaan. Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa nilai-nilai yang diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian Setiawati dan Farida (2023) yang dilakukan di tingkat SMP menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam mampu memberikan pengaruh positif terhadap pengendalian penggunaan gawai oleh siswa. Melalui kegiatan refleksi keagamaan, pembiasaan ibadah, penguatan nilai moral, serta penanaman kesadaran tentang tanggung jawab sebagai seorang muslim, perilaku kompulsif terhadap gawai mengalami penurunan yang signifikan dalam kurun waktu satu semester. Temuan ini menunjukkan bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki peran strategis dalam membantu siswa menghadapi tantangan era digital.

Dengan demikian, evaluasi kurikulum Pendidikan Agama Islam seharusnya tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan perubahan perilaku siswa. Pengukuran terhadap pemahaman nilai, sikap dan kesadaran, serta perilaku sehari-hari dapat menjadi alat untuk menilai efektivitas pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam menjawab berbagai permasalahan sosial kontemporer.

Kesimpulan

Nomophobia adalah sebuah tantangan yang sangat nyata di dunia

pendidikan Indonesia saat ini. Tidak hanya dengan melarang penggunaan gawai di sekolah, kita perlu memikirkan cara lain untuk mengatasi masalah ini. Kita perlu mengajarkan nilai-nilai yang baik dan membangun kesadaran diri siswa secara mendalam. Kurikulum Pendidikan Agama Islam memiliki banyak nilai yang dapat membantu kita mengatasi masalah ini. Dengan mempelajari tentang pengelolaan diri, spiritualitas, dan etika, kita dapat membantu siswa menjadi lebih baik. Penelitian ini menemukan bahwa ada beberapa cara yang dapat kita lakukan untuk mengatasi masalah nomophobia. Pertama, kita dapat mengajarkan nilai-nilai yang baik melalui materi akhlak yang kontekstual. Kedua, kita dapat mengajarkan mindfulness berbasis ibadah untuk membantu siswa menjadi lebih tenang. Ketiga, kita dapat mengajarkan literasi digital Islami untuk membantu siswa menjadi lebih pintar dalam menggunakan teknologi. Keempat, kita dapat mengajarkan pembelajaran berbasis proyek spiritual untuk membantu siswa menjadi lebih baik.

Untuk melakukan semua ini, kita perlu membuat beberapa perubahan. Pertama, Kementerian Agama perlu memasukkan isu kecanduan digital dalam dokumen kurikulum Pendidikan Agama Islam. Kedua, lembaga pendidikan tenaga kependidikan perlu mempersiapkan calon guru Pendidikan Agama Islam dengan kompetensi pemahaman psikologi digital. Ketiga, sekolah perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung praktik digital detox terstruktur yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Dengan melakukan semua ini, Pendidikan Agama Islam tidak hanya menjadi pelajaran tentang agama, tetapi juga menjadi pilar utama dalam membentuk generasi Muslim yang cerdas, sehat, dan bermartabat di era digital.

Daftar Pustaka

- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa SMP X di Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 15–20.
- Al-Ghazali, A.H. (terjemahan Irwan Kurniawan). (2016). *Ihya Ulumuddin: Membangun Kembali Ilmu-Ilmu Agama*. Bandung: Marja.
- Andriani, D. & Setiawan, A. (2023). Implementasi Nilai-Nilai Islami dalam Pembelajaran PAI Berbasis Literasi Digital. *Jurnal Tarbiyatuna*, 14(1), 55–72.
- Faizin, I. (2019). Strategi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 31–52.
- Hamalik, O. (2022). *Dasar-Dasar Pengembangan Kurikulum (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, A.H. (2020). *Desain Kurikulum PAI Berbasis Kompetensi Abad 21*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Keputusan Menteri Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran. Jakarta: Kemendikbudristek.
-

- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2023). Catatan Tahunan Pengawasan KPAI: Dampak Gawai Terhadap Perilaku Anak. Jakarta: KPAI.
- Kurnia, N. & Santi, N. (2021). Mindfulness-Based Learning dalam PAI: Upaya Memulihkan Konsentrasi Siswa di Tengah Arus Digitalisasi. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 6(1), 45–60.
- Kusuma, A.P. & Pamungkas, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 1089–1097.
- Mujib, A. & Mudzakkir, J. (2017). Ilmu Pendidikan Islam. Jakarta: Kencana.
- Muhaimin. (2021). Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Era Merdeka Belajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mulyasa, E. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka: Perubahan Paradigma dalam Pembelajaran. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Puspita, D. & Anwar, K. (2022). Pengembangan Kurikulum PAI Berbasis Kesehatan Mental Remaja di Era Pascapandemi. *Jurnal Al-Hikmah*, 20(1), 1–14.
- Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325.
- Setiawati, N. & Farida, I. (2023). Strategi Guru PAI dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Melalui Pendekatan Spiritual di SMP. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 8(1), 19–36.
- Syarifah, U. & Mudjito. (2022). Peran PAI dalam Membentuk Karakter Anti Kecanduan Media Digital pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 78–91.
- Tafsir, A. (2016). Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyuni, S. & Santosa, A. (2022). Integrasi Nilai-Nilai Spiritualitas Islam dalam Kurikulum PAI untuk Menghadapi Tantangan Era Digital. *Jurnal At-Tarbawi*, 9(2), 101–118.
- Wulandari, N. & Herminingsih, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 89–97.
-