

Dopamine Detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Anak di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr Ayat 1-3

Rindiyani Pangestuti¹ dan Riyadhul Janah²

¹Universitas Islam An Nur Lampung, rindiyanipangestuti14@gmail.com

²Madrasah Tsanawiyah Integral Hidayatullah Sorong, erdeje.jannah23@gmail.com

Abstrak. Gadget adalah salah satu hasil dari perkembangan zaman khususnya teknologi yang saat ini dijadikan sebagai kebutuhan primer di setiap kalangan masyarakat bahkan pada kalangan anak-anak. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dalam jangka waktu yang panjang akan menyebabkan kecanduan. Kecanduan *gadget* dapat memberikan buruk dan menyebabkan gangguan tidur, sakit leher, mata kering, bahkan obesitas. Kecanduan dapat terjadi karena adanya kelainan pada sistem *dopaminergic sentral* yang disebabkan adanya senyawa dopamin berlebih yang masuk ke dalam otak frontal. *Dopamin Detox* sebagai alternatif yang sudah diteliti oleh ilmuan terbukti dapat mengendalikan kecanduan atau kelebihan dopamin yang dapat dialami anak. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan solusi yang dapat diupayakan oleh pendidik dan para orang tua dalam mengendalikan pola kebiasaan hidup anak menjadi lebih efisien dan efektif melalui detoksifikasi dopamin. Dalam Al-Qur'an surah Al Ashr ayat 1-3 menyebut bahwa orang-orang akan senantiasa mengalami kerugian yang besar dalam hidupnya jika tidak beriman dan mengajak orang pada kebenaran dan kesabaran. *Dopamin detox* menurut Meurisse dapat dilakukan dengan beberapa tipe diantaranya *the 48-hour complete dopamine detox*, *the 24-hour dopamine detox*, *the partial dopamine detox*. Sedangkan *dopamin detox* perspektif Q.S Al Ashr ayat 1-3 dapat dilakukan dengan meningkatkan keimanan, beramal sholeh, saling memotivasi dan menasehati dalam kebenaran.

Kata kunci: Detoksifikasi Dopamin, Kecanduan Gawai, Al Ashr 1-3, Era Digital

Abstract. *Gadgets are one of the results of technological and era developments that are currently as primary needs in every society, even among children. Excessive use of gadget in long term will make an addiction for user. Gadget addiction can be bad for healthy and make someone get the dry eyes, sleep disturbances, neck pain also obesity. Addiction is infected by abnormalities in central dopaminergic system caused by overstimulate of dopamine in the frontal lubes. Dopamine Detox as an alternative that has been researched by scientists is proven to be able to control addiction or excess dopamine by children. This research aims to provide some solution that can be usefull by educators and parents to control children's habits to be more efficient and effective with dopamine detoxification. Qur'an surah Al Ashr verses 1-3 mentions that people will get big losses in their lives if they do not have faith and suggest people to truth and patience. Dopamine detox by Meurisse can be done by several ways that "the 48-hour complete dopamine detox", "the 24-hour dopamine detox", and "the partial dopamine detox". Dopamine detox from Qur'an's perspective of surah Al Ashr verses 1-3 can be done by increasing faith, doing good deeds, motivating and advising each other on the truth.*

Keywords: *Dopamine Detox, Gadget's Addiction, Al Ashr 1-3, Digital Era*

PENDAHULUAN

Era globalisasi dan modernisasi menjadi suatu anugerah sekaligus tantangan bagi umat manusia. Kecanggihan teknologi telah memberikan kemudahan dalam mengakses internet, media sosial bahkan *game online* yang akan mempengaruhi *habit* atau kebiasaan. Internet telah menjadi kebutuhan wajib dalam kehidupan sehari-hari terutama bagi generasi milenial. Pemanfaatan *smartphone* yang dapat diakses di manapun dan kapanpun seolah menjadikan dunia dalam genggaman. Hal ini disebabkan segala informasi, data, serta kebutuhan yang diperlukan berada di dalam *gadget*. *Gadget* sendiri dalam Bahasa Indonesia biasa disebut gawai. Gawai menjadikan ruang gerak manusia menjadi tidak terbatas waktu dan usia dan akan bekerja tergantung kebijakan penggunaannya.

Hasil penelitian oleh *The Asian Parent Insights* menyatakan hampir 98% dari 2.714 orang tua di Asia Tenggara memberikan izin kepada anaknya untuk mengakses teknologi seperti *smartphone* atau tablet bahkan komputer. Sasaran usia dalam penelitian ini adalah anak berusia 3-8 tahun dari para orangtua yang berasal dari beberapa negara di Asia Tenggara. Berdasarkan hasil survei, kebanyakan orangtua membolehkan anaknya untuk memainkan gawai dengan tujuan edukasi. Namun realitanya, hasil survei juga menyebutkan bahwa sebagian besar putra-putri mereka menghabiskan waktu untuk tujuan hiburan seperti bermain *game*, media sosial dan hiburan lainnya.

Manumpil menjelaskan tentang anak yang terus-menerus menatap layar gawai dapat menyebabkan masalah pada sensor indera anak. Menurutny kebanyakan duduk dapat

menyebabkan masalah pada tulang, sendi dan otot. Bahkan kekurangan aktivitas fisik dapat meningkatkan obesitas yang bisa terjadi pada anak karena anak bermain gawai dalam jangka waktu yang lama. Manumpil juga mengungkapkan bahwa pemakaian gawai yang berlebihan dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan seseorang sehingga dapat terjangkit penyakit seperti gangguan tidur, mata kering, obesitas, dan sakit pada urat leher (Seto, 2021).

Penggunaan gawai pada dasarnya memberikan efek positif dalam kehidupan sehari-hari. Gawai bahkan sudah menjadi kebutuhan primer baik untuk bersosialisasi dunia kerja, serta diperlukan dalam pemenuhan kebutuhan sekunder seperti meningkatkan efektivitas kerja, mempermudah akses informasi, mempererat hubungan sosial dan sebagainya. Berbagai kesulitan akan teratasi dengan mudah melalui pemanfaatan internet dan *gadget* secara bijak. Sedangkan perilaku pemanfaatan internet yang kurang tepat memberikan dampak implusif yang menjadikan kecanduan.

Masalah perilaku *game online* yang tidak terkendali bisa saja timbul karena keinginan individu menguasai pengambilan keputusan secara *impulsive* yang melibatkan sistem *limbic* dan *paralimbic* yang mengandung banyak *dopamine* dan memiliki sifat peka jika ada penurunan tingkat *dopamine*. Untuk mendapatkan sumber *dopamine* maka seseorang mengambil aktivitas yang menurutnya menyenangkan bagi dirinya. Kemudian konsekuensinya tersebut, terjadi pola permintaan pemenuhan kepuasan yang implusif memberi kesenangan (*reward circuitry*) dalam sistem otak (Iqrobi, 2020). Kepuasan yang berlebihan jika

distimulus dalam jangka waktu yang panjang dengan frekuensi terus menerus akan menyebabkan kecanduan.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada Tahun 2020 melakukan survei mengenai penggunaan gawai pada anak dan mengemukakan bahwa sebanyak 71,3% siswa memiliki gawai dan menggunakan gawainya dalam frekuensi waktu yang cukup lama yakni sebanyak 55% waktunya dihabiskan untuk bermain dengan gawai mereka dalam satu hari. Menurut Kominfo dan UNICEF paling tidak sekitar 30.000.000 anak dan remaja di Indonesia merupakan *internet user*, dan penikmat media dan ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Penelitian yang sama juga menyebut bahwa 98% dari anak-anak dan remaja yang di survei tentang internet dan 79,5 persen di antaranya adalah pengguna internet (Isni & Anugrah, 2021). Studi lain menyebutkan 80% responden yang di survei merupakan *internet user* dari kalangan remaja dan anak anak. Segala hal semakin mudah dilakukan dengan perantara telepon genggam yang mereka miliki. Bahkan penggunaan sosial media menjadi bagian yang menyatu dalam keseharian anak muda Indonesia.

Dari data di atas menunjukkan tingkat penggunaan internet dan *gadget* sangat tinggi pada kalangan remaja dan anak. Penggunaan internet yang dilakukan setiap hari akan memberikan dampak negatif dan menjadi kebiasaan yang buruk, jika dibiarkan tanpa ada penanganan dan pengarahan yang baik terutama dari peran orangtua sebagai pendidik primer.

Penggunaan internet dan *gadget* dapat menjadi racun bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Rianto Astono seorang penulis dan *Internet Markeeter* dalam sebuah podcast motivasi Qu by Sumber Motivasi menyatakan bahwa

kecanduan terhadap penggunaan digital membuat seseorang tidak lagi menghormati sebuah proses. Bahkan dinyatakan bahwa efek kecanduan akan merusak sistem *reward* dalam otak dikarenakan segala yang dibutuhkan dapat diperoleh secara instan melalui perkembangan digital. Efek negatif dari penggunaan digital seseorang menyebabkan seseorang yang tidak pandai bersyukur atas waktu yang kemudian habis begitu saja oleh hal yang tidak bermanfaat, membuat lebih cepat lelah, melalaikan, dan bahkan situasi tersebut diibaratkan “hidup padahal mati” (Rahardaya & Kurniawan, 2022). Hal ini dikarenakan sistem *reward* dan unsur kebahagiaan yang memicu respon otak teralihkan pada hiburan yang menjadi pemicu rasa senang seperti *game*, media sosial, dan tontonan yang dikeluarkan secara instan berupa senyawa dopamin yang seharusnya hanya boleh dikeluarkan apabila seseorang telah melakukan usaha dan kerja keras sebagai suatu proses.

Dopamin berperan penting dalam proses pengaturan motivasi, kognisi, dan kepuasan, kontrol motorik, gairah, dan banyak fungsi tingkat rendah seperti *erotis* dan *laktasi*. Dopamin juga terkait dengan banyak proses fisiologis dan perilaku, yang di dalamnya terdapat proses gerakan, kognisi, emosi, motivasi dan penghargaan. Kelainan pada sistem *dopaminergic sentral* itu sendiri dapat menyebabkan *neuropsikiatri*, termasuk gangguan *bipolar*, *parkinson*, *skizofrenia*, *attention hyperactivity disorder* (ADHD), gangguan makan, dan kecanduan (Fitri, dkk, 2022). Dopamin menjadi senyawa penting dalam meningkatkan *mood*, semangat, gairah hidup dan unsur-unsur kebahagiaan. Namun saat senyawa dopamin dikeluarkan secara berlebihan

dan secara instan maka akan menyebabkan kerusakan pada saraf otak. Hal ini dikarenakan fungsi *pre frontal cortex* sebagai bagian untuk merencanakan, menganalisis dan membuat keputusan, terbanjiri oleh senyawa dopamin yang menyebabkan seseorang sulit untuk berkonsentrasi dan kecanduan terhadap hal yang memicu kesenangan instan.

Al-Qur'an dalam surah al-Ashr diartikan sebagai zaman, waktu, atau masa yang memuat gerak gerak perbuatan manusia, apakah perbuatan baik maupun perbuatan buruk sekalipun. Malik berkata dari Zaid bin Aslam, "Al-Ashr ialah waktu sore". Allah ﷻ menggunakan kata tersebut bersumpah bahwa manusia dalam keadaan bagaimanapun akan berada dalam kerugian dan kerusakan, "kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan" (Al-Mubarakfuri, 2020). Penggalan ayat di atas menyebutkan bahwa setiap manusia akan merugi atas waktu yang dikeluarkannya hanya untuk mengejar dunia. Bahkan orang-orang seperti ini disebut sebagai orang yang menukar agamanya hanya untuk dunia. Pengecualiannya yaitu orang-orang yang beriman yaitu orang memanfaatkan waktunya untuk beribadah kepada Allah dengan sebaik mungkin sehingga tidak ada yang sia-sia.

Maka untuk itu penulis tertarik mengangkat tema penelitian **Dopamin Detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Remaja di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr Ayat 1-3**. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan solusi yang dapat diupayakan oleh pendidik dan para orang tua dalam mengendalikan pola kebiasaan hidup anak menjadi lebih efisien dan efektif melalui detoksifikasi dopamin atau berpuasa dari hiburan

yang berlebihan. Harapan peneliti agar kedepannya semakin banyak pendidik dan orang tua yang memahami pentingnya *treatment dopamin detox* ini untuk anak yang mulai menghabiskan waktunya dengan *gadget*, bahkan tidak dapat mengontrol emosinya ketika dijauhkan dari gawainya tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*). Dengan menggunakan teknik analisis isi yang bertujuan untuk mengumpulkan muatan sebuah teks berupa kata-kata, makna gambar dan gagasan. Selain itu peneliti tidak terjun langsung ke lapangan, karena studi pustaka merupakan jenis penelitian kualitatif yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menganalisis, mengolah dan menyajikan buku, jurnal dan teks-teks yang berhubungan dengan tema penelitian sebagai bahan referensi dalam bentuk laporan kepustakaan (Zed, 2008).

Sedangkan pendekatan yang dilakukan berdasarkan pendekatan studi teks kewahyuan, yaitu pendekatan penelitian yang dilakukan terhadap teks Al Qur'an dan tafsir sebagai objeknya untuk menjawab masalah tertentu (Harahap, 2014). Penelitian ini memanfaatkan beberapa tafsir dengan menggunakan *muqqaran* dan *tahlili* dalam menafsirkan surah al-Ashr dengan membandingkan berbagai pendapat mufasssir. Sebagai upaya mengidentifikasi karakteristik tertentu pada suatu dokumen secara objektif dan XZ sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dopamine Detox

Detox dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai detoksifikasi, yang berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai

penawar atau penetralan toksin di dalam tubuh (KBBI). Sedangkan dopamin merupakan salah satu *neurotransmitter* yang menyebabkan adanya *reward depletion syndrome* kemudian membentuk senyawa yang disintesis dari asam amino *tirosin terminal sinaptik* dan dilepaskan di celah adaptor. Dopamin adalah *neurotransmitter edoktrin (neurotransmitter)* yang termasuk dalam kelompok katekolamin. Dopamin adalah zat kimia di dalam tubuh yang bertanggung jawab atas rasa senang, perasaan dihargai dan timbulnya motivasi. Berdasarkan beberapa pengertian yang diungkapkan oleh beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa dopamin merupakan senyawa yang dihasilkan oleh seseorang ketika seseorang menerima kesenangan atau kebahagiaan.

Dopamine Detox dapat dideskripsikan sebagai aktivitas pengurangan stimulasi untuk mencegah stimulasi atau rangsangan berlebih pada seseorang dengan menempatkan seseorang tersebut dalam pikiran yang tepat sehingga dapat melaksanakan tugas utamanya dengan fokus (Meurisse, 2021). Berdasarkan deskripsi tersebut, detoksifikasi dopamin dianggap sebagai sebuah aktivitas yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian kita dari dampak negatif dopamin berlebih sehingga seseorang dapat menggiring fokusnya kepada suatu hal yang bermanfaat baginya.

Menurut Meurisse, detoksifikasi dopamin membantu mengurangi rangsangan yang memungkinkan seseorang untuk kembali kepada keadaan yang lebih alami (Meurisse, 2021). Deskripsi tentang detoksifikasi dopamin dapat diperjelas melalui perkataan Meurisse di atas. Bahwa *dopamine detox* berfungsi untuk mengembalikan seseorang kepada

dirinya yang sebelumnya. Keadaan sebelumnya disini dapat diartikan juga sebagai keadaan sebelum seseorang mengalami kecanduan, atau gejala-gejala lain yang didapatkan ketika seseorang mendapatkan senyawa dopamin yang berlebihan pada otak frontalnya. Artinya ketika seseorang melakukan detoksifikasi dopamin maka seseorang perlu mengurangi bahkan menahan diri untuk tidak berlebihan dalam memproduksi dopaminnya sehingga senyawa dopamin dalam otak bisa kembali pada keadaan normal. Kegiatan ini juga populer disebut sebagai kegiatan puasa dopamin.

Cameron Sepah merupakan dokter sekaligus orang yang pertama kali memperkenalkan puasa dopamin. Seorang professor dan ilmu saraf di Universitas Michigan, AS. Berridge menjelaskan bahwa ketika melakukan puasa dopamin, bukan berarti seseorang harus menghentikan kebiasaan yang dianggap buruk namun lebih kepada mengurangi kecanduan dengan berani menghadapi penyebab kecanduan tersebut (Klikdokter). Artinya, *dopamine detox* yang kita bahas ini bukanlah sesuatu untuk menghabiskan dopamin dalam diri seseorang, namun aktivitas detoksifikasi ini lebih kepada bentuk pengendalian diri seseorang ketika mengalami gejala kelebihan dopamin atau kecanduan terhadap suatu hal yang merusak dirinya.

Dopamine Detox dalam Perspektif Islam

Dalam tinjauan Islam puasa diartikan sebagai menahan, dan secara syar'i yaitu menahan makan, minum, syahwat, dan seluruh yang dapat membatalkan puasa (Al-Jaza'iri, 2017). Menurut Fakhruddin Nursyam menyatakan bahwa puasa sebagai sarana dalam membersihkan diri dari semua hal yang melalaikan dari Allah ﷻ. Dengan melakukan *shaum khushusil*

khushush, yaitu menahan hati dari kemauan yang rendah dan pemikiran yang tidak penting serta menahan hati dari sesuatu selain Allah secara totalitas. Menghindari segala sesuatu yang dapat melalaikan dari Allah ﷻ, maka inilah yang dikatakan sebagai tingkatan tertinggi takwa. Sedangkan Sa'id Hawwa berkata "Agar takwa tertanam kuat dalam hati seorang muslim sehingga menjadi akhlak dan karakter pribadinya maka ia harus menempuh jalan-jalan takwa salah satunya melaksanakan puasa (Nursyam, 2021). Kebutuhan manusia terhadap hiburan adalah sebuah kebutuhan yang terdapat dalam fitrah manusia.

Ali bin Abi Thalib menuturkan untuk mengistirahatkan hati dan mencari gizi hikmah untuk seseorang, dikarenakan hati bisa mengalami kejenuhan sebagaimana kelelahan yang dialami oleh jasad. Imam al-Ghazali menyatakan bahwa nyanyian adalah hiburan dan permainan. Tetapi seluruh kehidupan dunia adalah sajian hiburan dan permainan. Al-Qaradhawi menyatakan bahwa hiburan adalah sarana penyebaran hati, pelepas beban pikiran. Sebab hati jika terus ditekan, ia bisa kalut. Maka menghibur hati seperti membantunya untuk segar kembali (Qardhawi, 2008).

Dopamin Detox dan Filosofi Ikigai

Dopamin di duga sebagai senyawa yang menghasilkan perasaan bahagia yang luar biasa (*bliss*) dan *norepinephrine* yang menghasilkan detak jantung yang cepat dan *excitement*. Kedua senyawa tersebut menghasilkan kenikmatan energy yang sangat intens, tidak mengatuk dan perhatiannya terpusat pada yang dikehendaki (Kirandi, 2010). Oleh karena hal tersebut perlunya beberapa langkah untuk mengalihkan dopamine ke arah yang lebih positif. Dengan

melakukan pemahaman akan makna kehidupan, karna kadang kala seseorang mencari suatu hiburan sebagai bentuk peralihan dari masalah yang dialaminya. Sehingga ia mencari kesenangan instan.

Maka untuk itu perlunya pendidik memahami filosofi *ikigai*. *Ikigai* adalah istilah bahasa Jepang yang menjelaskan tentang kesenangan dan makna hidup. Menurut Ken Mogi bahwa *ikigai* memiliki 5 pilar yaitu: 1) awali dari hal yang kecil, memberikan perhatian yang besar terhadap detail-detail kecil, 2) Bebaskan dirimu, dengan membebaskan diri dan memahami diri sendiri akan membentuk kenyamanan dan ketenangan dalam menikmati hidup. 3) Keselarasan dan kesinambungan, *ikigai* berkaitan tentang menjaga keharmonisan lingkungan dan orang-orang sekitar, 4) Kegembiraan dari hal-hal kecil dan menghargai hal-hal dari yang terkecil hingga menciptakan kreasi yang luar biasa, 5) Hadir di tempat di waktu sekarang menikmati pengalaman yang sedang berlangsung tanpa memikirkan esok dan kemarin (Isya & Amril, 2023).

Dengan menerapkan *ikigai* dalam kehidupan sehari-hari dapat membentuk pola kebiasaan dan menghasilkan dopamine yang lebih sehat. Dopamin menjadi salah satu *neurotransmitter* paling menarik karena dikaitkan dengan beberapa fungsi penting di antara lain gerakan, perhatian, memperkuat efek obat-obatan yang cenderung disalahgunakan dan bahkan berada saat dalam pembelajaran (Carlson, 2012). Sehingga perlunya beberapa langkah untuk membentuk dopamine positif dengan menerapkan dari hal-hal yang sederhana. Hal ini memberikan stimulus ke otak agar mampu mengelola emosi dan lebih bijak dalam mengambil keputusan.

Dopamin menjadi salah satu *neurotransmitter* paling menarik karena

dikaitkan dengan beberapa fungsi penting di antara lain gerakan, perhatian, memperkuat efek obat-obatan yang cenderung disalahgunakan dan bahkan berada saat dalam pembelajaran. Otak mengandung beberapa sistem *neuron dopaminergic*. Di mana terdapat tiga bagian paling penting yang bermula di otak tengah seperti di *substantia nigra* dan *area tegmental ventral* serta *neostriatum*. Rusaknya *neuron-neuron dopaminergic* yang menghubungkan *substantia nigra* dengan *nukleus kaudata* akan menyebabkan penyakit Parkinson yaitu gangguan gerak yang dicirikan oleh tremor, kekakuan tungkai, keseimbangan yang buruk dan sulit memulai gerak (Carlson, 2012).

Detoksifikasi dopamin dapat dideskripsikan sebagai aktivitas pengurangan stimulus untuk mencegah stimulasi berlebih dengan menempatkan seseorang dalam keadaan pikiran yang tepat untuk menangani tugas-tugas utamanya. (Buku kuning, hal. 28) Detoksifikasi dopamine membantu mengurangi rangsangan yang memungkinkan seseorang untuk kembali ke keadaan yang lebih alami. (Buku Kuning hal. 19). Meurisse dalam bukunya menawarkan beberapa tipe detoksifikasi dopamin yang dapat diterapkan oleh seseorang dengan tiga klasifikasi diantaranya *the 48-hour complete dopamine detox*, *the 24-hour dopamine detox*, *the partial dopamine detox* (Meurisse, 2021).

The 48-hour complete dopamine detox.

Menurut Meurisse pada tipe pertama seseorang harus menghilangkan sebigaian besar atau semua sumber eksternal stimulasi selama 48 jam. Dalam kasus gawai, menjadi sumber eksternal terbesar yang memicu anak untuk terus memainkannya dan memeriksa setiap waktu. Melakukan langkah tersebut akan membantu mengurangi tingkat

stimulasi berlebih pada anak secara keseluruhan dan mengembalikan anak kepada keadaan yang alami. Dengan demikian, otak akan lebih fokus kepada tugas perkembangannya dan anak akan mendapatkan kembali fokusnya dalam melakukan tugas tertentu. Media pengalihan yang dapat dilakukan dengan melakukan jalan-jalan, meditasi, bersantai, belajar dan latihan peregangan dan aktivitas lainnya yang serupa (Meurisse, 2021).

The 24-hour dopamine detox

Tipe detoksifikasi dopamin yang ini sebetulnya tidak jauh berbeda dengan detoksifikasi dopamin 48 jam. Namun sesuai dengan definisinya, tipe ini lebih pendek. Dengan demikian, meskipun akan lebih mudah bagi seseorang untuk melakukannya, namun harus diketahui bahwa tipe ini akan sedikit kurang efektif mengingat bahwa perlu beberapa hari agar stimulasi seseorang kembali ke tingkat alaminya. Sedangkan tipe ini hanya membutuhkan waktu 24 jam saja atau setara dengan satu hari penuh.

The partial dopamine detox

Tipe detoksifikasi ini tidak terlalu menuntut, namun bisa sangat efektif bila dipertahankan dalam jangka waktu yang lebih lama. *Treatment* ini memerlukan penghapusan sumber rangsangan terbesar yang menjadi pemicu seseorang kelebihan dopamin atau kecanduan. Biasanya terdapat pada salah satu aktivitas yang menjadi pengalih perhatian terbesar seseorang tersebut. Misalnya, seorang anak sangat kecanduan dengan gadget yang dimilikinya, maka orang tua perlu mengambil atau menghilangkan sumber rangsangan besar tersebut dari pandangan anak. Dengan begitu anak akan mulai terbiasa bermain tanpa gawainya. Jika terlalu berat, mungkin orang tua bisa memulainya dari menghapus aplikasi yang menjadi

sumber kecanduan anak. Kemudian melakukannya secara *continue* dan bertahap.

Neurotransmitter merupakan senyawa yang terdapat di tubuh manusia yang berperan dalam menyampaikan stimulus antara satu sel saraf (*neuron*) ke sel saraf target. Dalam *neurosains* dopamin dikenal dengan IUPAC 4-(2-aminoethyl) benzene-1,2-diol (DA) yang merupakan salah satu dari katekolamin alami yang memiliki peran penting sebagai *neurotransmitter* dalam sistem *hormone*, sistem saraf kardiovaskuler dan saraf pusat. Banyaknya *dopamine* yang harus disalurkan pada organ tubuh dapat berpengaruh besar pada tingkat emosional manusia dan dapat secara langsung konteks dengan berbagai penyakit karena konsentrasi rendah yang di luar batas normal dari *dopamine* (Miftakhurrohman & Suyadi, 2020).

Tafsir Surah Al-Ashr Ayat 1-3

وَالْعَصْرِ
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۖ
وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ □

Artinya: Demi masa, Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shalih serta saling menasehati untuk kebenaran dan kesabaran. (QS. Al-Asr: 1-3)

Surah di atas diturunkan di Madinah menurut pendapat jumhur ulama. Qatadah mengatakan, “Surah ini diturunkan di Madinah.” Ibnu Mardawaih meriwayatkan dari Ibnu Abbas, ia berkata “surah al-Ashr diturunkan di Makkah.” وَالْعَصْرِ sebagai *qasam* (sumpah) dan jawabnya adalah kalimat إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ Makna إِنَّ الْإِنْسَانَ sebagai manusia. Oleh karena itu dikecualikan dari jenis manusia (ayat 2). إِنَّ الْإِنْسَانَ yakni seluruh manusia, dengan dalil pengecualian atau *istitsna'*, yang

menghendaki keseluruhan dengan menyebutkan sebagian. لَفِي خُسْرٍ kata *khusr* dibuat umum bertujuan untuk *ta'dzim* (membesarkan), yakni dalam kerugian yang teramat besar. وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ *ithnaab*, dengan mengulang-ngulang *fi'il*, yang bertujuan untuk menambah-nambah perhatian. وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ setelah firman Allah ﷻ merupakan *khas* (khusus) setelah *'aam* (umum). Sesungguhnya kesabaran itu masuk dalam makna umum kebenaran.

Namun menariknya kesabaran disitu diungkapkan secara terpisah dengan tujuan agar diperhatikan secara khusus. الصَّالِحَاتِ yang bermakna pengecualian bagi setiap orang yang beriman dan melakukan amal shalih diumpamakan mereka telah menjual dunianya untuk membeli akhirat. Sebab itulah kesuksesan mereka mencapai hidup yang abadi dan kebahagiaan yang bersifat kekal. Kemudian orang yang disebutkan di atas tidak termasuk orang yang rugi. بِالْحَقِّ adalah hal yang paten dan tidak dapat disangkal yakni berupa keyakinan dan amal. وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ yakni manusia yang saling berbagi nasehat dengan berupa iman, kebaikan serta keutamaan. وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ manusia saling menasehati dengan kesabaran. بِالصَّبْرِ dengan kesabaran yang menjadi kekuatan di dalam jiwa untuk menjalankan keimanan dan amal shalih. Dinamakan surah al-Ashr sebab dengan waktu Allah ﷻ bersumpah di awal surah. Masa dijadikan sumpah sebab meliputi berbagai keadaan diantaranya sehat dan sakit, senang dan susah, mulia dan hina, serta kaya dan miskin. Masa terbagi menjadi waktu-waktu yang biasa kita kenal dengan satuan tahun dan selanjutnya (Zuhaili, 2020).

Tafsir Surah Al-Ashr dan Penjelasan

Sumpah Allah dengan masa atau waktu senantiasa mengingatkan manusia tentang apa yang harus

dilaluinya. Waktu memiliki berbagai pelajaran pergantian dan perubahan kejadian, bahkan sampai pada perubahan kondisi dan kemaslahatan. Hal ini menunjukkan eksistensi Sang Pencipta Allah Azza wa Jalla, serta keesaan dan kesempurnaan kekuasaan-Nya, Allah ﷻ bersumpah bahwa seluruh manusia hakikatnya akan terus berada dalam kerugian, kesesatan dari kebenaran, kehancuran, kekurangan selain yang telah mendapatkan pengecualian yakni orang-orang yang telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya. Allah bersumpah dengan waktu yang menjadikan sesuatu itu penuh kemuliaan dan penting waktu. Sebagaimana Rasulullah ﷺ bersabda;

“Janganlah kamu cela waktu, Karena Allah adalah waktu.”

Ar-Razi menyebutkan bahwa penggalan sabda di atas merupakan peringatan akan kebenaran tentang karakter manusia yang berada di dalam kerugian (Az-Zuhaili, 2020).

“Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian” berarti kerugian dan kehilangan modal. Berdasarkan pernyataan ini dapat diartikan bahwa setiap manusia yang berada pada posisi berniaga, bekerja hingga manusia yang menghabiskan usianya untuk dunia, benar benar akan mengalami kerugian dan kesesatan dari kebenaran yang *haq* sampai tibanya ia bertemu dengan maut (Asy-Syaukani, 2012).

Persesuaian Antara Surah Al-Ashr Dengan Surah Sebelumnya

Pada surah sebelum surah al Ashr, Allah ﷻ menjelaskan bahwa menenggelamkan diri dengan kesibukan di dunia adalah hal yang tercela. Bahkan dalam surah ini Allah ﷻ menyebut tentang kewajiban bagi seseorang untuk menyibukkan dirinya dengan beramal shalih dan

memfokuskan dirinya dengan meningkatkan keimanan dalam dirinya.

Dalam surah ini Allah menganjurkan untuk menasehati satu sama lain dan mengendalikan diri dari sesuatu yang haram dan berpotensi perilaku kejahatan yang merugikan.

Allah ﷻ bersumpah dengan sumpah dimaknai waktu yang mengandung keagungan dan kekuasaan Allah yang besar dan memperingatkan manusia terhadap kerugian yang besar jika tidak mempunyai empat sifat yang Allah sebutkan dalam Q.S Al Ashr yakni beriman, beramal saleh, saling memberi nasehat kebenaran kepada orang lain dan saling memberi nasihat dengan kesabaran.

Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Anak dengan Detoksifikasi Dopamin Perspektif Al Ashr Ayat 1-3

Proses pengendalian yang dapat dilakukan agar terbentuknya pengendalian terhadap anak-anak yang mengalami kecanduan gadget. Dengan mengetahui pemicu terjadinya kecanduan tersebut. Seperti mengetahui faktor-faktor penyebab seorang mengalami kecanduan baik secara internal maupun faktor eksternal. Faktor internal seperti dari habit keluarga, pola asuh dan eksternal berupa pertemanan dan lingkungan yang membentuk habit pada diri seseorang.

Kecanduan sebagai suatu kebiasaan yang terbentuk dari waktu ke waktu melalui proses yang panjang dan dilakukannya secara terus menerus untuk memberikan suatu kepuasan diri terhadap sesuatu. Kecanduan selalu ditujukan sebagian besar kepada hal-hal yang negative. Kecanduan gadget adalah seseorang yang tidak bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan smartphone pada hal-hal yang berdampak buruk terhadap dirinya

seperti bermain game, scroll ig, dan menghabiskan waktu pada sesuatu yang tidak bermanfaat dan bisa merugikan kesehatan mental serta psikis seseorang.

Pada ayat pertama surah Al-Ashr digambarkan tentang pentingnya seseorang menghargai waktu. Bahkan bangsa Arab menyebutkan bahwa waktu sebagai pedang. Menunjukkan bahwa waktu sangat berharga, siapa yang kehilangan waktu maka ia tak akan pernah mampu mendapatkannya kembali. Jikalau dikaitkan dengan kecanduan sebagai suatu perbuatan seseorang yang kehilangan kontrol terhadap sesuatu. Kebiasaan yang terus-menerus dibentuk untuk memenuhi suatu kepuasan. Jikalau dilakukan dalam jangka panjang akan merusak akal, mental dan terbuang sia-sianya waktu yang tidak dimanfaatkan secara maksimal. Tujuan dari surah al-ashr sebagai peringatan bagi kaum muslimin untuk senantiasa memperhatikan segala bentuk aktivitas yang dilakukan. Waktu yang disebutkan dalam surah ini sebagai suatu kejadian yang tidak terulang. Hal ini menunjukkan bahwa islam sangat memperhatikan waktu, bagaimana seseorang muslim dianjurkan untuk senantiasa mengisi waktu dengan hal-hal yang bermanfaat. Dan tidak memperturutkan hawa nafsu yang dimilikinya.

Dalam Hadist Nabi Muhammad ﷺ, memanfaatkanlah lima perkara sebelum datang lima perkara yaitu waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, hidupmu sebelum datang matimu. (HR. Al-Hakim)

Bahkan Allah ﷻ bersumpah atas kemahabesaran-Nya. Waktu menjadi suatu konteks dari suatu manajemen

pendidikan dalam mengatur kehidupan agar tertata dan tersistematis, *planning* yang sudah dipersiapkan untuk mengisi waktu agar aktivitas yang dijalankan terorganisir secara baik. perencanaan menurut Shonhaji bahwa perencanaan memiliki dua model diantaranya strategi perencanaan dan *operational planning*. Strategi perencanaan terdiri dari proses pengerjaan, perlakuan, pelaksanaan, dan pengimplementasian sesuatu dengan benar. Model yang kedua yaitu *operational planning* yang terdiri dari proses mengerjakan, melakukan dan mengimplementasikan sesuatu secara benar (Firdaus, 2022).

Pemanfaatan waktu yang baik dan mengisi dengan kegiatan yang lebih bermanfaat akan mengurangi kecanduan gadget. Seseorang bisa mengatur waktunya yang biasanya 10 jam bisa dikurangi dengan menggunakan gadget selama 4 jam satu hari. Mengisi kegiatan-kegiatan produktif seperti olahraga, menyalurkan hobi atau sekedar mencari kesibukan untuk melatih skill.

Ayat-ayat Al-Qur'an sebagai saran dan pedoman dalam hidup untuk mengikuti rambu-rambu kehidupan. Bahkan Allah ﷻ memerintahkan seseorang untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan yang lebih produktif di antaranya menuntut ilmu untuk memperoleh keimanan. Seorang hamba tidak akan pernah merasakan keimanan hamba jikalau tidak mengupayakan dirinya dalam menimba ilmu dan mendekatkan diri kepada Rabb-Nya. Melatih diri dan memaksakan tubuhnya pada hal-hal yang bermanfaat dan menjauhi diri terhadap pujukan nafsu. Keimanan merupakan bentuk suatu komitmen seorang hamba dengan Tuhannya dan mengerjakan segala apa yang Allah perintahkan serta meninggalkan segala apa yang Allah larang sebagai wujud ketakwaan.

Konsekuensi dari keimanan ialah mengimani segala yang diperintahkan. Menjaga kualitas keimanan menjadi kunci untuk meraih jannah-Nya. Hal inilah yang menjadikan seorang hamba harus senantiasa menghiiasi keimanan dengan memperhatikan setiap apa yang ia lakukan. Kedua yaitu beramal saleh.

Al-Ghazali mengartikan bahwa amal shalih ialah suatu usaha keras yang dilakukan dengan tujuan berkhidmat terhadap agama. Sebagian ulama menyatakan amal shalih ialah suatu aktivitas yang dapat dikatakan baik jika ia memberikan manfaat dan menolak mudarat. Bahkan Muhaam Abduh menyatakan bahwa kebermanfaatan suatu amal jika ia berguna bagi diri pelaku, keluarganya, masyarakat di sekitarnya dan seluruh umat manusia (Tasbih, 2018). Selanjutnya yaitu memotivasi dan saling menasehati. Seperti yang terdapat dalam penggalan ayat dalam al Qur'an surah ar-Ra'd yang menyatakan bahwa tidaklah Allah mengubah keadaan suatu kaum kecuali jika kaum tersebut ingin mengubah keadaan diri mereka sendiri. Bahkan dikatakan bahwa kesalihan pribadi belum cukup untuk memasukkan seseorang kedalam jannah-Nya. Selain menjadi baik, seorang yang beriman penting baginya menjadi agen perubahan dengan saling menasehati dan memotivasi karna itu sudah menjadi suatu kewajiban seorang muslim.

PENUTUP

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kajian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan tentang bahaya kecanduan gawai yang menyerang fisik serta mental anak. Kecanduan dapat dikendalikan dengan beberapa alternatif salah satunya yaitu dengan detoksifikasi dopamin. Kecanduan disebabkan oleh sistem *dopaminergic sentral* yang tidak

dapat bekerja dengan semestinya karena mendapatkan stimulus eksternal yang terlalu keras dan instan. Dopamine detox dibagi menjadi beberapa jenis diantaranya *the 48-hour complete dopamine detox, the 24-hour dopamine detox, the partial dopamine detox*. Ketiganya memiliki kekuatan dan kelemahan jika diterapkan pada anak.

Al Qur'an surah Al Ashr juga mengkaji tentang waktu yang dimiliki oleh manusia akan sia-sia bahkan manusia akan mengalami kerugian besar karena telah menyia-nyiakannya. Kecanduan dalam islam diibaratkan seseorang yang memperturukan nafsunya. Membiarkan diri dalam lingkup nafsu, yang jika ia terlalu jauh maka binasa ia. Nafsu ibarat musuh yang harus dijinakan karna bisa merusak tubuh yang sehat dan menumpulkan akal. Maka dari itu ada hal-hal yang bisa diterapkan untuk detoksifikasi dopamin dan mengendalikan kecanduan yaitu dengan cara meningkatkan keimanan, beramal sholeh, saling memotivasi dan menasehati dalam kebenaran yang dapat dilakukan melalui bimbingan orang lain.

Saran yang dapat diberikan peneliti melalui tulisan ini yaitu saran kepada para orang tua agar bisa lebih bijak lagi dalam memberikan fasilitas kepada anaknya. Gawai adalah hal yang baik jika dimanfaatkan dengan baik. Jika anak sudah mengalami kecanduan atau mengalami gejala gangguan mental akibat *gadget*, maka orang tua harus melakukan tindakan salah satunya yaitu dengan detoksifikasi dopamin.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Jaza'iri, Abu Bakar Jabir. 2017. *Minhajul Muslim (Pedoman Hidup Ideal Seorang Muslim)*. Surakarta: Insan Kamil. Cet. 10.
- Al-Mubarakfuri, Syaikh Shafiyyurrahman. 2020. *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Juz 'Ammah*. Pustaka Ibnu Katsir: Jakarta. Cet. 8.

- Al-Qaradhawi, Yusuf. *Fikih Hiburan*. Jakarta Timur: Al-Kautsar. Cet, 1. 2008.
- Asy-Syaukani, Al-Imam Muhammad bin Ali bin Muhammad. 2012. *Fathul Qadir (Al-Jami' baina Ar-Riwayah wa ad-Dirayah min ilm al-Tafsir)*. Jakarta: Pustaka Azzam. Cet. 1.
- Az-Zuhaili, Wabah. 2020. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, dan Manhaj Jilid 15*. Depok: Gema Insani. Cet. 2.
- Carlson, Neil R. 2012. *Fisiologi Perilaku Jilid 1*. Jakarta Timur: Erlangga. Edisi ke 11.
- Fellia Amirathul Isya dan Oslan Amril. 2023. *Ikigai Pada Pemain Shamisen Dalam Anime Mashiro No Oto Karya Marimo Ragawa*. Jurnal Tidak Terbit.
- Firdaus. *Konsep Manajemen Waktu Dalam Surah Al-Ashr*. Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir. Vol. 1. No. 1. 2022.
- Fitri, Dkk. *Literatur Review: Polimorfisme Gen DRD2 rs1799732 (-141c) Terhadap Terapi Aripiprazole pada Pasien Skizofrenia*. Jurnal Sains dan Kesehatan. Vol. 4. No. 2. 2022
- Iqrobi, Essa Maulina. *Efektivitas Muhasabah Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Pemain Game Online iswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu*. Skripsi. 2020.
- Isni, Refa Adinda Fauziah dan Dadan Anugrah. 2021. *Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan*, Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Vol. 1. No. XXVIII.
- Kiranadi, B. 2010. *Love and Neurotransmitter (Cinta dan Neurotransmitter)*, *Journal of Veterinary Science dan Medicine*. Vol. I. No. 2.
- Miftakhurrohman, Muhammad dan Suyadi. 2020. *Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Perspektif Neurosains Pendidikan Islam*. Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam, Vol. 12. No. 02.
- Nursapia Harahap, *Penelitian Kepustakaan*, Jurnal Iqra'8, No. 1 (2014).
- Nursyam, Fakhruddin. 2021. *Tafsir Tarbawi (Tafsir Tematik Pendidikan Karakter)*. Jakarta Timur: Al-I'tishom. Cet. 1,
- Rahardaya, Astrid Kusuma dan Firman Kurniawan. 2022. *Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan Digital Detox*, Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi. Vol. 6. No. 1.
- Seto, Stefania Baptis, Dkk. 2021. *Pengaruh Penggunaan Gadget dan Peran Orangtua Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa di Masa Covid*. Jurnal Cendikia. Vol.5. No. 2.
- Tasbih. 2018. *Konsep Amal Saleh menurut Al-Qur'an*. Jurnal Al-Asas. Vol. 1. No. 2.
- Thibaut Meurisse. 2021. *Dopamine Detox*. French: Bankura University.
[Http://www.Klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/puasa-dopamin-membatasi-kesenangan-agar-tidak-kecanduan](http://www.Klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/puasa-dopamin-membatasi-kesenangan-agar-tidak-kecanduan)
Kbbi.web.id/detoksifikasi