

Pengaruh smartphone terhadap interaksi mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al Aly: Observasi pada mahasantri Mabna Khadijah Al Kubra kamar 21

Selvi Anggraeni

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: selvimaianggraeni@gmail.com

Kata Kunci:

interaksi sosial;
smartphone; implikasi;
peran; pengaruh

Keywords:

social interaction;
smartphones;
implications; roles;
influence

A B S T R A K

Kajian ini mengupas implikasi dan peran smartphone dalam kehidupan modern, terutama di Indonesia. Smartphone merupakan peranti telekomunikasi genggam yang canggih dengan berbagai fitur dan utilitas, serta memiliki pengaruh yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan. Efek positifnya mencakup kemudahan akses informasi melalui internet, komunikasi jarak jauh, dan hiburan. Meskipun begitu, penggunaan yang berlebihan dapat berpotensi mengakibatkan dampak negatif seperti masalah kesehatan dan gangguan tidur. Riset ini juga mengulas pemanfaatan smartphone oleh mahasiswa dan santri, beserta efeknya terhadap interaksi sosial. Berkurangnya interaksi sosial dapat mengakibatkan isolasi dan kesulitan dalam berkomunikasi dalam kehidupan nyata. Upaya pencegahan dan kesadaran dalam menggunakan smartphone diidentifikasi sebagai faktor utama dalam mengatasi dampak negatifnya. Dengan pemahaman terhadap efek positif dan negatif smartphone, serta menerapkan kendali diri dalam penggunaannya, masyarakat dapat mengurangi dampak buruk yang timbul dari teknologi ini. Dalam konteks mahasantri, pengelolaan penggunaan smartphone menjadi salah satu solusi untuk mengatasi efek negatif dan mempromosikan interaksi sosial yang sehat.

A B S T R A C T

This study examines the implications and role of smartphones in modern life, especially in Indonesia. Smartphones are sophisticated handheld telecommunications devices with a variety of features and utilities, and have a significant influence on various aspects of life. The positive effects include ease of access to information via the internet, remote communication, and entertainment. Even so, excessive use can potentially lead to negative impacts such as health problems and sleep disorders. This research also reviews the use of smartphones by students and students, along with their effects on social interaction. Reduced social interaction can result in isolation and difficulty communicating in real life. Prevention efforts and awareness in using smartphones were identified as the main factors in overcoming their negative impacts. By understanding the positive and negative effects of smartphones, and applying self-control in their use, people can reduce the adverse effects arising from this technology. In the context of mahasantri, managing smartphone use is one of the solutions to overcome negative effects and promote healthy social interaction.

Pendahuluan

Smartphone adalah telepon genggam yang dilengkapi dengan fitur yang mutakhir dan berkemampuan tinggi layaknya komputer. Smartphone dapat juga diartikan sebagai sebuah telepon genggam yang bekerja dengan menggunakan perangkat lunak sistem operasi (OS) yang menyediakan standar dan mendasar bagi pengembang aplikasi. Smartphone memiliki berbagai macam fitur canggih yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan, seperti telepon untuk berkomunikasi secara audio melalui jarak yang tak terbatas,



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

sms untuk berkomunikasi secara teks, kamera untuk mengabadikan apa yang dilihat, pemutar music dan video, internet untuk terhubung dengan siapapun dalam jangkauan yang begitu luas, dan lain sebagainya (Prawiro, 2018).

Smartphone menjadi bagian integral telekomunikasi modern. Indonesia sendiri menjadi negara dengan pengguna aktif Smartphone terbesar keempat di dunia dengan 100 juta pengguna aktif setelah Cina, India dan Amerika (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2015). Semakin berkembangnya teknologi yang ada pada Smartphone maka dampak-dampak yang dihasilkan semakin beragam pula, baik itu dampak secara positif maupun dampak secara negatif.

Dengan kecanggihan Smartphone yang disertai koneksi internet yang lancar, masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan informasi apa pun. Internet adalah jaringan komputer yang dapat menghubungkan satu perangkat dengan perangkat yang lain sehingga masyarakat dapat berkomunikasi atau berbagi data.

Smartphone mampu memberikan pengaruh positif jika digunakan secara tepat dan dengan durasi yang cukup. Idealnya penggunaan Smartphone dalam sehari ialah empat jam. Penggunaan Smartphone yang berlebihan dapat menjadi faktor yang pemicu berbagai macam masalah kesehatan. Hal tersebut dikarenakan paparan medan elektromagnetik dan radiasi gelombang mikro yang dihasilkan oleh Smartphone tersebut. Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi karena penggunaan Smartphone yang berlebihan ialah sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, ingatan berkurang, pusing, merasa panas atau kesemutan di daerah aurikularis (pendengaran) atau kepala, vertigo, tuli dan pengelihatan kabur (WHO, 2006).

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang tidak bisa lepas dari penggunaan Smartphone hingga sampai mengalami kecanduan Smartphone. Faktor penyebabnya ialah banyak jenis hiburan yang bisa didapatkan di dalam Smartphone seperti menonton film, bermain game dan lebih banyak lagi. Semua fitur canggih yang terdapat di Smartphone dapat dengan mudah diakses melalui internet.

Sama halnya dengan seorang pelajar, seorang santri ataupun mahasantri juga dapat terdampak oleh penggunaan Smartphone. Mahasantri ialah mahasiswa yang memilih untuk tinggal di pondok dan menimba ilmu untuk mengembangkan potensi dirinya selain dari bangku kuliah. Di beberapa pesantren penggunaan Smartphone dibatasi untuk santri namun diperbolehkan untuk mahasantri dengan alasan sebagai sarana perkuliahan.

Pada kenyataannya penggunaan Smartphone saat ini telah melebihi waktu normal. Banyak anak muda bahkan anak dibawah umur yang menggunakan Smartphone lebih dari lima jam bahkan sepuluh jam penuh. Di kehidupan sosial, penggunaan Smartphone juga bisa berdampak positif ataupun negatif. Bisa berdampak positif apabila Smartphone digunakan untuk berkomunikasi, mencari dan mendapat berita terkini, dan lain sebagainya. Dapat berdampak negatif apabila waktu penggunaan Smartphone lebih dari waktu untuk kehidupan sosial

Penggunaan Smartphone secara terus menerus dan dengan jangka waktu yang lama dampaknya menjadi sangat berbahaya, misalnya saja dampak gangguan tidur atau dalam bahasa medis disebut dengan insomnia. Insomnia dapat membuat seseorang berpikir lebih lambat, susah untuk fokus, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Seseorang dapat

mengalami penurunan konsentrasi dan motivasi sehingga dapat menurunkan prestasi seseorang pada studi maupun pekerjaan.

Hilangnya motivasi belajar seseorang dikarenakan Smartphone yang bersifat adiktif atau candu jika tidak dibatasi penggunaannya. Di jaman yang serba modern ini mustahil bagi seseorang untuk benar-benar tidak menggunakan Smartphone di kehidupan sehari-hari, namun untuk mencegah berbagai dampak negatif seseorang dapat mengurangi intensitas penggunaan Smartphone. Pada bayi yang berusia kurang dari enam bulan lebih baik tidak diperkenalkan dengan Smartphone. Pada bayi usia satu hingga dua tahun, penggunaan Smartphone diperbolehkan dengan syarat tidak boleh lebih dari satu jam. Sedangkan pada usia remaja hingga dewasa penggunaan Smartphone seharusnya tidak boleh lebih dari lima jam per hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, n.d.).

Karena kemudahan mendapatkan informasi dan hiburan dalam smartphone membuat pelajar menjadi malas bergerak serta beraktivitas dan telah terbiasa menikmati dunia dalam Smartphone.

Smartphone juga dapat menyebabkan berkurangnya interaksi sosial individu satu dengan individu yang lainnya. Interaksi adalah suatu jenis tindakan yang terjadi ketika dua atau lebih objek saling mempengaruhi atau mempengaruhi satu sama lain. Gagasan tentang efek dua arah penting untuk konsep interaksi, sebagai lawan dari hubungan sebab dan akibat satu arah. Perpaduan interaksi sederhana bisa memunculkan fenomena baru yang mengejutkan. Dalam berbagai bidang ilmu, interaksi tersebut memiliki arti yang berbeda. Karena berkurangnya intensitas berinteraksi tentunya hal tersebut berbahaya bagi perkembangan komunikasi tiap individu. Jika hal tersebut berlangsung secara terus-menerus maka individu menganggap jika apa yang ada di dalam Smartphone merupakan dunia utama mereka, sedangkan mereka kurang memperhatikan apa yang ada di dunia nyata.

Pada dasarnya esensi interaksi terletak pada persepsi yang mengarahkan tindakan terhadap orang lain. Lebih lanjut, interaksi sosial juga muncul dari timbal balik antara pihak-pihak yang terlibat, terlepas dari niat mereka untuk bertindak, seperti kesetiaan atau pengkhianatan, dan untuk menyakiti atau membantu. Melalui hubungan ini, orang mengkomunikasikan niat, tujuan, dan keinginan mereka. Oleh karena itu, interaksi sosial merupakan kunci kehidupan bermasyarakat. Dan jika interaksi sosial tidak berhasil, apa yang terjadi di masyarakat? Maka akan timbul konflik yaitu ketika ada masalah tidak ada interaksi melainkan interaksi ini untuk menyelesaikan masalah.

Pencegahan yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak buruk yang ditimbulkan Smartphone adalah seseorang harus memiliki kesadaran penuh dalam penggunaan Smartphone itu sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat menjadi pijakan bahwa dalam upaya mengatasi kecanduan Smartphone pada mahasantri salah satunya dengan kontrol diri pada saat menggunakan Smartphone.

Pembahasan

Setting Lingkungan Sosial

Observasi ini dilakukan di asrama mahasiswa universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang atau yang biasa disebut dengan Ma'had Sunan Ampel Al-Aly (MSAA). Terdapat sepuluh bangunan asrama yang biasa dikenal dengan mabna, enam mabna putra dan empat mabna putri. Lebih spesifik lagi observasi ini dilakukan di mabna khadijah al kubra kamar dua puluh satu.

Dengan latar belakang yang sama seperti pondok pesantren modern pada umumnya, setiap mahasantri mendapatkan ilmu-ilmu agama. Selama berkuliah di universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang tidak hanya mendapatkan gelar sebagai mahasiswa, akan tetapi juga mendapat gelar sebagai mahasantri.

Di mabna khadijah al kubra kamar dua puluh satu para mahasantri datang dari berbagai macam daerah namun masih dalam lingkup jawa timur. Dalam kamar dua puluh satu terdapat sepuluh mahasantri yang menempati kamar tersebut. Mereka juga tidak seluruhnya lulusan pondok pesantren pada saat di sekolah menengah, bahkan ada yang sama sekali bukan dari lulusan pondok pesantren.

Tidak adanya peraturan yang melarang dibawanya Smartphone ke dalam mabna, menjadi kemudahan bagi mahasantri untuk menggunakan Smartphone kapan saja. Akan tetapi hal tersebut dapat memberikan dampak negatif apabila penggunaan Smartphone dilakukan diluar jangka waktu penggunaan Smartphone secara normal.

Observasi ini dilakukan dengan fokus untuk mengamati bagaimana interaksi antar mahasantri satu dengan mahasantri lain dalam ruang lingkup yang sama yaitu di kamar dua puluh satu. Sumber data yang diambil secara langsung dan bukan bersifat sampel akan tetapi seacara keseluruhan. Apakah benar jika Smartphone menjadi faktor utama tidak serasinya interaksi dalam lingkup tersebut.

Gambaran Latar Belakang Kehidupan Sosial Subjek

Mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu dari keseluruhannya memiliki latar belakang yang berbeda-beda, mereka berasal dari berbagai daerah disatukan dalam satu kamar. Pada saat pertama kali bertemu memang memerlukan waktu untuk beradaptasi dan saling memahami satu sama lain dengan karakter yang berbeda-beda pula.

Seiring berjalananya waktu interaksi semakin lancar dan berkembang pada mahasantri mabna khadijah al kubra kamar dua puluh satu, namun interaksi seringkali terhambat karena penggunaan Smartphone yang lebih banyak menyita perhatian mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu. Misalnya saat kegiatan istighosah bersama dilakukan, hampir seluruh mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu menggunakan Smartphone. Seluruh perhatian mereka terpusat pada Smartphone ketimbang kegiatan yang sedang mereka lakukan saat itu.

Tidak hanya pada saat kegiatan, mereka menggunakan Smartphone juga saat sebelum tidur dan banun tidur, hal tersebut tentunya tidak baik untuk kesehatan jangka panjang mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu.

Gambaran Tentang Realitas Sosial Yang Terjadi

Realitas sosial yang dapat ditemukan dari fenomena yang ditemukan di mabna khadijah al kubra kamar dua puluh satu ialah berkurangnya interaksi sosial mahasantri satu sama lain karena penggunaan Smartphone yang melebihi batas normal penggunaan Smartphone. Mereka sulit untuk menyesuaikan dimana mereka harus fokus dan mendengarkan karena terlalu fokus dengan penggunaan Smartphone yang berlebihan.

Terdapat beberapa realita yang dapat dijadikan sebagai data yang kemudian harus dicarikan sebuah solusi untuk komunikasi antar anggota kamar yang baik. Beberapa realita yang ditemukan yaitu :

1. Ketika sedang menjalankan sebuah kegiatan di mabna mereka sulit untuk fokus terhadap kegiatan yang berlangsung dikarenakan para mahasantri yang fokus dengan sendirinya pada kegiatan yang ada dalam Smartphone mereka.
2. Tidak sering mereka mengabaikan apa yang ada di dunia nyata ketimbang apa yang ada di dunia maya
3. Kebanyakan dari mereka tidak ingin ketinggalan kabar terkini yang ada di situs dunia maya

Dari gambaran realita sosial yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan jika interaksi antara mahasantri mabna khadijah al kubra kamar dua puluh satu ialah penggunaan Smartphone yang tidak sesuai tempat.

Bentuk-Bentuk Permasalahan Sosial

Masalah sosial merupakan fenomena sosial yang terjadi selama manusia berkehidupan dan menjalin hubungan-hubungan sosial, maka dari itu diperlukannya pendekatan-pendekatan untuk menganalisa berbagai masalah sosial yang timbul, dari pengamatan yang sudah dilakukan dalam mabna khadijah al kubra kamar dua puluh satu dari awal masuk untuk pertama kali di kamar yang sama hingga saat ini sudah mulai masa akhir semester satu, yang artinya mereka akan kembali ke kampung halaman mereka masing-masing kemudian dalam jangka waktu kurang lebih satu bulan mereka akan bertemu kembali ke mabna untuk memulai aktifitas pembelajaran pondok pesantren secara normal seperti biasanya.

Masalah-masalah yang sering kali muncul ialah Mahasantri khadijah al kubra yang cenderung individualis membuat proses sosial terhambat serta penyalah artian dari pesan mahasantri satu dengan mahasantri yang lain, hal tersebut dapat terjadi karena para mahasantri yang tidak memperhatikan bagaimana lawan bicara menjelaskan suatu hal, mereka terbiasa terfokus pada apa yang ada di dalam Smartphone mereka.

Bentuk-Bentuk Permasalahan Sosial

Berdasarkan pengamatan dan pengambilan data secara menyeluruh dari mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu bahwa penyebab dari berbagai masalah yang terjadi dalam mabna khadijah alkubra kamar dua puluh satu yang mana hal tersebut menjadi fokus dalam observasi yang dilakukan.

Penyebab munculnya masalah-masalah sosial berdasarkan apa yang diamati dan data yang telah di ambil ialah kecanduan dalam menggunakan Smartphone. Di era modern seperti saat ini tidak mungkin penggunaan Smartphone dihentikan, namun jika

penggunaan Smartphone dapat dikontrol oleh setiap individu maka masalah-masalah sosial seperti berkurangnya tingkat intensitas dalam berinteraksi satu sama lain dapat di minimalisir.

Namun pada kenyataanya penggunaan Smartphone menjadi sulit untuk dikendalikan individu karena mereka yang telah terbiasa mendapatkan apa yang mereka ingin di dalam Smartphone. Karena hal tersebut interaksi sosial yang seharusnya bisa dan dapat menjadi selaras menjadi tidak seimbang dengan interaksi di dunia maya.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut seharusnya tiap individu memiliki kesadaran dan kontrol diri dalam menggunakan Smartphone agar interaksi di dunia nyata dan di dunia maya dapat terjalin secara seimbang.

Dampak Riil Masalah Sosial Dalam Kehidupan Sosial Masyarakat

Dampak riil (nyata) yang terjadi di mabna khadijah alkubra kamar dua puluh satu akibat penggunaan Smartphone yang berlebihan ialah :

1. Terjadinya ketergantungan berinteraksi melalui Smartphone dari pada berinteraksi secara langsung.
2. Terjadinya ketidak seimbangan dalam berinteraksi antara dunia nyata dengan dunia maya.
3. Terjadinya kesalah pahaman terhadap apa yang diampaikan orang lain.

Itulah beberapa dampak nyata masalah sosial dalam ketidak seimbangan interaksi sosial di mabna khadijah al kubra kamar dua puluh satu yang di akibatkan oleh penggunaan Smartphone secara berlebihan jika dihubungkan dengan kehidupan di masyarakat secara umum. Jika ditinjau dari segi masyarakat, masalah-masalah sosial yang lebih besar akan tercipta karena penggunaan Smartphone secara berlebihan.

Analisa

Hasil Analisa yang di dapatkan dari data yang di ambil secara menyeluruh terhadap mahasantri Khadijah al kubra kamar dua puluh satu yaitu :

1. Sebanyak 70% mahasantri mendapatkan fasilitas Smartphone dari orang tua mereka sejak mahasantri berada di bangku sekolah dasar.
2. Rata-rata penggunaan Smartphone oleh mahasantri kamar dua puluh satu ialah lebih dari tujuh jam per hari.
3. Sebanyak 60% mahasantri membuat dan membuka akun media sosial ketika berada di bangku sekolah dasar
4. Pada pertanyaan apakah mereka merupakan pengguna internet aktif, seluruhnya mengatakan jika mereka adalah pengguna internet yang aktif.
5. Sebanyak 80% dari jumlah mahasantri mabna Khadijah al kubra kamar dua puluh satu pernah merasakan perasaan hamba dan kesal jika mereka tidak menggunakan ponsel selama beberapa jam saja.

Data yang diambil didapatkan dari penelitian dengan metode survei yaitu dengan wawancara secara langsung terhadap seluruh anggota dari mahasantri mabna Khadijah al kubra kamar dua puluh satu. Data penelitian di ambil pada tanggal 28 November 2022.

Mahasantri mabna Khadijah al kubra kamar dua puluh satu menjadi narasumber dari penelitian ini, mahasantri menjawab setiap pertanyaan yang diajukan meliputi sejak kapan mahasantri mendapatkan fasilitas Smartphone dari orang tua mereka hingga bagaimana perasaan mereka jika dijauhkan dari jangkauan Smartphone selama satu hari. Kemudian telah didapatkan data-data yang seperti di atas. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan merupakan pertanyaan yang dapat mengungkapkan seberapa intens para mahasantri Khadijah al kubra kamar dua puluh satu menggunakan Smartphone, serta apakah mereka sudah pada tahap kecanduan akan penggunaan Smartphone sehingga karena hal tersebut dapat mengganggu proses sosial yang terjadi pada mereka ataupun ketika mahasantri berada di tengah masyarakat.

Sebagaimana data yang telah di ambil dan di Analisa di atas penggunaan Smartphone pada mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu terindikasi telah berada pada tahap berlebihan sehingga menyebabkan kecanduan, hal tersebut selain didukung dengan data yang didapat juga dari analisa yang dilakukan secara intensif terhadap mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu. Kebiasaan mahasantri yang lebih intens untuk berinteraksi di dunia maya dari pada berinteraksi secara langsung melalui dunia nyata.

Fakta lainnya yang ditemukan ialah, para mahasantri sering merasa terdistraksi dengan Smartphone ketika mereka tengah mengerjakan tugas atau kegiatan yang memang membutuhkan fokus yang besar. Fokus mahasantri terkunci pada layar Smartphone yang mereka pakai, para mahasantri tidak menyadari apa yang terjadi di lingkungan sekitar mereka karena fokus yang teralihkan pada Smartphone. Hal tersebut tentunya sangat berbahaya untuk keseimbangan interaksi sosial yang tengah berlangsung, para mahasantri cenderung melewatkhan informasi atau pesan-pesan dari kegiatan yang mereka laukukan saat itu karena para mahasantri yang masih terfokus pada Smartphone mereka.

Dalam pengamatan pada kehidupan bersosial para mahasantri juga menunjukkan adanya ketidak seimbangan dalam interaksi sosial. Syarat interaksi sosial ialah adanya kontak sosial dimana individu yang saling berhubungan baik secara langsung maupun tidak langsung. Kemudian syarat yang kedua ialah adanya komunikasi, dimana dua orang atau lebih saling menyampaikan pesan.

Namun dua syarat tersebut tidak benar-benar dipenuhi para mahasantri, sehingga menyebabkan ketidak seimbangan interaksi sosial. Hal tersebut tidak dipenuhi lantaran para mahasantri yang sibuk dan fokus dengan layar Smartphone mereka. Pada diskusi sekalipun beberapa dari mahasantri sulit untuk bisa fokus dengan apa yang terjadi saat itu didepan mereka.

Berdasarkan analisa yang dilakukan, didapatkan beberapa hal mengenai interaksi mahasantri selama berada di dalam mabna maupun di luar mabna. Mahasantri cenderung tidak memperhatikan lawan bicara saat interaksi sosial sedang berlangsung, hal tersebut dikarenakan oleh mereka yang terlalu fokus dengan layar smartphone mereka. Jika hal tersebut berlangsung secara terus menerus maka interaksi sosial yang terjadi antara mahasantri mabna khadijah al kubra kamar dua puluh satu menjadi sangat berkurang.

Di zaman yang sangat canggih saat itu sulit bagi seorang individu untuk tidak menggunakan teknologi sekali pun, namun hal-hal tersebut tetap dapat di minimalisir sebesar apa pun dampaknya. Adanya kemajuan internet juga dapat memberikan dampak

yang positif apabila individu mampu dan bisa mengendalikan penggunaan smartphone dengan bijak.

Namun usaha-usaha untuk meminimalisir dampak dari penggunaan smartphone tetap tidak akan berjalan dengan semestinya jika para mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu kurang memiliki kesadaran dalam penggunaan smartphone itu sendiri. Akibat dari kurangnya kesadaran dari mahasantri dalam penggunaan smartphone ialah mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu menjadi cenderung acuh tak acuh atau tidak perduli dengan keadaan di sekitar mereka.

Dari beberapa hal yang telah dijabarkan di atas dapat diketahui apabila penyebab dari ketidak seimbangan interaksi sosial antara mahasantri mabna khadijah kamar dua puluh satu ialah penggunaan Smartphone yang terlalu berlebihan dan tidak terkontrol oleh setiap individu. Kemudian dampak yang ditimbulkan karena penggunaan smartphone yang berlebihan ialah ketergantungan mahasantri terhadap smartphone yang sulit untuk dihentikan, ketidak seimbangan proses interaksi sosial yang terjadi di antara mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu dengan lingkungannya, dan kesalahpahaman yang sering terjadi pada setiap anggota mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu yang disebabkan oleh proses komunikasi yang tidak sempurna.

Hal yang telah dijabarkan di atas dikarenakan para mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu yang kebanyakan telah terpapar oleh smartphone sejak mereka masih menginjak masa sekolah dasar, dimana seharusnya masa tersebut digunakan untuk mencari pembiasaan-pembiasaan yang dapat membentuk karakter seseorang. Namun sayangnya masa tersebut digunakan mereka dengan menggunakan smartphone di luar pengawasan orang tua sehingga hal tersebut menyebabkan pembentukan sifat dan karakter mereka yang cenderung individualis dan kurang perduli terhadap apa yang terjadi di keadaan sekitar mereka saat itu.

Dari permasalahan yang telah dijabarkan di pembahasan sebelumnya, terdapat faktor-faktor penyebab tidak seimbangnya interaksi sosial dari mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu yaitu :

1. Penggunaan Smartphone yang terlalu berlebihan
2. Kurangnya kesadaran diri untuk bersosialisasi secara langsung

Di era modern seperti saat ini, sangat tidak mungkin jika penggunaan Smartphone benar-benar dilarang, hal yang dapat dilakukan ialah meminimalisir penggunaan Smartphone. Durasi penggunaan Smartphone yang noremal bagi remaja hingga dewasa ialah empat jam sehari. Jika individu setiap dari mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu menggunakan Smartphone lebih dari empat jam, sebaiknya mereka mampu membatasi penggunaan Smartphone hanya di saat mereka membutuhkan penggunaan Smartphone itu sendiri.

Selain dari itu sebaiknya para mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu mampu menumbuhkan kontrol diri yang baik agar dapat menempatkan diri, dimana mereka dapat menggunakan Smartphone dan dimana mereka harus hadir secara nyata di setiap kegiatan dan setiap momen yang sedang berlangsung. Jika mahasantri mampu mengontrol penggunaan Smartphone dengan baik banyak manfaat yang dapat di ambil, contohnya saja pada penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Scientific Reports yang membahas mengenai dampak positif anak-anak yang memainkan video game pada

Smartphone mereka dengan waktu yang cukup dan seimbang. Hasil studi menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalokasikan waktu yang cukup dan seimbang untuk bermain permainan video menunjukkan peningkatan dalam aspek kecerdasan yang berkelanjutan. Penelitian yang berlangsung selama 2 tahun dan melibatkan lebih dari 5000 anak di Amerika mengungkapkan bahwa permainan tersebut mampu merangsang aktivitas otak dengan memengaruhi reseptor dopamin, yang pada gilirannya memfasilitasi kemampuan pemecahan masalah dan strategis dalam pikiran. Selain itu, genre permainan daring juga telah memunculkan bentuk olahraga baru, yaitu e-sport, yang memberikan peluang bagi para pemain untuk mengembangkan keterampilan bermain dan bersaing secara daring. Meskipun begitu, penting untuk diingat bahwa dampak positif dan negatif dari bermain permainan daring bisa bervariasi berdasarkan individu serta jumlah waktu yang dihabiskan dalam aktivitas tersebut (Mukhlis, 2022).

Para mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu cenderung mencari hiburan di dalam Smartphone, hal tersebut tentunya sangat menyita waktu mereka untuk terus menghadap layar Smartphone secara terus menerus. Sebaiknya para mahasantri mampu mengatur waktu dengan baik dalam mencari hiburan di dalam Smartphone dan berbincang antar sesama mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu. Jika hal tersebut mampu berjalan beriringan banyak manfaat yang dapat di ambil selain menghibur diri sendiri, hubungan dengan sesama mahasantri menjadi lebih erat satu sama lain.

Kesimpulan dan Saran

Smartphone memiliki berbagai macam fitur canggih yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan, seperti telepon untuk berkomunikasi secara audio melalui jarak yang tak terbatas, sms untuk berkomunikasi secara teks, kamera untuk mengabadikan apa yang dilihat, pemutar music dan video, internet untuk terhubung dengan siapapun dalam jangkauan yang begitu luas, dan lain sebagainya. Dapat berdampak negatif apabila waktu penggunaan Smartphone lebih dari waktu untuk kehidupan sosial Penggunaan Smartphone secara terus menerus dan dengan jangka waktu yang lama dampaknya menjadi sangat berbahaya, misalnya saja dampak gangguan tidur atau dalam bahasa medis disebut dengan insomnia. Di jaman yang serba modern ini mustahil bagi seseorang untuk benar-benar tidak menggunakan Smartphone di kehidupan sehari-hari, namun untuk mencegah berbagai dampak negatif seseorang dapat mengurangi intensitas penggunaan Smartphone.

Sebagaimana data yang telah di ambil dan di Analisa di atas penggunaan Smartphone pada mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu terindikasi telah berada pada tahap berlebihan sehingga menyebabkan kecanduan, hal tersebut selain didukung dengan data yang didapat juga dari analisa yang dilakukan secara intensif terhadap mahasantri khadijah al kubra kamar dua puluh satu. Fokus mahasantri terkunci pada layar Smartphone yang mereka pakai, para mahasantri tidak menyadari apa yang terjadi di lingkungan sekitar mereka karena fokus yang teralihkan pada Smartphone. Hal tersebut tentunya sangat berbahaya untuk keseimbangan interaksi sosial yang tengah berlangsung, para mahasantri cenderung melewatkkan informasi atau pesan-pesan dari kegiatan yang mereka laukukan saat itu karena para mahasantri yang masih terfokus pada Smartphone mereka.

Daftar Pustaka

- Abd. Hannan. (2022). *Pengantar sosiologi sejarah, teori, paradigma, dan metodologinya*. Duta Media Publishing.
- Alyusi, S. D. (2019). *Media sosial : Interaksi, Identitas dan Modal Sosial*. Prenada Media.
- Bagong Suyanto & M. Khusna Amal. (2010). *Anatomi Dan Perkembangan Teori Sosial*. Malang Aditya Media Publishing.
- Jack D. Douglas. (1977). *Existential Sociology*, Jack D. Douglas and John M. Johnson. Cambridge University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.kemkes.go.id/article/view/18070600008/bijak-gunakan-smartphone-agar-tidak-ketergantungan.html>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2015). *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia*. 2015. https://www.kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media
- Lenski, G. E. (1970). *Human Societies*. McGraw-Hill.
- Mukhlis, A. (2022). *Game Online, Trauma Nyata Sisa Pandemi*. Detik.Com.
- Prawiro, M. (2018). *Pengertian Smartphone Adalah, Sistem Operasi, Fitur, Jenis Smartphone*. 2018. <https://www.maxmanroe.com/vid/teknologi/mobile-app/pengertian-smartphone.html>
- Sudariyanto. (2010). *Interaksi Sosial* (Sulistiono (Ed.). Alprin.