

**LAGHWUN DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI PERINGATAN  
KECANDUAN BERMEDIA SOSIAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas  
PTIQ Jakarta

Sebagai Salah Satu Pernyataan Menyelesaikan Program Studi  
Strata Satu (S1)

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)



**Universitas  
PTIQ Jakarta**

Oleh:

Annisa Rahma Fadila

NIM: 211410057

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

**UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

**2025 M / 1447 H**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Rahma Fadila  
NIM : 211410057  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Judul Skripsi : *Laghwun* Dalam Al-Qur'an Sebagai Peringatan  
Kecanduan Bermedia Sosial

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi ini murni hasil karya sendiri. Apabila mengutip karya orang lain maka akan tercantum sumbernya seperti ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah plagiat, maka penulis siap menerima sanksi atas perlakuan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 4 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Annisa Rahma Fadila

**SURAT TANDA TANGAN PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**LAGHWUN DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI PERINGATAN**  
**KECANDUAN BERMEDIA SOSIAL**

**Skripsi**

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ  
Jakarta

Sebagai Salah Satu Pernyataan Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1)

Oleh:

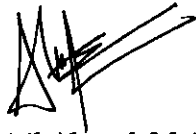
Annisa Rahma Fadila  
211410057

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat  
diujikan

Jakarta, 16 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing



Amiril Ahmad, M.A.

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam







Dr. Andi Rahman, M.A.

**TANDA PENGESAHAN SKRIPSI**  
**LAGHWUN DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI PERINGATAN**  
**KECANDUAN BERMEDIA SOSIAL**

Disusun Oleh:

Nama : Annisa Rahma Fadila  
NIM : 211410057  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal:

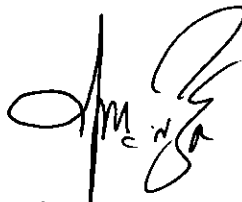
**TIM PENGUJI**

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda tangan
1.	Dr. Andi Rahman, M.A.	Ketua Sidang	
2.	Dr. Andi Rahman, M.A.	Penguji I	
3.	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Penguji II	
4.	Amiril Ahmad, M.A.	Pembimbing	

Jakarta, 16 Juli 2025

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam



Dr. Andi Rahman, M.A.

**MOTTO**

*“It was rare, I was there, I remember it all too well.”*  
-Taylor Swift

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Swt. yang telah memberikan limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “*Laghwwun* dalam Al-Qur’an sebagai Peringatan Kecanduan Bermedia Sosial” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta.

Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga, para sahabat, dan umatnya yang setia mengikuti sunnah beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, keluarga besar, dan teman-teman seperjuangan atas doa, semangat, serta kasih sayang yang menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Ustadz Amiril Ahmad, M.A., selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan teliti membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini, serta memberikan arahan yang sangat berarti dalam menyempurnakan karya ini.
3. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberi kesempatan belajar kepada kami.
4. Dr. Andi Rahman, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan izin dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Lukman Hakim, M.A., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir yang telah memberikan arahan, motivasi untuk terus bersemangat dalam menyusun tugas akhir ini.
6. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung

Jakarta, 4 Juli 2025

Annisa Rahma Fadila

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin kedalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta.

### 1. Konsonan Tunggal

Arab	Latin	Arab	Latin
أ	a	ض	ḍ
ب	b	ط	ṭ
ت	t	ظ	ẓ
ث	ṯ	ع	‘
ج	j	غ	g
ح	ḥ	ف	f
خ	kh	ق	q
د	d	ك	k
ذ	dz	ل	l
ر	r	م	m
ز	z	ن	n
س	s	و	w
ش	sy	ه	h
ص	ṣ	ي	y

## 2. Huruf Panjang

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah : a	ا : ā	أَي : ...ay
Kasrah : i	ي : ī	أَو : ...aw
Ḍammah : u	و : ū	

## 3. Kata Sandang

- a. Kata sandang yang diikuti huruf alif lam (ال) qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: البقرة al-Baqarah

- b. Kata sandang huruf alif lam (ال) syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الرازي ar-Rāzī

## 4. Huruf Tasydid

Huruf tasydid, hurufnya diketik dua kali. Contohnya: Bismillāh.

## 5. Ta' Marbuṭah

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti kata sifat, maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf “h”

Contoh: الأفتدة al-Af'idah

Sedangkan Ta Marbuṭah (ة) yang diikuti atau disambungkan (waṣal) dengan kata benda (isim), maka dialih aksarakan dengan huruf “t”

Contoh: الآية الكبرى al-Āyatul Kubrā

Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak ditengah dan diakhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab berupa alif.

Contoh: شيء Syaiun

## 6. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi, apabila telah dialih akasarakan maka berlaku ketentuan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat,

huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (**bold**) dan ketentuan lainnya. Adapun nama diri untuk kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang. Contoh: al-Farmawī, al-Astqalani, dan seterusnya.

Khusus untuk penulisan kata “Al-Qur’an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Fatihah, Al-Baqarah, An-Nisa dan seterusnya.

## ABSTRAK

Penelitian ini membahas konsep *laghwun* dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan fenomena kecanduan media sosial. Latar belakang penelitian ini adalah meningkatnya penggunaan media sosial di era digital yang tidak jarang melalaikan kewajiban seorang Muslim. Penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i (tematik) dengan menelaah ayat-ayat yang memuat kata *laghwun* serta penafsiran para ulama klasik dan kontemporer.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *laghwun* dalam Al-Qur'an dipahami sebagai segala bentuk perkataan dan perbuatan sia-sia yang tidak bermanfaat dan melalaikan kewajiban. Dalam konteks modern, kecanduan media sosial dapat dikategorikan sebagai bentuk *laghwun* ketika penggunaannya berlebihan, lebih dari tiga jam per hari untuk hiburan digital, dan berdampak pada kelalaian ibadah maupun tanggung jawab sosial.

Solusi Qur'ani terhadap problem ini diwujudkan melalui lima nilai utama, yaitu: mengisi waktu dengan aktivitas bermanfaat, bersikap jujur, mendukung perbuatan baik, sabar dalam menghadapi provokasi, dan menjaga lisan dengan tutur kata santun. Untuk memperkuat solusi ini, penelitian juga menambahkan pedoman praktis dalam bermedia sosial, seperti membatasi durasi penggunaan, menghindari konten terlarang, mematuhi ketentuan rating usia, serta memposisikan media sosial sesuai prioritas kewajiban. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan kajian tafsir tematik sekaligus memberi pedoman etis bagi masyarakat dalam memanfaatkan media sosial secara sehat.

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	i
SURAT TANDA TANGAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN .....	vi
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan dan Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan dan Manfaat penelitian.....	11
E. Metode Penelitian .....	12
F. Tinjauan Pustaka.....	13
G. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II.....	16
MEDIA SOSIAL .....	16
A. Pengertian dan Klasifikasi Media Sosial .....	16
B. Sejarah Perkembangan Media Sosial.....	20
C. Penyebab dan Dampak Media Sosial.....	23
D. Jenis-jenis Media Sosial.....	32
E. Media Sosial Perspektif Islam .....	35
BAB III .....	39
<i>LAGHWUN</i> PERSPEKTIF AL-QUR'AN.....	39
A. Pengertian dan Batasan <i>Laghwun</i> .....	39
B. Term-term <i>Laghwun</i> .....	43

C. Pengelompokkan Ayat Makkiyah dan Madaniyyah .....	47
D. Hubungan <i>Laghwun</i> dengan Kecanduan Bermedia Sosial .....	49
E. <i>Laghwun</i> dan Lafaz Sejenis dalam Al-Qur'an.....	52
BAB IV .....	58
MENGATASI KECANDUAN BERMEDIA SOSIAL MELALUI AYAT- AYAT <i>LAGHWUN</i> DALAM AL-QUR'AN .....	58
A. Pendekatan Nilai-Nilai Al-Qur'an terhadap Kecanduan Media Sosial melalui Konsep <i>Laghwun</i> .....	58
1. Melakukan Hal-hal yang Berguna dan Bernilai Positif .....	58
2. Jujur dan Bermartabat dalam Menghadapi Kebatilan .....	62
3. Mendukung dan Memfasilitasi Perbuatan Baik.....	66
4. Bersikap Sabar dan Mengendalikan Diri .....	70
5. Menjaga Lisan dengan Tutur Kata yang Santun .....	73
B. Aturan Bermedia Sosial untuk Menghindari <i>Laghwun</i> .....	77
BAB V .....	79
PENUTUP .....	79
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Salah satu cara paling mudah untuk menyakiti orang lain adalah melalui ucapan yang tidak berguna, atau yang disebut dengan *laghwun*. Kata-kata yang sia-sia ini bagaikan racun yang perlahan namun pasti dapat merusak hati dan pikiran seseorang. Ucapan yang tidak dipertimbangkan dapat menciptakan luka batin yang lebih dalam daripada luka fisik.<sup>1</sup> Dalam Surah Al-Isra' ayat 53, Allah memerintahkan agar manusia mengucapkan kata-kata yang terbaik, karena setan selalu berusaha menimbulkan perselisihan dari perkataan yang sia-sia. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan lisan memiliki pengaruh besar dalam membentuk harmoni atau sebaliknya, menciptakan konflik dalam kehidupan sosial manusia.<sup>2</sup>

Dalam konteks ajaran Islam, *laghwun* memiliki berbagai makna tergantung pada penggunaannya dalam Al-Qur'an dan hadis. Salah satunya adalah sumpah yang diucapkan secara tidak disengaja atau tanpa maksud serius, seperti yang dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 225: "*Allah tidak menghukum kamu disebabkan oleh sumpah-sumpahmu yang tidak dimaksudkan (untuk bersumpah)...*". Para ulama sepakat bahwa jenis sumpah seperti ini tidak memiliki dampak hukum dan tidak mewajibkan kaffarah karena tidak disertai dengan kesengajaan atau niat yang sungguh-sungguh.<sup>3</sup>

Para ulama membagi perbuatan sia-sia (*laghwun*) menjadi dua bentuk utama: pertama, tindakan yang tidak membawa manfaat namun juga tidak menyebabkan mudarat, seperti berbicara tentang hal-hal remeh dan tidak penting. Kedua, tindakan yang tidak hanya tidak berguna, tetapi juga menimbulkan dampak negatif, seperti gosip, fitnah, atau ujaran kebencian.<sup>4</sup> Dalam Surah Al-Qashash ayat 55, Allah menggambarkan orang-orang beriman sebagai mereka yang "*apabila mereka mendengar perkataan yang tidak bermanfaat, mereka berpaling darinya...*". Ayat ini menjadi dasar bagi sebagian ulama yang menafsirkan *laghwun* sebagai bentuk ucapan yang tidak hanya tidak berguna, tetapi berpotensi merusak jiwa dan relasi sosial.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> M. Yatimin Abdullah, "Studi Akhlak Dalam Perspektif al Quran," Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 71–72, accessed February 10, 2025, <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=7673>.

<sup>2</sup> Lukman, "Konsep Kafarat Sumpah," preprint, Open Science Framework, July 18, 2020, 1, <https://doi.org/10.31219/osf.io/25v6w>.

<sup>3</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi al-'Aqidah Wa al-Shari'ah Wa al-Manhaj*, Jil. 2 (Damaskus: Dar al-Fikr, 1998), 272.

<sup>4</sup> Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin, *Syarah Adab Dan Manfaat Menuntut Ilmu* (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005), 61.

<sup>5</sup> Nur Laili Nabilah Nazahah Najiyah and Dadi Nurhaedi, "Between Prohibition and Permissibility of Islamic Art: An Application of Ma'na-Cum-Maghza Approach on

Tafsir mengenai kata *laghwun* dalam ayat tersebut juga mengundang perbedaan pendapat di kalangan ulama. Sebagian mufassir seperti Ibnu Katsir menafsirkannya sebagai segala bentuk perkataan yang tidak memiliki nilai kebenaran dan hanya bersifat hiburan semata, termasuk musik atau nyanyian yang melalaikan.<sup>6</sup> Sementara mufassir lain seperti Al-Qurthubi memahami *laghwun* secara lebih umum sebagai setiap ucapan yang tidak mengandung hikmah dan tidak mendekati kepada Allah. Perbedaan ini mencerminkan keluasan makna *laghwun* dalam tradisi keilmuan Islam, sehingga relevan untuk dikaji ulang dalam konteks fenomena kontemporer seperti kecanduan media sosial.<sup>7</sup>

Selanjutnya, dalam Surah Al-Mu'minun ayat 3, Allah menyebutkan bahwa salah satu ciri orang-orang yang memperoleh keberuntungan adalah mereka yang menjauhkan diri dari *laghwun*. Ini menunjukkan bahwa menghindari segala bentuk perkataan dan perbuatan yang tidak berguna merupakan bagian dari karakter mukmin sejati.<sup>8</sup> Fakhruddin ar-Razi dalam tafsirnya menyatakan bahwa ayat ini tidak hanya menunjukkan sikap pasif berupa penghindaran, tetapi juga mengandung perintah implisit untuk mengisi kehidupan dengan amal yang bermanfaat dan penuh makna. Maka, jelas bahwa Islam tidak sekadar melarang hal yang tidak berguna, tetapi juga mendorong umatnya untuk mengoptimalkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk sesuatu yang konstruktif dan bernilai ibadah.<sup>9</sup>

Dalam ajaran Islam, etika memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan iman, keduanya bagaikan dua sisi dari satu mata uang yang tidak dapat dipisahkan. Iman yang benar akan melahirkan perilaku yang baik, dan akhlak yang mulia adalah manifestasi dari kedalaman iman seseorang.<sup>10</sup> Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menegaskan bahwa waktu adalah anugerah paling berharga yang seharusnya digunakan untuk hal-hal bermanfaat. Ia bahkan

---

Hadiths of Music, Painting and Dance,” *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur’an Dan Hadis* 23, no. 2 (July 2022): 237–60, 2, <https://doi.org/10.14421/qh.v23i2.3641>.

<sup>6</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur’an al-‘Azhim*, Jil. 2 (Beirut: Dar Al-Fikr, 2000), 266.

<sup>7</sup> Al-Qurtubi, *Al-Jami’ Li Ahkam al-Qur’an*, Jil. 13 (Kairo: Darul Kutub Al-Mishriyyah, 1964), 88–90.

<sup>8</sup> Kusmilawaty Kusmilawaty, Azhari Akmal Tarigan, and Yenni Samri Juliati Nasution, “Good Corporate Governance Sebagai Implementasi Amanah Dalam Al-Qur’an (Tafsir QS. Al-Mu’minun),” *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 10, no. 1 (March 2024): 2, 1, <https://doi.org/10.29040/jiei.v10i1.12803>.

<sup>9</sup> Fakhruddin ar-Razi, *Mafatih Al-Ghayb*, Jil. 12 (Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1999), 12–13.

<sup>10</sup> Ibrahim Bafadhol, “Pendidikan Akhlak Dalam Pespektif Islam,” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 02 (November 2017): 45, 02, <https://doi.org/10.30868/ei.v6i12.178>.

menyebut orang yang menyia-nyiakan waktunya sebagai orang yang tertipu oleh dunia.<sup>11</sup>

Rasulullah Saw. bersabda: “*Termasuk tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak berguna baginya*” (HR. Tirmidzi no. 2317, Hasan). Hadis ini menggambarkan bahwa salah satu indikator kualitas keislaman seseorang adalah sikap selektif terhadap apa yang ia lakukan dan ucapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, meninggalkan yang tidak bermanfaat bukan hanya soal menjauhi hal buruk atau dosa, tetapi juga menghindari kesia-siaan yang dapat menghabiskan waktu dan energi secara sia-sia. Namun sayangnya, manusia sering kali terdorong oleh rasa ingin tahu untuk mempelajari atau membicarakan sesuatu yang tidak ada manfaatnya, padahal hal tersebut justru dapat menjauhkan dirinya dari hal-hal yang lebih berfaedah.<sup>12</sup>

Dakwah Islam memiliki peran penting dalam menjawab tantangan zaman, sehingga perlu terus berkembang dan beradaptasi seiring kemajuan teknologi dan perubahan sosial. Salah satu langkah konkret adalah dengan meninggalkan aktivitas yang sia-sia (*laghwun*) dan menggantinya dengan kegiatan yang produktif dan bermanfaat. Dakwah yang efektif seharusnya mampu membawa perubahan positif dan signifikan dalam kehidupan umat Islam.<sup>13</sup>

Dalam konteks kontemporer, dakwah tidak lagi hanya terbatas pada ceramah di mimbar masjid atau majelis ilmu, tetapi juga meluas ke berbagai platform digital, seperti media sosial, podcast, YouTube, hingga aplikasi pesan instan. Perubahan ini merupakan konsekuensi logis dari perkembangan teknologi dan globalisasi yang mengubah cara manusia berinteraksi dan memperoleh informasi.<sup>14</sup>

Bahkan, ulama kontemporer seperti Raghīb Sirjani menekankan bahwa tantangan terbesar dakwah saat ini bukan hanya dari luar Islam, tetapi justru dari dalam, ketika umat lebih tertarik pada hiburan yang dangkal dibandingkan penguatan nilai-nilai Islam yang mendalam. Karena itu, membumikan semangat *tarbiyah* (pembinaan diri) dan literasi Islam menjadi bagian penting dalam menghadirkan dakwah yang cerdas, relevan, dan membebaskan umat dari jebakan *laghwun* digital.<sup>15</sup>

---

<sup>11</sup> Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Jilid. 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990), 367–68.

<sup>12</sup> Buya Hamka, “*Akhlaqul Karimah*,” Jakarta: Pustaka Panjimas (1992), h. 30–31.

<sup>13</sup> Ali Amran et al., “Peranan Alumni Ilmu Komunikasi Penyiaran Islam dalam Pengembangan Dakwah Islamiyah di Kota Padangsidempuan: Studi Kasus Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan,” *Tapis: Jurnal Penelitian Ilmiah* 3, no. 2 (December 30, 2019): h. 178–207.

<sup>14</sup> Yusuf al-Qaradawi, *Fiqh Al-Dakwah: Antara Keaslian Dan Pembaruan*, Terj. Abu Ridwan (Jakarta: Gema Insani, 2000), 112–15.

<sup>15</sup> Raghīb Sirjani, *Madha Qaddama Al-Muslimun Li al-'Alam?* (Kairo: Al-Maktabah al-Islamiyyah, 2011), 56–58.

Kemajuan teknologi komunikasi modern, seperti telepon genggam dan internet, telah membawa dampak yang luar biasa terhadap pola interaksi manusia. Kehadiran alat komunikasi digital tidak hanya mempercepat dan mempermudah penyampaian informasi, tetapi juga mampu menghapus sekat-sekat geografis, budaya, dan waktu yang sebelumnya menjadi hambatan dalam berkomunikasi. Konsep “*global village*” atau *desa global* yang diperkenalkan oleh Marshall McLuhan semakin terasa nyata di era digital ini, ketika dunia seolah menyusut menjadi ruang interaksi tunggal yang terhubung secara simultan melalui jaringan informasi global. Dalam lingkungan ini, individu dari berbagai belahan dunia dapat berinteraksi seolah-olah mereka berada dalam satu komunitas kecil tanpa batas wilayah.<sup>16</sup>

Akan tetapi, kemajuan teknologi komunikasi juga melahirkan tantangan baru yang tidak kalah serius, salah satunya adalah fenomena *internet addiction disorder* (IAD) atau gangguan kecanduan internet. Istilah ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 1995 oleh seorang psikiater asal Amerika Serikat bernama Ivan Goldberg. Awalnya, istilah ini bersifat satiris, namun seiring berjalannya waktu, gejala yang ditunjukkan oleh individu yang kecanduan internet semakin nyata dan dapat diobservasi secara klinis.<sup>17</sup> Goldberg dan para ahli lainnya menyamakan kecanduan internet dengan bentuk kecanduan lainnya seperti judi, video game, alkohol, bahkan pornografi. Hal ini disebabkan karena kecanduan internet menunjukkan pola psikologis yang serupa: adanya dorongan kompulsif untuk terus terlibat dalam aktivitas daring, meskipun pengguna sadar bahwa perilaku tersebut dapat berdampak buruk terhadap kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional.<sup>18</sup>

Fenomena ini semakin diperparah oleh sifat adiktif dari internet itu sendiri, terutama pada platform media sosial dan permainan daring yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Sistem algoritma dan notifikasi yang terus-menerus memicu sistem dopamin otak menjadikan pengguna seperti terjebak dalam lingkaran setan digital. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai dampak psikologis seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, isolasi sosial, hingga depresi.<sup>19</sup>

Media sosial sebagai salah satu produk dari perkembangan internet kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Platform ini

---

<sup>16</sup> Kasdin Sihotang, *Berpikir Kritis Kecakapan Hidup Di Era Digital* (Yogyakarta: Kanisius, 2018), 7.

<sup>17</sup> Kimberly S. Young, *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery* (New York: John Wiley & Sons, 1998), 3–7.

<sup>18</sup> Ivan Muhammad Agung and Deri Sahara, “Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (May 2023): 76–85, 2, <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>.

<sup>19</sup> David Greenfield, “Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problems,” *CyberPsychology & Behavior* 2, No. 5 (1999): 403–13.

menawarkan berbagai manfaat seperti berbagi informasi, memperluas jaringan, dan membangun komunitas. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah, mulai dari penurunan produktivitas, gangguan tidur, hingga persoalan kesehatan mental. Interaksi yang terlalu sering di dunia maya juga dapat mengurangi kualitas hubungan sosial di dunia nyata, membuat kita kurang terhubung secara emosional dengan orang-orang di sekitar.<sup>20</sup>

Dalam konteks inilah, konsep *laghwun* dalam Al-Qur'an dapat dimaknai sebagai peringatan agar umat Islam tidak terjebak dalam kecanduan media sosial. Di era modern, istilah media sosial telah dikenal luas dan digunakan oleh hampir seluruh lapisan masyarakat. Banyak orang memanfaatkannya sebagai sarana hiburan karena kemudahannya dalam mengakses informasi, berkomunikasi, memperluas jejaring, dan menambah teman. Meskipun media sosial membawa banyak manfaat, penggunaannya tetap harus bijak agar tidak mengarah pada perilaku yang sia-sia atau bahkan merugikan diri sendiri.<sup>21</sup>

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat modern. Gadget, yang dulunya dianggap sebagai barang mewah, kini telah menjadi bagian penting dari kebutuhan sehari-hari. Perangkat ini tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, belajar, hingga bekerja. Sejalan dengan itu, jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat secara signifikan. Pada Januari 2014, tercatat ada sekitar 72,7 juta pengguna internet, di mana 98% di antaranya memiliki akun media sosial, dan 79% menggunakan akun tersebut secara aktif setiap bulannya. Dari berbagai platform yang tersedia, Facebook mendominasi dengan pengguna mencapai 93% dari total pengguna internet di Indonesia pada saat itu.<sup>22</sup>

Di balik manfaat besar yang ditawarkan oleh media sosial, seperti kemudahan akses informasi, perluasan jaringan sosial, hingga ruang ekspresi diri, tersembunyi tantangan serius yang tidak dapat diabaikan, yakni kecanduan. Penggunaan media sosial yang berlebihan telah menjadi fenomena global yang mengundang perhatian para pakar psikologi, pendidikan, hingga tokoh agama.<sup>23</sup> Hal ini disebabkan karena media sosial tidak hanya sekadar alat komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup modern yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak seseorang. Kecanduan media sosial (*social media*

---

<sup>20</sup> Hartinah, "Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran," *Jurnal Keperawatan BSI*, 124, accessed February 10, 2025, <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/4769>.

<sup>21</sup> Fany Mulyono, "Dampak Media Sosial Bagi Remaja," *Jurnal Simki Economic*, 58, accessed February 11, 2025, <https://www.jipcd.org/index.php/JSE/article/view/66>.

<sup>22</sup> Prima Gusti Yanti, Fairul Zabadi, and Fauzi Rahman, "The Effect Of Using Social Media Towards Students' Reading Comprehension," *Retorika: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya* 13, no. 2 (August 2020): 329, 2, <https://doi.org/10.26858/retorika.v13i2.12987>.

<sup>23</sup> Khusnul Khatimah and Donny Taufik Ryan Irawan, "Faktor Mempengaruhi Perilaku Kecanduan Sosial Media," *INCARE, International Journal of Educational Resources* 3, no. 5 (February 2023): 558, 5, <https://doi.org/10.59689/incare.v3i5.549>.

*addiction*) bukan sekadar ketergantungan biasa, tetapi merupakan kondisi patologis yang menunjukkan gejala yang mirip dengan bentuk adiksi lainnya, seperti ketergantungan terhadap alkohol, perjudian, atau narkoba.<sup>24</sup>

Faktor-faktor seperti stres akademik, tekanan sosial, perasaan kesepian, rendahnya harga diri, hingga kebutuhan akan pengakuan dari orang lain menjadi pemicu utama yang mendorong seseorang untuk mencari pelarian melalui dunia maya. Dalam hal ini, media sosial berfungsi sebagai semacam *coping mechanism* yang semu, ia menawarkan kenyamanan sesaat, tetapi sering kali justru memperburuk kondisi psikologis pengguna dalam jangka panjang.<sup>25</sup>

Salah satu penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif dapat merangsang area otak yang sama dengan yang aktif saat seseorang mengonsumsi zat adiktif seperti kokain atau alkohol. Sistem reward yang ada di balik fitur-fitur media sosial seperti *like*, *comment*, dan *share* telah dirancang secara psikologis untuk mempertahankan perhatian dan memicu respons dopamin yang menciptakan sensasi senang dan puas. Namun, ketika respons ini tidak lagi cukup memenuhi kebutuhan emosional pengguna, maka dibutuhkan intensitas yang lebih tinggi, sehingga muncullah pola penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali.<sup>26</sup>

Dalam konteks remaja dan mahasiswa, kecanduan ini berdampak lebih serius. Selain memengaruhi performa akademik dan konsentrasi belajar, keterikatan emosional terhadap media sosial juga menyebabkan perubahan suasana hati yang drastis, insomnia, bahkan kecemasan sosial. Mereka menjadi cenderung menarik diri dari interaksi sosial nyata dan lebih nyaman berada di dunia digital yang dianggap lebih aman dan menyenangkan. Akibatnya, hubungan interpersonal di dunia nyata menurun, kemampuan komunikasi tatap muka melemah, dan timbul risiko depresi serta gangguan mental lainnya.<sup>27</sup>

Salah satu bentuk kecanduan media sosial yang kini marak terjadi, khususnya di kalangan remaja, adalah penggunaan TikTok secara berlebihan. Platform ini, dengan kontennya yang cepat, menarik, dan terus diperbarui, mendorong pengguna untuk terus menonton tanpa henti. Kondisi ini bisa berkembang menjadi kecanduan, yaitu suatu keadaan di mana seseorang merasa

---

<sup>24</sup> Mark D. Griffiths, "Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues," *Journal of Addiction Research & Therapy* 4, No. 5 (2013): 1–2.

<sup>25</sup> Jamaludin, "Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2–3, accessed February 11, 2025, <https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/424>.

<sup>26</sup> D. Meshi, C. Morawetz, H. R. Heekeren, "Nucleus Accumbens Response to Gains in Reputation for the Self Relative to Gains for Others Predicts Social Media Use," *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 1–8.

<sup>27</sup> J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers, G. N. Martin, "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time," *Clinical Psychological Science* 6, No. 1 (2018): 3–17.

kesulitan untuk melepaskan diri dari kebiasaan tertentu. Dampaknya pun tidak bisa diabaikan, mulai dari penurunan konsentrasi dalam belajar atau bekerja, hingga berkurangnya kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Maka dari itu, penting untuk menyadari risiko ini dan mengatur penggunaan media sosial secara bijak, agar tidak terjerumus pada perilaku yang merugikan diri sendiri.<sup>28</sup>

Salah satu cara paling efektif untuk menghindari perbuatan sia-sia (*laghwun*), khususnya dalam konteks penggunaan media sosial yang berlebihan, adalah dengan menanamkan sikap disiplin dalam diri.<sup>29</sup> Disiplin bukan sekadar kebiasaan menepati waktu atau mematuhi aturan, tetapi merupakan landasan moral dan perilaku yang mendukung terbentuknya karakter yang tangguh. Bagi pelajar dan mahasiswa, disiplin sangat penting karena berfungsi sebagai fondasi dalam proses pembentukan kepribadian dan pencapaian tujuan hidup. Tanpa disiplin, seseorang akan mudah tergoda oleh hal-hal yang tidak bermanfaat, seperti menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial tanpa tujuan yang jelas.<sup>30</sup>

Melalui kedisiplinan, seseorang akan lebih mampu mengatur waktunya secara bijak, memilih prioritas yang tepat, dan menghindari perilaku impulsif. Dalam kehidupan sehari-hari, ini bisa diterapkan dengan cara sederhana seperti membuat jadwal harian, menentukan waktu khusus untuk belajar atau bekerja, serta membatasi waktu untuk aktivitas rekreatif, termasuk bermain media sosial. Dengan pengelolaan waktu yang baik, individu akan terhindar dari jebakan konten-konten yang bersifat adiktif dan tidak produktif, seperti scroll berlebihan, mengikuti tren viral yang tidak membangun, atau terlibat dalam perdebatan digital yang tidak berkesudahan.<sup>31</sup>

Konsep disiplin ini juga berkaitan erat dengan kemampuan *self regulation* atau pengendalian diri, yang merupakan keterampilan penting dalam menghadapi godaan digital. Seorang pakar pendidikan, Thomas Lickona, menyatakan bahwa pendidikan karakter seperti disiplin dan tanggung jawab harus ditanamkan sejak dini agar terbentuk kebiasaan positif dalam jangka panjang. Dalam konteks Islam, kedisiplinan juga merupakan bentuk nyata dari *mujahadah an-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu).<sup>32</sup>

---

<sup>28</sup> Amelia Permata Indah and Dimas Avian Maulana, "Model Dinamika Kecanduan Media Sosial: Studi Kasus Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa FMIPA UNESA," *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika* 10, no. 1 (April 2022): 131–39, <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v10n1.p131-139>.

<sup>29</sup> Rahmat Putra Yudha, *Motivasi Berprestasi & Disiplin Peserta Didik Serta Hubungannya Dengan Hasil Belajar*, Cet. 1 (Pontianak: Yudha English Gallery, 2018), 4–5.

<sup>30</sup> B. J. Zimmerman, A. Bandura, "Self-Regulation of Academic Learning and Achievement: An Overview," *Educational Psychologist* 25, No. 1 (1990): 3–17.

<sup>31</sup> Daniel Kardefelt-Winther, "Conceptualizing Technology Addiction: A Critical Review," *Computers in Human Behavior* 31 (2014): 118–22.

<sup>32</sup> Thomas Lickona, *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility* (New York: Bantam Books, 1991), 51–53.

Manajemen waktu menjadi bagian tak terpisahkan dari disiplin diri. Istilah ini merupakan gabungan dari dua konsep, yaitu *manajemen* yang mencakup perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan, serta *waktu* sebagai sumber daya yang terbatas. Dengan demikian, manajemen waktu dapat dimaknai sebagai proses mengelola waktu secara efisien agar setiap aktivitas memiliki nilai dan manfaat yang jelas. Dalam konteks ini, manajemen waktu tidak hanya berguna dalam aspek akademik dan pekerjaan, tetapi juga sangat relevan dalam mengendalikan penggunaan media sosial agar tidak mengarah pada kecanduan.<sup>33</sup>

Salah satu pendekatan lain yang bisa diterapkan untuk mengatasi kecanduan media sosial, terutama pada remaja, adalah melalui konsep *digital parenting*. Digital parenting merupakan upaya orang tua dalam mengajarkan anak mengenai etika dan aturan dalam menggunakan perangkat digital, termasuk media sosial. Peran orang tua sangat krusial dalam hal ini, mulai dari membatasi waktu penggunaan gadget hingga memberikan pemahaman bahwa tidak semua hal yang dilihat di dunia maya layak untuk ditiru. Tujuan dari pendekatan ini adalah agar anak-anak mampu bersikap bijak dalam menyaring informasi dan tetap memiliki kontrol saat berinteraksi dengan teknologi.<sup>34</sup>

Kebiasaan membuka media sosial secara terus-menerus, khususnya di kalangan remaja akhir dan mahasiswi, dapat menjadi indikasi awal adanya kecanduan internet. Salah satu ciri yang menonjol adalah penggunaan internet secara berlebihan, misalnya lebih dari 30 menit setiap kali mengaksesnya tanpa tujuan yang jelas. Kebiasaan ini, apabila dibiarkan, dapat mengganggu produktivitas, menurunkan konsentrasi, dan bahkan memengaruhi kesehatan mental serta hubungan sosial.<sup>35</sup>

Lebih jauh lagi, dampak dari ucapan-ucapan yang tidak berguna di media sosial yang termasuk dalam kategori *laghwun* juga dapat memicu permasalahan lain, seperti meningkatnya kasus bullying. Fenomena ini telah menjadi perhatian global. Misalnya, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Departemen Pendidikan Jepang pada tahun 2004, tercatat 24.898 insiden bullying di sekolah, di mana sebanyak 12.307 kasus terjadi di Perguruan Tinggi Swasta. Sementara itu, di Indonesia, laporan Multiply pada tahun 2007 menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2006 terjadi 247 kasus kekerasan fisik (29 di antaranya terjadi di sekolah), 426 kasus kekerasan seksual (dengan 67 kasus di sekolah), dan 451

---

<sup>33</sup> Adistia Indira Kamania, *Momprenneur Jempolan*, Cet. 1 (Yogyakarta: Saufa, 2016), 84.

<sup>34</sup> Dona Fitri Annisa et al., "Pelatihan Parenting Melalui Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Upaya Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja," *Jurnal AbdiMU (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 2, no. 1 (June 2022): 12–18, 1, <https://doi.org/10.32627/abdimu.v2i1.449>.

<sup>35</sup> Sari Jani and Ivan Th J. Weismann, "Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswi Asrama Di Sekolah Tinggi Filsafat Jaffray Makassar," *Repository Skripsi Online* 3, no. 1 (March 2021): 158–65.

kasus kekerasan psikis (96 di antaranya juga terjadi di lingkungan sekolah). Data tersebut menunjukkan bahwa dampak dari komunikasi negatif yang tidak terkontrol, termasuk melalui media sosial, dapat memicu peningkatan signifikan dalam kasus kekerasan dan bullying di kalangan pelajar.<sup>36</sup>

Sering kali, seseorang berbicara tanpa berpikir terlebih dahulu, sehingga keluarlah kata-kata yang tidak pantas atau bahkan melukai perasaan orang lain. Padahal, setiap kata memiliki dampak. Kata-kata yang tidak baik, apalagi yang bersifat sia-sia (*laghwun*), tidak hanya merusak suasana, tetapi juga dapat menjatuhkan mental, menumbuhkan rasa minder, dan melukai hati seseorang secara mendalam. Tak heran jika dalam kehidupan sehari-hari, kita mengenal ungkapan “berpikir sebelum berbicara,” sebagai pengingat agar menjaga lisan dari perkataan yang menyakitkan. Ucapan yang kejam, hina, atau negatif tidak dapat dianggap sepele. Kata-kata tersebut membawa energi buruk yang secara tidak langsung menimbulkan pengaruh negatif terhadap lingkungan sosial kita.<sup>37</sup>

Fenomena ini juga terlihat jelas dalam interaksi remaja, khususnya ketika pengaruh lingkungan, termasuk teman sebaya, mulai membentuk gaya berkomunikasi yang kasar atau tidak sopan. Dalam kasus seperti ini, menjaga jarak dari teman yang berperilaku demikian menjadi langkah penting demi mengurangi pengaruh negatif tersebut. Dalam konteks yang lebih luas, media sosial menjadi salah satu medium utama di mana bahasa kasar dan perkataan sia-sia banyak tersebar tanpa kontrol. Remaja, sebagai kelompok pengguna terbesar media sosial, sangat rentan terhadap dampak buruk ini.<sup>38</sup>

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja telah terbukti menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah satunya adalah meningkatnya kasus *cyberbullying* yang berujung pada stres, kecemasan, dan depresi. Perbandingan diri dengan standar hidup pengguna lain pun menjadi penyebab rendahnya harga diri. Aktivitas multitasking saat menggunakan media sosial turut berpengaruh terhadap penurunan prestasi akademik. Tak hanya itu, paparan konten-konten tertentu juga dapat memicu kecanduan, penyebaran pornografi, kriminalitas, gangguan tidur, serta hilangnya privasi pribadi. Selain itu, fenomena komparasi sosial, kecemasan sosial, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, dan perubahan suasana hati secara drastis kerap kali menjadi gejala umum dari penggunaan media sosial yang tidak sehat.<sup>39</sup>

Salah satu faktor utama yang menyebabkan kecanduan terhadap media sosial adalah lemahnya kontrol diri. Dalam hal ini, kontrol diri dapat

---

<sup>36</sup> Mangadar Simbolon, “Perilaku Bullying Pada Mahasiswa Berasrama,” *Jurnal Psikologi* 39, no. 2 (2012): 233, 2, <https://doi.org/10.22146/jpsi.6989>.

<sup>37</sup> Mary T. Browne, *5 Aturan Pikiran* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), 46–47, <http://archive.org/details/5-aturan-pikiran>.

<sup>38</sup> Irawati Istadi, *Mendidik Dengan Cinta “Bangun Karakter Remaja,”* Cet. 1 (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2014), 142.

<sup>39</sup> Intan Cahyanti Sugianto, *Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*, n.d., 5–6.

dianalogikan seperti rem pada sebuah mobil. Jika rem tidak berfungsi, maka kendaraan bisa melaju tanpa arah dan berpotensi menyebabkan kecelakaan. Demikian pula, seseorang yang tidak mampu mengendalikan dorongan untuk terus mengakses internet akan dengan mudah terjerumus dalam kebiasaan yang merugikan.<sup>40</sup>

Namun demikian, dari sekian banyak kajian dan penelitian mengenai kecanduan media sosial, sangat jarang ditemukan pembahasan yang menggunakan pendekatan linguistik atau terminologi dalam Al-Qur'an, khususnya melalui konsep *laghwun*. Padahal, kata ini memiliki makna yang sangat relevan dengan fenomena saat ini dalam mencegah perilaku sia-sia, termasuk dalam penggunaan teknologi. Berdasarkan pengamatan penulis, kekosongan kajian ini menunjukkan bahwa konsep *laghwun* dalam Al-Qur'an belum banyak dimanfaatkan sebagai pendekatan alternatif untuk mengatasi kecanduan media sosial.

Oleh karena itu, penulis merasa terdorong untuk menelusuri lebih jauh makna dan implikasi dari kata *laghwun* dalam Al-Qur'an sebagai bentuk peringatan terhadap perilaku yang tidak bermanfaat, khususnya kecanduan bermedia sosial. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi ilmiah yang tidak hanya memperluas pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga menawarkan solusi preventif terhadap fenomena sosial yang kian mengkhawatirkan. Penelitian ini akan dibahas dalam karya ilmiah berjudul: "*Laghwun* dalam Al-Qur'an sebagai Peringatan Kecanduan Bermedia Sosial."

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah:

1. Apa Pengertian dari *Laghwun*?
2. Apa Saja Solusi Perbuatan *Laghwun*?
3. Apa Saja Dampak Negatif dari *Laghwun*?
4. Apa Saja Ayat yang Membahas *Laghwun*?
5. Apa Hubungan Antara *Laghwun* dengan Media Sosial?
6. Bagaimana Mengatasi Kecanduan Bermedia Sosial Melalui *Laghwun*?

## **C. Batasan dan Rumusan Masalah**

1. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah sebagaimana yang diuraikan pada sub sebelumnya, maka penulis membatasi permasalahan ini pada pembahasan bagaimana konsep *laghwun* perspektif Al-Qur'an dapat mengatasi permasalahan perkataan dan perbuatan sia-sia di era modern ini dengan merujuk penafsiran ayat-ayat yang membahas tentang *laghwun*.

---

<sup>40</sup> Resti Fauzul Muna and Tri Puji Astuti, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir," *Jurnal EMPATI 3*, no. 4 (October 2014): 481–91, <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7610>.

## 2. Rumusan Masalah

Oleh karena itu, penulis menyimpulkan permasalahan yang akan dijawab pada skripsi ini yaitu:

- a. Bagaimana Mengatasi Kecanduan Bermedia Sosial Melalui Ayat-ayat *Laghwun* dalam Al-Qur'an?

## D. Tujuan dan Manfaat penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penulisan yang hendak dicapai pada penulisan ini, adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui pengertian dan macam-macam *laghwun* perspektif Al-Qur'an
- b. Mengetahui penyebab utama dari munculnya *laghwun* dalam kehidupan sehari-hari
- c. Mengetahui dampak negatif dari *laghwun* dalam kehidupan sehari-hari
- d. Mengetahui cara mengatasi kecanduan bermedia sosial melalui ayat *laghwun* dalam Al-Qur'an

### 2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

#### a. Secara Teoritis

Secara teoritis, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pengetahuan dan wawasan tambahan, dan memberi pemahaman yang cukup dalam persoalan *laghwun* perspektif Al-Qur'an.

#### b. Secara Praktis

##### 1. Bagi Penulis

Menambah wawasan bagi penulis mengenai prinsip manajemen waktu dalam Al-Qur'an, dengan mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang *laghwun*.

##### 2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini menjadi syarat dan tugas akhir untuk menyelesaikan pendidikan strata I pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai rujukan studi ilmiah.

##### 3. Bagi Universitas PTIQ Jakarta

Sebagai sumbangan pengetahuan untuk Universitas dan rujukan penelitian karya ilmiah bagi mahasiswa maupun dosen yang akan mengkaji tentang ayat-ayat Al-Qur'an tentang *laghwun*.

##### 4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi masyarakat dalam menggunakan waktu secara bijak, terutama

dalam konteks penggunaan media sosial. Dengan memahami makna *laghwun* dalam Al-Qur'an, masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menghindari perbuatan yang sia-sia serta lebih fokus pada aktivitas yang bermanfaat, baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam membangun kesadaran spiritual dan etika bermedia yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an.

## E. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode *Library research*<sup>41</sup> yaitu suatu metode penelitian yang menggunakan data-data yang bahannya tersedia di perpustakaan sebagai sumber data utama. Bahan-bahan tersebut dapat berupa buku, jurnal, artikel, laporan penelitian, dokumen, dan sumber tertulis lainnya.

### 2. Sumber Data

Sumber data ini diperoleh dalam penulisan ini dari berbagai sumber seperti, buku, riset-riset yang sebelumnya pernah dilakukan dan sumber data yang di akses secara online, data statistik jurnal. Penelitian kepustakaan ini juga di kumpulkan berdasarkan pada literatur yang relevan sesuai dengan topik yang akan di bahas. Proses pengumpulan data ini di bagi kedalam dua jenis yaitu sumber data primer, dan sekunder.

### 3. Metode Penelitian

Dengan mempertimbangkan proposal di atas penulis memilih metode yang cocok adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan proses pengumpulan data nya menggunakan studi pustaka (*library research*).<sup>42</sup> Peneliti menghimpun dari data-data primer seperti buku-buku tafsir, kamus bahasa Arab, dan jurnal-jurnal psikologi. Peneliti juga menghimpun dari data-data sekunder seperti jurnal dan artikel yang memiliki korelasi dengan judul penelitian ini bertujuan untuk menganalisis isyarat Al-Qur'an tentang kecanduan bersosial media.
- b. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dari tafsir maudhu'i Abdussatar Fathullah. Yang membuat langkah-langkah untuk mengoperasikan cara kerjanya sebagai berikut:<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Suyitno, *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip Dan Operasionalnya* (Akademia Pustaka, 2018), 1–2.

<sup>42</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan* (Kencana, 2017), 1–2.

<sup>43</sup> Abdussattar Abdullah Sa'id, *Al-Madkhol Ila Tafsir Al-Maudu'i* (Darul At-Tauzi' Wa An-Nasyr Al-Islamiyah, 1991), 56–57.

- 1) Memiliki pengetahuan mendalam mengenai makna *at-Tafsir al-Maudhu'i al-Khash*.
  - 2) Menentukan tema tertentu dalam Al-Qur'an dengan cermat.
  - 3) Memilih judul dengan tema yang selaras dengan kajian.
  - 4) Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang di usung.
  - 5) Mengurutkan dengan *Makki Madani* dan berdasarkan urutan ayat turun sebisa mungkin.
  - 6) Memahami ayat dengan merujuk dengan penafsirannya, terkait sebab turunnya ayat, graduasi pensyariaan, *naskh*, umum dan khusus serta pengetahuan lainnya yang menunjang pemaknaan ayat yang dimaksud.
  - 7) Membagi tema kajian pada pembahasan yang menjadi pokok yang saling berkaitan, mana ayat yang menjadi pokok dan mana ayat yang menjadi turunannya.
  - 8) Mengaitkan setiap langkah dengan kaidah tafsir tematik secara sempurna.
4. Teknik Penulisan

Dalam penelitian ini penulis mengacu kepada pedoman yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.<sup>44</sup>

#### **F. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk memberikan pandangan atau gambaran umum kepada penulis mengenai hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik yang diambil. Sepanjang penelusuran yang dilakukan, penulis menemukan beberapa skripsi yang membahas tema serupa dengan penelitian yang sedang digarap. Namun, hal ini tidak mengurangi semangat penulis untuk melakukan kajian lebih mendalam terkait topik tersebut. Skripsi-skripsi yang ditemukan memiliki tema yang sama, namun memberikan ruang bagi penulis untuk mengeksplorasi aspek-aspek yang mungkin belum dibahas secara komprehensif.

Penelitian yang ditempuh oleh Abd. Basid dan Wildana Rahmah pada tahun 2023 dengan judul “Melawan Cyberbullying: Membangun Kesadaran Kemanusiaan dalam Etika Bermedia Sosial Perspektif Al-Qur'an”. Penelitian ini menggunakan metode tematik dan mengemukakan bahwa dalam upaya meningkatkan kesadaran kemanusiaan dalam etika bermedia sosial untuk mencegah terjadinya cyberbullying, Al-Qur'an menekankan pentingnya

---

<sup>44</sup> Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, ed. Lukman Hakim (Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022), 4–5, <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/602/>.

melakukan *tabayun* (memverifikasi informasi) dan *qaulan sadida* (berkata benar).<sup>45</sup>

Penelitian lainnya pernah ditempuh oleh Devi Rizki Apriliani dan Badri Khaeruman pada tahun 2021 dengan judul “Dampak Media Sosial terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat Perspektif Al-Qur’an.” Penelitian ini menyimpulkan bahwa Al-Qur’an menguraikan dampak yang sering ditemui di kalangan pengguna media sosial. Baik dampak negatif maupun positif yang ditimbulkan oleh media sosial menuntut penggunanya untuk menggunakannya dengan bijaksana.<sup>46</sup>

Penelitian berikutnya yang dibahas oleh Hadiarni pada tahun 2016 dengan judul “Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi.” Penelitian ini berupaya mengkaji hakikat kecanduan media sosial online dan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental, serta menawarkan pendekatan bimbingan konseling islami sebagai solusi alternatif.<sup>47</sup>

Menurut hemat penulis, dari sekian banyak penelitian tentang kecanduan media sosial belum didapati pembahasan menggunakan pendekatan kata *laghwun* dalam Al-Qur’an. Padahal, kata ini berimplikasi terhadap pencegahan kecanduan media sosial. Oleh karena itu, kehadiran penulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan dalam mengisi kekosongan tersebut.

### G. Sistematika Penulisan

Secara garis besar, penulis akan memberikan gambaran secara umum untuk mencapai pembahasan yang komprehensif dan sistematis serta mudah dipahami penjabarannya, maka dalam penulisan skripsi ini akan digunakan sistematika sebagai berikut:

**Bab pertama**, membahas tentang pendahuluan sebagai gambaran umum yang menjelaskan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

**Bab kedua**, berisi pembahasan yang mencakup; pengertian dan klasifikasi media sosial, sejarah perkembangan media sosial, penyebab dan dampak kecanduan media sosial, jenis-jenis media sosial, serta media sosial perspektif islam.

---

<sup>45</sup> Abd. Basid and Wildana Rahmah, “Melawan Cyberbullying: Membangun Kesadaran Kemanusiaan dalam Etika Bermedia Sosial Perspektif Al-Qur’an,” *Studia Quranika* 7, no. 2 (March 2023): 203–31, <https://doi.org/10.21111/studiquran.v7i2.9013>.

<sup>46</sup> Devi Rizki Apriliani and Badri Khaeruman, *The Impact of Social Media on People’s Social Life The perspective of the Qur’an*, 4 (2021): 533–44.

<sup>47</sup> Hadiarni, “Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi,” *Batusangkar International Conference*, 2017, 342–43.

**Bab ketiga**, berisi pembahasan yang mencakup; pengertian dan batasan *laghwun*, term-term *laghwun*, pengelompokkan ayat makkiyah dan madaniyyah, hubungan *laghwun* dengan kecanduan bermedia sosial, *laghwun* dan lafaz sejenis dalam Al-Qur'an.

**Bab keempat**, berisi pembahasan tentang; pendekatan nilai-nilai Al-Qur'an terhadap kecanduan media sosial melalui konsep *laghwun*, aturan bermedia sosial untuk menghindari laghwun.

**Bab kelima**, berisi kesimpulan atas apa yang penulis bahas dan menjawab rumusan masalah, serta dilengkapi dengan saran untuk menyempurnakan penelitian ini dan penelitian-penelitian selanjutnya.

## BAB II

### MEDIA SOSIAL

#### A. Pengertian dan Klasifikasi Media Sosial

##### 1. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu wujud perkembangan teknologi informasi yang paling signifikan dalam kehidupan modern. Sebagai media berbasis internet, media sosial memungkinkan individu untuk saling berinteraksi, berkomunikasi, serta menciptakan dan membagikan berbagai jenis konten, baik dalam bentuk teks, gambar, suara, video, maupun kombinasi dari semuanya. Istilah “media sosial” berasal dari dua kata, yaitu *media*, yang berarti sarana penyampaian informasi, dan *sosial*, yang merujuk pada relasi antar manusia dalam suatu komunitas. Dengan demikian, media sosial dapat dipahami sebagai sarana virtual berbasis teknologi yang memungkinkan terbentuknya hubungan sosial secara digital.<sup>48</sup>

Dalam kajian komunikasi digital modern, media sosial tidak lagi dipahami secara sempit sebagai alat komunikasi antarpersonal, melainkan telah berevolusi menjadi suatu ekosistem budaya yang membentuk identitas, pola pikir, bahkan konstruksi realitas sosial. Media sosial saat ini menjadi wahana bagi masyarakat untuk mengekspresikan diri, membangun citra diri (*self-presentation*), dan membentuk jejaring sosial (*social network*) dalam dunia virtual. Konsep ini sejalan dengan teori *Uses and Gratifications*, yang menjelaskan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu seperti informasi, identitas personal, integrasi sosial, dan hiburan.<sup>49</sup>

Seiring waktu, media sosial berkembang menjadi konsep yang tidak hanya mencakup aktivitas komunikasi, tetapi juga menjadi platform interaktif yang menghubungkan individu dan kelompok dalam jaringan yang lebih luas. Melalui media sosial, pengguna dapat dengan mudah membuat, mengunggah, dan menyebarkan konten ke audiens yang tidak terbatas secara geografis. Fitur-fitur yang disediakan memungkinkan komunikasi dua arah secara langsung, di mana pengguna dapat memberikan tanggapan, mengikuti akun lain, hingga membangun komunitas berdasarkan minat atau nilai yang sama. Hal ini menciptakan pola komunikasi yang lebih terbuka, partisipatif, dan real-time dibandingkan media konvensional seperti televisi atau surat kabar yang bersifat satu arah.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Brian Solis, *The End of Business As Usual: Rewire the Way You Work to Succeed in the Consumer Revolution*, 1st edition (Hoboken, NJ: Wiley, 2011), 25.

<sup>49</sup> Katz, Elihu, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch, *Utilization of Mass Communication by the Individual* (London: Sage Publications, 1974), 19–32.

<sup>50</sup> Abu Muna Almaududi Ausat, “The Role of Social Media in Shaping Public Opinion and Its Influence on Economic Decisions,” *Technology and Society*

Kaplan dan Haenlein, dua pakar komunikasi digital, mendefinisikan media sosial sebagai “kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun atas ideologi dan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan terciptanya serta pertukaran konten yang dihasilkan oleh pengguna (*user-generated content*).” Definisi ini menekankan peran aktif pengguna sebagai pembuat sekaligus konsumen informasi (*prosumer*) sebagai kekuatan utama media sosial. Dengan kata lain, pengguna tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berkontribusi memproduksi dan menyebarkan informasi sesuai perspektif dan kepentingannya.<sup>51</sup>

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, media sosial mengalami perluasan fungsi yang tidak lagi terbatas pada komunikasi semata. Platform-platform ini telah menjadi wadah untuk mengekspresikan diri, membentuk identitas sosial, serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas daring yang melibatkan konten visual, audio, maupun teks. Media sosial tidak hanya menjadi alat untuk menyampaikan pesan, tetapi juga membentuk ruang interaktif di mana pengguna dapat mengonstruksi citra diri, memperluas jejaring sosial, serta mengakses berbagai bentuk hiburan dan informasi secara *real-time*.<sup>52</sup> Kemampuan pengguna untuk mengelola identitas secara daring menegaskan peran media sosial sebagai ruang simbolik yang mencerminkan dinamika sosial masyarakat kontemporer.<sup>53</sup> Kemampuan pengguna untuk mengelola identitas secara daring menegaskan peran media sosial sebagai ruang simbolik yang mencerminkan dinamika sosial masyarakat kontemporer.<sup>54</sup>

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Selain untuk hiburan dan komunikasi personal, media sosial juga merambah berbagai sektor penting seperti pendidikan, politik, dakwah, bisnis, dan advokasi sosial. Kehadirannya membuka ruang publik virtual baru, tempat di mana ide-ide dikembangkan, opini dibentuk, dan pengaruh disebarluaskan secara luas dan cepat. Dalam konteks ini, media sosial berperan sebagai medium transformasi sosial yang sangat dinamis.<sup>55</sup>

Penggunaan media sosial menunjukkan tren peningkatan yang signifikan di Indonesia, baik dari segi jumlah pengguna maupun intensitas penggunaan. Data menunjukkan rata-rata waktu yang dihabiskan pengguna media sosial Indonesia

---

*Perspectives (TACIT)* 1, no. 1 (August 2023): 3, 1, <https://doi.org/10.61100/tacit.v1i1.37>.

<sup>51</sup> Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein, “Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media,” *Business Horizons* 53 no. 1 (2010): 61.

<sup>52</sup> Danah M. Boyd and Nicole B. Ellison, “Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship,” *Journal of Computer-Mediated Communication* 13, no. 1 (October 2007): 212–17, <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.

<sup>53</sup> Zizi Papacharissi, *A Networked Self: Identity, Community and Culture on Social Network Sites* (New York: Routledge, 2011), 200.

<sup>54</sup> Zizi Papacharissi, 200.

<sup>55</sup> Manuel Castells, *Communication Power* (Oxford: Oxford University Press, 2009), 54–56.

mencapai lebih dari tiga jam per hari, menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi di dunia.<sup>56</sup>

Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran, terutama di kalangan mahasiswa, terkait gejala nomophobia (*no-mobile-phone phobia*) atau ketakutan berlebihan ketika tidak dapat mengakses ponsel dan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat nomophobia, terutama pada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah.<sup>57</sup>

Selama masa pandemi, ketergantungan terhadap gawai dan media sosial juga mengalami peningkatan yang cukup tajam. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pola interaksi sosial, tetapi juga memperburuk kondisi psikologis para pengguna, khususnya di kalangan usia muda yang lebih rentan terhadap kecemasan akibat keterikatan berlebihan pada perangkat digital.<sup>58</sup>

Penggunaan media sosial yang masif di kalangan mahasiswa tidak hanya memengaruhi cara berkomunikasi, tetapi juga berdampak signifikan pada perilaku dan gaya hidup mereka. Intensitas penggunaan media sosial terbukti berkaitan erat dengan peningkatan perilaku konsumtif, khususnya di kalangan mahasiswa. Paparan iklan digital dan pengaruh dari para influencer di platform seperti Instagram dan TikTok mendorong munculnya kecenderungan untuk melakukan pembelian secara impulsif tanpa perencanaan matang. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, melainkan telah berkembang menjadi instrumen yang kuat dalam membentuk pola perilaku konsumsi.<sup>59</sup>

## 2. Klasifikasi Media Sosial

Dalam kajian ini, media sosial diklasifikasikan berdasarkan pendekatan yang lebih luas, seperti jenis konten yang dibagikan, fungsi utama platform, target pengguna, pola interaksi, serta tingkat partisipasi pengguna. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fungsi media sosial dalam kehidupan modern.<sup>60</sup> Dengan memahami keragaman bentuk dan tujuan dari media sosial, masyarakat diharapkan lebih bijak dalam

---

<sup>56</sup> Hermila A et al., “Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG),” *Inverted: Journal of Information Technology Education* 3, no. 2 (July 2023): 23–35, <https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>.

<sup>57</sup> Fitri Verawati Fajri and Usmi Karyani, “Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri,” *Jurnal Psikologi* 17, no. 1 (June 2021): 1–12, <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>.

<sup>58</sup> Vivianti Dewi and Triyana Harlia Putri, “Studi Literatur: Nomophobia pada Mahasiswa Indonesia,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11, no. 4 (September 2023): 45–53, <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.917-928>.

<sup>59</sup> Muhammad Faisal, *Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa di Pontianak*, n.d., 45–58.

<sup>60</sup> Tama, Leaver, *Social Media: Critical Approaches* (London: Routledge, 2020), 22–25.

mengakses, memproduksi, dan menyebarkan informasi secara digital.<sup>61</sup> Dengan demikian, klasifikasi alternatif ini bukan hanya bersifat deskriptif, tetapi juga interpretatif terhadap relasi antara manusia dan teknologi di era digital.<sup>62</sup> Berikut adalah lima klasifikasi media sosial berdasarkan pendekatan alternatif:

a. Berdasarkan Jenis Konten

Media sosial dibedakan menurut bentuk konten dominan yang disebarkan.

- Teks: Twitter (X), Reddit
- Gambar: Instagram, Pinterest
- Video Pendek: Tiktok, Instagram Reels
- Video Panjang: Youtube, Vimeo
- Audio: Spotify, Clubhouse

Klasifikasi ini membantu memahami bagaimana format media memengaruhi cara pengguna berkomunikasi dan berinteraksi.<sup>63</sup>

b. Berdasarkan Fungsi Utama

Platform dibedakan berdasarkan tujuan penggunaannya.

- Jejaring Sosial: Facebook, LinkedIn
- Informasi: Twitter (X), Medium
- Hiburan: Youtube, TikTok, Snapchat
- Pemasaran: Instagram Bussiness, Facebook Marketplace
- Diskusi Komunitas: Reddit, Kaskus, Discord

Fungsi utama ini mencerminkan orientasi sosial, budaya, dan komersial dalam penggunaan media sosial.<sup>64</sup>

c. Berdasarkan Target Pengguna

Media sosial dirancang untuk kelompok pengguna tertentu.

- Umum: Facebook, Instagram
- Profesional: LinkedIn
- Remaja: Tiktok, Snapchat
- Gamer: Twitch, Discord
- Kreator/Seniman: Youtube, Behance, SoundCloud

Target pengguna ini memengaruhi fitur yang ditawarkan dan cara komunikasi di dalam platform.<sup>65</sup>

---

<sup>61</sup> Nancy K. Baym, *Personal Connections in the Digital Age* (Polity Press, 2010), 7–10.

<sup>62</sup> Manuel Castells, *The Rise of the Network Society*, 2nd ed. (Oxford: Wiley-Blackwell, 2010), 406–9.

<sup>63</sup> Tama, Leaver, *Social Media: Critical Approaches*, 27–29.

<sup>64</sup> Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein, “Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media,” 60–62.

<sup>65</sup> Rulli Nasrullah, *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015), 75–77, Bandung, //10.103.0.43:80%2Findex.php%3Fp%3Dshow\_detail%26id%3D586%26keywords%3D

d. Berdasarkan Pola Interaksi

Diklasifikasikan berdasarkan cara pengguna berkomunikasi dan terlibat.

- Terbuka: Facebook, Instagram
- Semi-terbuka: Twitter (X), Threads
- Anonim & Komunal: Reddit, Kaskus
- Tertutup & Real-time: Discord, Twitch

Pola ini menunjukkan tingkat keintiman, konflik, dan komunitas dalam platform.<sup>66</sup>

e. Berdasarkan Tingkat Partisipasi

Menyoroti apakah pengguna lebih bersifat pasif atau aktif.

- Pasif/Konsumtif: Youtube, Tiktok
- Partisiatif/Interaktif: Wikipedia, Reddit, Blogger

Keterlibatan ini menentukan seberapa besar pengguna menjadi produsen atau hanya konsumen informasi.<sup>67</sup>

## B. Sejarah Perkembangan Media Sosial

Media sosial saat ini menjadi salah satu kekuatan dominan dalam membentuk opini publik, interaksi sosial, bahkan arah kebijakan politik dan ekonomi global. Namun, keberadaan media sosial tidaklah muncul secara tiba-tiba. Ia merupakan puncak dari proses panjang evolusi komunikasi manusia, yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, budaya, serta kebutuhan manusia untuk berinteraksi dan menyampaikan gagasan. Dari komunikasi lisan, tulisan, hingga dunia digital yang serba cepat, perjalanan ini menunjukkan bagaimana setiap inovasi media membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial manusia.<sup>68</sup>

Manusia sebagai makhluk sosial telah mengandalkan bahasa dan isyarat tubuh sebagai sarana komunikasi sejak awal keberadaannya. Komunikasi menjadi bagian penting dan tak terpisahkan dari kehidupan manusia karena berperan sebagai kebutuhan dasar untuk bertahan hidup dan berinteraksi sosial. Meskipun bentuk komunikasi pada masa prasejarah masih sederhana dan belum terdokumentasi secara otentik, keberadaannya dapat ditelusuri melalui peninggalan arkeologis, simbol, dan artefak budaya yang menjadi dasar rekonstruksi ilmiah oleh para ahli sejarah komunikasi.<sup>69</sup>

---

<sup>66</sup> Baym, *Personal Connections in the Digital Age*, 51–54.

<sup>67</sup> Henry Jenkins, *Convergence Culture: Where Old and New Media Collide* (New York: NYU Press, 2006), 173–75.

<sup>68</sup> Muhammad Qadri, “Pengaruh Media Sosial Dalam Membangun Opini Publik,” *Qaumiyah: Jurnal Hukum Tata Negara* 1, no. 1 (June 2020): 50, <https://doi.org/10.24239/qaumiyah.v1i1.4>.

<sup>69</sup> Safiatuddin Safiatuddin et al., “Sejarah Perkembangan Ilmu Komunikasi,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (November 2023): 25550, <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10685>.

Peradaban kuno seperti Mesopotamia dan Mesir mencatat tonggak sejarah penting melalui inovasi sistem tulisan. Di Mesopotamia, sistem *cuneiform* muncul pada akhir milenium keempat SM sebagai respons terhadap kebutuhan administratif negara awal, yaitu mengelola birokrasi, pajak, dan perdagangan, serta berkembang menjadi sarana komunikasi tertulis yang dapat mencakup hukum dan literatur ilmiah. Pada abad ke-3 SM, penggunaan tulisan paku atau *cuneiform* tidak lagi terbatas pada pusat-pusat pemerintahan, tetapi juga telah menyebar ke wilayah-wilayah utara seperti Suriah. Penyebaran ini menandai terbentuknya tradisi menulis yang lebih meluas, mencerminkan peran penting sistem tulisan tersebut dalam mendukung administrasi, komunikasi, dan pewarisan pengetahuan di berbagai wilayah peradaban kuno.<sup>70</sup>

Lompatan besar dalam sejarah komunikasi terjadi pada tahun 1456 dengan penemuan mesin cetak oleh Johannes Gutenberg. Teknologi ini memungkinkan produksi massal teks, yang sebelumnya hanya bisa dilakukan secara manual oleh para penulis naskah. Pengetahuan yang semula hanya bisa diakses oleh kelompok elit, kini mulai tersebar ke kalangan masyarakat luas. Dampak dari mesin cetak sangat besar dalam konteks perubahan sosial, terutama pada masa Reformasi Protestan. Martin Luther, misalnya, menggunakan teknologi cetak untuk menyebarkan 95 tesisnya yang mengkritik praktik gereja Katolik. Seperti halnya media sosial saat ini, mesin cetak pada masa itu menjadi sarana revolusi ide dan pembentukan opini publik secara masif dan cepat.<sup>71</sup>

Kemudian muncul media elektronik seperti radio yang merupakan salah satu pencapaian besar dalam sejarah teknologi komunikasi. Upaya pengembangannya telah dimulai sejak abad ke-17 oleh sejumlah ilmuwan terkemuka seperti Alessandro Volta, Andre-Marie Ampere, Christiaan Huygens, James Clerk Maxwell, Heinrich Hertz, Edmond Branly, Oliver Lodge, hingga Alexander Popov. Namun, terobosan besar baru terjadi pada tanggal 14 Mei 1897, ketika Guglielmo Marconi berhasil menggabungkan hasil-hasil eksperimen para pendahulunya dan sukses mengirimkan sinyal radio melintasi Selat Bristol sejauh 9 kilometer. Pencapaian ini menjadi titik awal dari revolusi komunikasi nirkabel.<sup>72</sup>

Pada abad 18 televisi ditemukan, televisi merupakan hasil dari rangkaian penemuan ilmiah yang dimulai oleh Paul Nipkow dari Jerman pada tahun 1884 dengan ciptaannya yang dikenal sebagai *Nipkow Disk*, yang menjadi dasar teknologi pemindaian gambar. Penemuan ini kemudian disusul oleh Charles F. Jenkins di Amerika pada tahun 1890, lalu dikembangkan lebih lanjut oleh Phil T. Farnsworth di Idaho pada 1922 dan Vladimir Zworykin di Westinghouse

---

<sup>70</sup> Philippe Quenet, "The Diffusion of the Cuneiform Writing System in Northern Mesopotamia," *Iraq* 67, No. 2 (2005): 3–5.

<sup>71</sup> Asa Briggs and PETER Burke, *Sejarah Sosial Media: dari Gutenberg sampai Internet* (Yayasan Pustaka Obor Indonesia, n.d.), 18.

<sup>72</sup> Mohammad Zamroni, *Perkembangan Teknologi Komunikasi dan Dampaknya Terhadap Kehidupan*, n.d., 202.

setahun kemudian. John Logie Baird dari Inggris turut berperan penting dalam menampilkan siaran gambar bergerak pertama pada tahun 1927. Meskipun banyak tokoh terlibat, Nipkow tetap dikenal sebagai Bapak Televisi. Di Amerika Serikat, televisi memainkan peran penting dalam sejarah komunikasi massa, terutama melalui dua peristiwa besar: debat terbuka antara calon presiden Nixon dan Kennedy yang menandai awal penggunaan televisi sebagai alat kampanye politik, serta siaran langsung pendaratan Apollo 11 di bulan pada tahun 1969 yang disaksikan lebih dari 500 juta orang di seluruh dunia, menjadikan televisi sebagai media yang mampu menyatukan pengalaman global secara visual dan simultan.<sup>73</sup>

Pada akhir abad ke-20, komputer dan jaringan komputer mulai diperkenalkan. Munculnya email, forum daring, dan sistem papan buletin (BBS) menjadi awal dari komunikasi digital. Bentuk komunikasi ini menghapus batasan ruang dan waktu, serta menciptakan ruang diskusi yang lebih terbuka dan inklusif. Media digital mengubah pola komunikasi dari yang bersifat satu arah (linear) menjadi dua arah (dialogis). Ini adalah ciri utama media sosial saat ini: adanya dialog antara pengguna, bukan hanya antara produsen dan konsumen informasi. Kehadiran internet merupakan tonggak penting dalam sejarah komunikasi. Internet menggabungkan semua bentuk komunikasi sebelumnya: teks, suara, gambar, dan video dalam satu platform yang terhubung secara global. Kecepatan, skalabilitas, dan aksesibilitas menjadikan internet sebagai medium yang sangat revolusioner. Internet memungkinkan munculnya blog, wiki, dan berbagai bentuk konten buatan pengguna. Ini adalah fondasi awal dari media sosial. Di sini, masyarakat mulai menjadi produsen informasi, bukan sekadar konsumen. Demokratisasi informasi pun semakin nyata.<sup>74</sup>

Hingga saat ini, media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan TikTok menjadi bentuk komunikasi digital paling maju yang tidak hanya berfungsi sebagai alat berbagi informasi, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial, pembentukan identitas, dan mobilisasi massa. Fenomena seperti viralitas, *influencer*, dan *citizen journalism* mencerminkan bagaimana media sosial telah mengubah pola komunikasi publik. Informasi kini dapat datang dari siapa saja dan menyebar dengan cepat, menggeser peran dominan institusi media tradisional. Partisipasi pengguna menjadi aktif tidak hanya menerima, tetapi juga menciptakan dan menyebarkan konten. Perjalanan panjang komunikasi manusia dari lisan hingga digital menunjukkan bahwa media sosial adalah fase terbaru dari evolusi tersebut, membawa dampak sosial, politik, dan budaya yang mendalam dalam kehidupan modern.<sup>75</sup>

Fenomena seperti viralitas konten, munculnya *influencer* sebagai aktor kunci dalam pembentukan opini publik, serta berkembangnya praktik *citizen*

---

<sup>73</sup> Zamroni, 204.

<sup>74</sup> Briggs and Burke, *Sejarah Sosial Media*, 377.

<sup>75</sup> Andi Asari, Efa Rubawati Syaifuddin, dkk., *Komunikasi Digital* (Klaten: Lakeisha, 2023), 48.

*journalism* menunjukkan betapa besar pengaruh media sosial dalam membentuk lanskap komunikasi publik kontemporer. Kini, setiap individu memiliki potensi menjadi produsen informasi, bukan lagi sekadar konsumen pasif sebagaimana lazimnya dalam sistem media tradisional seperti televisi atau surat kabar. Informasi dapat datang dari siapa saja dan menyebar dengan sangat cepat ke seluruh dunia tanpa melalui proses penyaringan redaksional yang ketat, yang dahulu menjadi ciri khas media arus utama. Dengan kata lain, media sosial telah mendemokratisasi produksi dan distribusi informasi, sekaligus mengaburkan batas antara jurnalisme profesional dan narasi personal.<sup>76</sup>

Cikal bakal munculnya media sosial dapat ditelusuri sejak awal tahun 2000-an, saat munculnya platform *Friendster* (2002) dan *MySpace* (2003) yang memperkenalkan konsep profil pribadi dan jaringan pertemanan daring. Kemudian, *Facebook* yang diluncurkan pada tahun 2004 oleh Mark Zuckerberg sebagai proyek kampus, berkembang pesat menjadi platform global yang merevolusi cara orang berinteraksi secara digital. Twitter hadir pada 2006, menawarkan format mikroblogging yang kemudian menjadi sarana utama dalam diseminasi informasi instan, termasuk dalam konteks krisis dan gerakan sosial. Peluncuran Instagram pada tahun 2010 dan TikTok pada tahun 2016 membawa dimensi baru dalam interaksi sosial digital melalui penguatan unsur visual dan audio-visual. Kehadiran kedua platform ini turut mendorong berkembangnya budaya ekspresi diri dan estetika digital yang semakin menonjol di kalangan pengguna.<sup>77</sup>

Perjalanan panjang komunikasi manusia dari era lisan, tulisan, cetak, penyiaran, hingga era digital, menunjukkan bahwa media sosial adalah fase terbaru dari evolusi komunikasi yang membawa dampak sosial, politik, dan budaya yang mendalam. Di satu sisi, media sosial mempercepat penyebaran informasi, memperluas jangkauan pesan, dan membuka ruang partisipasi publik yang lebih luas. Namun di sisi lain, media sosial juga menghadirkan tantangan seperti disinformasi, polarisasi opini, *echo chamber*, dan ketergantungan digital.<sup>78</sup>

### C. Penyebab dan Dampak Media Sosial

Di tengah arus digitalisasi yang semakin masif, media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat kontemporer. Platform-platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk mengekspresikan diri, mencari hiburan, serta membentuk identitas sosial. Kemudahan akses dan daya tarik

---

<sup>76</sup> Alfred Hermida, "Twittering The News: The Emergence of Ambient Journalism," *Journalism Practice* 4, no. 3 (August 2010): 297–308, <https://doi.org/10.1080/17512781003640703>.

<sup>77</sup> Boyd and Ellison, "Social Network Sites," 210–30.

<sup>78</sup> Eli Pariser, *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You* (New York: Penguin Press, 2011), 9–15.

konten yang bersifat personal maupun viral menjadikan media sosial diminati oleh berbagai kalangan, khususnya generasi muda yang secara psikologis dan sosiologis lebih terbuka terhadap teknologi baru.<sup>79</sup>

Namun, di balik manfaatnya, penggunaan media sosial secara berlebihan telah menimbulkan berbagai konsekuensi yang bersifat negatif. Fenomena kecanduan media sosial, yang dalam literatur disebut sebagai *social media addiction*, tidak hanya muncul sebagai akibat kemajuan teknologi, tetapi juga berakar pada persoalan psikologis dan sosial seperti rendahnya kontrol diri, tekanan emosional, serta lemahnya struktur kegiatan harian. Ketika media sosial dijadikan pelarian dari tekanan hidup, pengguna cenderung mengalami dampak jangka panjang yang mengganggu stabilitas emosional dan kualitas hidup.<sup>80</sup>

Fenomena meningkatnya partisipasi aktif pengguna dalam media sosial mendorong terbentuknya budaya digital baru, di mana informasi tersebar dengan sangat cepat (*virality*), opini publik mudah dipengaruhi oleh algoritma platform, dan munculnya aktor-aktor baru seperti *influencer* dan *content creator* yang memiliki kekuatan memengaruhi opini dan perilaku publik, khususnya generasi muda.<sup>81</sup> Dalam konteks ini, media sosial telah menjadi semacam “ruang publik alternatif” sebagaimana dipahami dalam teori *public sphere* oleh Jurgen Habermas, meskipun dengan berbagai modifikasi karena sifatnya yang dikendalikan korporasi dan algoritma.<sup>82</sup>

Secara praktis, pengaruh media sosial sangat terasa dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada mahasiswa sebagai generasi *digital native*. Sebuah studi oleh Sundar dan Limperos mengungkapkan bahwa teknologi media sosial memberi efek kognitif, afektif, dan perilaku kepada penggunanya, yang ditandai dengan keterikatan emosional terhadap notifikasi dan *feedback* seperti *likes*, *shares*, serta komentar yang diterima. Dalam jangka panjang, hal ini membentuk ketergantungan psikologis yang berdampak pada produktivitas, konsentrasi belajar, serta kesehatan mental.<sup>83</sup>

Kecanduan ini juga tidak lepas dari pengaruh lingkungan sekitar. Pola pengasuhan yang permisif, tekanan sosial untuk selalu tampil sempurna di ruang digital, serta paparan konten yang tidak terkontrol menjadi faktor-faktor yang

---

<sup>79</sup> Boyd and Ellison, “Social Network Sites,” 210–30.

<sup>80</sup> Daria J. Kuss and Mark D. Griffiths, “Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8, no. 9 (September 2011): 3528–52, <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.

<sup>81</sup> Theresa M. Senft, *Microcelebrity and the Branded Self* (Chichester: Wiley-Blackwell, 2013), 346–354.

<sup>82</sup> J. Habermas, *The Structural Transformation of the Public Sphere: An Inquiry into a Category of Bourgeois Society* (Cambridge, MA: MIT Press, 1991), 36–43.

<sup>83</sup> Anthony M. Limperos, S. Shyam Sndar, “Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media,” *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 57, No. 4 (2013): 504–25.

memperparah kondisi ini.<sup>84</sup> Oleh karena itu, penting untuk memahami penyebab dan dampak media sosial secara komprehensif agar strategi pencegahan maupun penanganannya dapat disusun secara tepat. Pembahasan berikut akan menguraikan aspek-aspek penyebab dan dampak kecanduan media sosial secara sistematis.

## 1. Penyebab Kecanduan Media Sosial

### a. Ketergantungan Generasi Muda

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi individu berusia 18 hingga 34 tahun. Kelompok usia ini, yang dikenal sebagai *digital natives*, sangat akrab dengan teknologi dan aktif dalam berbagai platform digital seperti Instagram, Twitter (X), TikTok, dan YouTube. Aktivitas harian mereka, mulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur malam, sering kali didominasi oleh dorongan untuk terus mengikuti informasi terbaru dan tren terkini.<sup>85</sup> Dorongan untuk terus terhubung menciptakan ketergantungan yang tinggi, hingga banyak orang kesulitan melepaskan diri dari perangkat digital, baik untuk mencari informasi maupun mengikuti kehidupan orang lain. Ketergantungan ini sering memicu kegelisahan, kecemasan, dan tekanan emosional.<sup>86</sup>

Kecenderungan ini membuat banyak orang mengalami ketergantungan tinggi terhadap media sosial, bahkan merasa cemas ketika tidak memegang gawai dalam waktu singkat. Mereka tidak hanya mencari informasi, tetapi juga secara tidak sadar membandingkan kehidupan diri dengan unggahan orang lain, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan tidak puas, iri, dan stres.<sup>87</sup>

### b. Faktor Psikologis dan Sosial

Kecanduan tidak hanya dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Laki-laki cenderung kecanduan game daring, situs pornografi, dan perjudian online, sedangkan

---

<sup>84</sup> Cecilie Schou Andreassen, "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review," *Current Addiction Reports* 2, no. 2 (2015): 175–84.

<sup>85</sup> V. Gladwell, C. R. Dehaan, K. Murayama, A. K. PrzyBylski, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (forthcoming): 1841–48.

<sup>86</sup> Lira Aisafitri and Kiayati Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial," *Jurnal Audience* 4, no. 01 (March 2021): 88, <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>.

<sup>87</sup> S. Chen, P. Kaur, Y. Yossatorn, A. Dhir, "Online Social Media Fatigue and Psychological Well-Being—A Study of Compulsive Use, Fear of Missing out Fatigue, Anxiety and Depression," *International Journal of Information Management* 40 (2018): 141–52.

perempuan lebih condong pada *chatting* dan belanja online.<sup>88</sup> Hal ini karena perempuan umumnya lebih mengutamakan interaksi sosial dan kenyamanan emosional, sehingga mereka mencari media yang memungkinkan terjadinya koneksi interpersonal, meskipun secara virtual.<sup>89</sup>

penggunaan internet yang berlebihan sering kali merupakan bentuk pelarian dari masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, kesepian, atau stres berkepanjangan. Saat seseorang merasa tertekan, dunia maya bisa memberikan sensasi “aman” yang menenangkan, walau bersifat sementara. Namun, pelarian semacam ini justru dapat memperparah keadaan mental dan memperkuat ketergantungan terhadap media digital. Akibatnya, individu menjadi semakin sulit mengatur waktu, kehilangan fokus dalam kehidupan nyata, bahkan mengalami gangguan dalam hubungan sosial maupun produktivitas sehari-hari.<sup>90</sup>

### c. Pola Asuh dan Motivasi Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang tengah mengalami transisi penting dalam perkembangan psikososial, di mana mereka sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk media sosial. Dalam masa pencarian jati diri ini, pola asuh orang tua memainkan peran sentral dalam membentuk sikap dan perilaku anak terhadap teknologi.<sup>91</sup>

Pola asuh permisif, yakni memberi kebebasan tanpa batasan dan kontrol yang memadai berpotensi membuat anak menjadikan media sosial sebagai pelarian dari rutinitas dan tekanan hidup. Ketika orang tua tidak menetapkan aturan yang jelas atau tidak memberi perhatian pada aktivitas daring anak, maka remaja lebih mudah terjerumus dalam penggunaan media sosial yang berlebihan, yang lama-kelamaan dapat mengarah pada kecanduan digital.<sup>92</sup>

Motivasi pribadi remaja juga berperan dalam kecenderungan menggunakan media sosial. Awalnya digunakan untuk hiburan dan bersosialisasi, media sosial bisa berubah menjadi pelarian dari stres dan sarana mencari validasi. Ketika hal ini terjadi, remaja rentan mengalami gangguan emosional dan menarik diri dari lingkungan nyata. Oleh

---

<sup>88</sup> Aisyah Firdaus Hariadi, “Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 32.

<sup>89</sup> Ahmad Taufik, *Psikologi Media Sosial: Dinamika Penggunaan Dan Dampaknya Terhadap Remaja* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2020), 85.

<sup>90</sup> Kimberly S. Young, “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder,” *CyberPsychology & Behavior* 1, no. 3 (1998): 237–44.

<sup>91</sup> Tio Riumta Dewi Siburian and Denny Paul Ricky, “Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Parongpong,” *Klabat Journal of Nursing* 6, no. 1 (April 2024): 82, <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i1.1084>.

<sup>92</sup> Diana Baumrind, “Current Patterns of Parental Authority,” *Developmental Psychology* 4, no. 1 (1971): 4–5.

karena itu, orang tua perlu hadir secara emosional, memberi arahan, dan menjadi teladan agar penggunaan media sosial tetap sehat dan seimbang.<sup>93</sup>

d. Gangguan Emosional Individu

Selain faktor pengasuhan, pola pikir dan kondisi psikologis individu juga berperan besar dalam mendorong kecenderungan kecanduan media sosial. Individu yang mengalami gangguan emosional seperti depresi, kecemasan, perasaan marah yang terpendam, atau rendah diri, cenderung mencari pelarian dari tekanan psikologis tersebut melalui aktivitas digital.<sup>94</sup> Dalam banyak kasus, pelarian ini bersifat disfungsi karena alih-alih menyelesaikan masalah, individu justru membentuk pola perilaku kompulsif yang merugikan dirinya sendiri.<sup>95</sup> Kondisi ini sering kali beriringan dengan perilaku prokrastinasi atau penundaan tugas yang penting, sehingga menurunkan produktivitas dan menambah beban mental.<sup>96</sup>

Media sosial pun menjadi tempat pelarian yang menawarkan kenyamanan sesaat, seperti hiburan, perhatian dari orang lain, atau sekadar distraksi dari kenyataan. Namun, jika digunakan terus-menerus dalam kondisi mental yang tidak stabil, media sosial dapat memperburuk ketergantungan. Siklus ini menciptakan pola penggunaan yang adiktif, di mana individu merasa sulit untuk lepas dari layar, meskipun menyadari dampak negatifnya. Kecanduan semacam ini telah terbukti memperburuk gejala psikologis, seperti meningkatnya isolasi sosial, gangguan tidur, dan penurunan kepuasan hidup secara keseluruhan.<sup>97</sup>

e. Minimnya Kontrol Terhadap Konten Negatif

Konten pornografi yang mudah diakses, rasa ingin tahu tinggi pada masa remaja, serta kecenderungan meniru perilaku yang dilihat di media sosial meningkatkan risiko kecanduan dan penyimpangan perilaku. Kebiasaan membuka aplikasi media sosial secara terus-menerus, bahkan saat sibuk atau di tempat umum tanpa notifikasi, menunjukkan betapa

---

<sup>93</sup> Sonia Livingstone and Leslie Haddon, *EU Kids Online: Final Report* (London: London school of economics and political science, 2009), 28–29.

<sup>94</sup> Rizki Wulandari and Netrawati Netrawati, “Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja,” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 5, no. 2 (2020): 42.

<sup>95</sup> Cecilie Schou Andreassen et al., “Development of a Facebook Addiction Scale,” *Psychological Reports* 110, no. 2 (April 2012): 501–17, <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.

<sup>96</sup> J. Morgan, R. Goodwin, A. Alblwi, “Procrastination, Mental Health, and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review,” *Journal of Behavioral Addictions* 8, no. 4 (2019): 731–42.

<sup>97</sup> M. D. Griffiths, D. J. Kuss, “Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12, no. 3 (forthcoming): 1286–306.

media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas emosional dan sosial seseorang.<sup>98</sup> Ketika rasa ingin tahu ini tidak diarahkan secara tepat, remaja cenderung mengeksplorasi konten-konten tersebut tanpa filter, yang pada akhirnya dapat membentuk pola perilaku menyimpang dan menormalisasi tindakan yang bertentangan dengan nilai moral dan agama.<sup>99</sup> Di samping itu, budaya meniru di media sosial memperkuat kecenderungan ini, di mana remaja mudah mengadopsi gaya hidup dan perilaku viral tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya.<sup>100</sup>

f. Tekanan Sosial dari Budaya Digital

Keinginan mengikuti tren dan perkembangan dunia maya memicu kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dan tekanan untuk selalu tampil sempurna. Risiko perundungan daring (*cyberbullying*) juga menimbulkan tekanan psikologis serius, khususnya pada remaja yang masih membentuk identitas diri.<sup>101</sup> Hal ini menciptakan ilusi kesempurnaan dan menimbulkan tekanan untuk selalu tampil menarik demi mendapatkan validasi sosial seperti “likes” dan komentar positif. Akibatnya, remaja yang belum memiliki konsep diri yang matang kerap mengalami stres, kecemasan, dan rendah diri ketika merasa tidak mampu menyamai standar yang dilihat di media sosial.<sup>102</sup> Dalam jangka panjang, tekanan semacam ini dapat mengganggu pembentukan identitas diri serta merusak citra tubuh dan kepercayaan diri mereka.<sup>103</sup>

g. Kurangnya Struktur Kegiatan Harian

Ketika individu tidak memiliki jadwal harian yang teratur dan struktur aktivitas yang jelas, mereka cenderung mengisi waktu luang

---

<sup>98</sup> Cindy Afriliani, Novika Asrima Azzura, and Jemina Regina Beru Sembiring, “Faktor Penyebab Dan Dampak Dari Kecanduan Pornografi Di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya,” *Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS dan PKN* 8, no. 1 (August 2023): 10–11, <https://doi.org/10.15294/harmony.v8i1.61470>.

<sup>99</sup> Eric W. Owens et al., “The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research,” *Sexual Addiction & Compulsivity* 19, nos. 1–2 (January 2012): 99–122, <https://doi.org/10.1080/10720162.2012.660431>.

<sup>100</sup> Jacqueline Nesi and Mitchell J. Prinstein, “Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms,” *Journal of Abnormal Child Psychology* 43, no. 8 (November 2015): 1427–38, <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>.

<sup>101</sup> Gusti Ayu Sabila Prajaniti, Kadek Eka Swedarma, and Meril Valentine Manangkot, “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Di SMAN 3 Denpasar,” *Coping: Community of Publishing in Nursing* 10, no. 1 (February 2022): 53, <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p08>.

<sup>102</sup> Nesi and Prinstein, “Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking,” 1430.

<sup>103</sup> E. Halliwell, L. R. Vartanian, P. C. Diedrichs, J. Fardouly, “Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women’s Body Image Concerns and Mood,” *Body Image* 13 (2015): 38–45.

dengan kegiatan yang bersifat pasif dan menghibur, seperti menonton video, bermain game daring, atau chatting secara berlebihan. Aktivitas ini memang memberikan kepuasan instan dan sensasi menyenangkan dalam jangka pendek, namun perlahan-lahan dapat mengganggu fokus dan mengabaikan tanggung jawab utama, seperti tugas akademik atau pekerjaan rumah.<sup>104</sup> Kebiasaan ini juga mendorong terbentuknya pola perilaku menunda-nunda pekerjaan (*prokrastinasi*), karena otak terbiasa mencari kesenangan cepat daripada berhadapan dengan tekanan dari pekerjaan yang menuntut konsentrasi.<sup>105</sup> Dalam jangka panjang, keterikatan pada hiburan digital ini menciptakan ketergantungan yang menurunkan daya produktivitas dan rasa tanggung jawab pribadi.<sup>106</sup>

Tanpa motivasi internal dan dukungan sosial yang memadai, individu menjadi lebih mudah terdistraksi dan kehilangan arah dalam menjalani keseharian. Ketidakteraturan dalam rutinitas membuat keseimbangan antara waktu istirahat, hiburan, dan tanggung jawab menjadi kabur. Akibatnya, tugas-tugas yang menumpuk tidak terselesaikan tepat waktu dan memicu stres berlebih. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya manajemen waktu dan struktur harian yang baik berkontribusi langsung terhadap peningkatan kecemasan dan penurunan kesejahteraan psikologis.<sup>107</sup> Oleh karena itu, penting bagi individu (terutama remaja dan mahasiswa) untuk memiliki rutinitas harian yang terarah agar tidak terjebak dalam siklus distraksi dan penundaan yang merusak produktivitas serta kualitas hidup secara menyeluruh.<sup>108</sup>

Secara umum, kecanduan media sosial adalah hasil akumulasi faktor seperti lemahnya kontrol diri, rasa kesepian, kurangnya struktur aktivitas harian, serta pengaruh lingkungan sosial. Ketika rencana harian tidak jelas, media sosial

---

<sup>104</sup> Nadya Variana Puteri and Elrisfa Magistarina, "Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Negeri Padang," *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, no. 2 (November 2024): 214, <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.321>.

<sup>105</sup> P. Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure," *Psychological Bulletin* 133, no. 1 (2007): 65–68.

<sup>106</sup> Leonard Reinecke and Wilhelm Hofmann, "Slacking Off or Winding Down? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery Versus Procrastination: Slacking Off or Winding Down?," *Human Communication Research* 42, no. 3 (July 2016): 93–117, <https://doi.org/10.1111/hcre.12082>.

<sup>107</sup> Sarath A. Nonis and Gail I. Hudson, "Performance of College Students: Impact of Study Time and Study Habits," *Journal of Education for Business* 85, no. 4 (March 2010): 229–31, <https://doi.org/10.1080/08832320903449550>.

<sup>108</sup> W. Van Eerde, S. Yang, F. M. Sirois, "Procrastination, Stress, and Chronic Health Conditions: A Temporal Perspective," *Journal of Behavioral Medicine* 42, 1 (2019): 57–58.

menjadi pelarian utama mengisi kekosongan waktu. Apalagi jika orang sekitar menunjukkan perilaku serupa, kebiasaan ini semakin mengakar. Akibatnya, individu sulit fokus, terus bermain media sosial tanpa jeda, begadang hingga larut malam, dan mengabaikan dampak negatifnya. Namun, dengan terapi perilaku atau konseling psikologis, kecanduan ini dapat diatasi secara bertahap menuju pola hidup lebih sehat.<sup>109</sup>

## 2. Dampak Kecanduan Media Sosial

### a. Gangguan Fungsi Pribadi dan Sosial

Tanda-tanda kecanduan media sosial meliputi penurunan motivasi belajar atau bekerja, berkurangnya interaksi sosial langsung, gangguan pengaturan waktu, dan pola tidur tidak teratur. Banyak orang memilih mengakses media sosial saat menghadapi aktivitas kurang menyenangkan, sehingga perhatian terhadap tanggung jawab utama terganggu. Kebiasaan menyendiri untuk bermain media sosial melemahkan relasi sosial dunia nyata. Waktu berlebihan di media sosial menyebabkan aktivitas penting terabaikan, sedangkan kurang tidur akibat begadang memperburuk kondisi fisik dan mental.<sup>110</sup>

### b. Perilaku Menyimpang dan Gangguan Mental

Kekerasan digital seperti sexting, depresi, dan hilangnya privasi menjadi masalah serius bagi remaja pengguna aktif. Penggunaan tanpa kontrol berkontribusi pada penurunan moral, perubahan pola komunikasi, peningkatan kenakalan remaja, hingga tindakan kriminal. Selain itu, media sosial mendorong perilaku konsumtif, plagiarisme, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (antisosial). Dari aspek kesehatan, dampaknya meluas pada gangguan pola makan, masalah kesehatan seksual, penyalahgunaan zat adiktif, hingga risiko bunuh diri terutama pada remaja dengan tekanan mental berat.<sup>111</sup>

## 3. Kontribusi Positif Media Sosial

### a. Sarana Penghubung Sosial

Media sosial memungkinkan individu dari berbagai lokasi terhubung secara instan, bermanfaat untuk menjaga silaturahmi keluarga, mempererat pertemanan, serta memperluas jejaring profesional di

---

<sup>109</sup> Nuning Zumar Wulan, Arista Kiswantoro, and Santoso Santoso, "Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Siswa SMPN 3 Bac," *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 2, no. 1 (May 2023): 60, <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1.9796>.

<sup>110</sup> Fadila Mulya Nurmala, "Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 9, no. 1 (March 2024): 272–73, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i1.28154>.

<sup>111</sup> Rizki Aprilia, Aat Sriati, and Sri Hendrawati, "Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja," *Journal of Nursing Care* 3, no. 1 (June 2020): 43, <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.

tengah kesibukan dan keterbatasan waktu. Media sosial terbukti efektif dalam membentuk komunikasi interpersonal dan mempererat hubungan sosial lintas jarak dan budaya.<sup>112</sup>

b. Media Belajar Informal yang Fleksibel

Dalam pendidikan, media sosial berperan sebagai sarana belajar informal yang fleksibel dan dapat diakses kapan saja. Pengguna dapat mengikuti kelas daring, berdiskusi di forum akademik, dan memperoleh informasi melalui video, artikel, serta jurnal. Fitur grup, siaran langsung, dan kolom komentar membuka peluang pembelajaran kolaboratif antara pengajar dan pelajar. Media sosial juga dapat meningkatkan literasi digital dan mendorong pembelajaran mandiri di kalangan generasi muda.<sup>113</sup>

c. Pendukung Efisiensi Proses Pembelajaran

Media sosial memudahkan membangun dan memperluas jaringan pertemanan tanpa bertemu langsung, sehingga mempermudah kolaborasi dengan individu yang memiliki minat sama. Akses cepat terhadap informasi dan materi pembelajaran menjadikan proses belajar lebih efisien, terutama saat menghadapi kendala. Interaksi di media sosial memungkinkan siswa berkomunikasi langsung dengan guru atau teman untuk mendapat bantuan akademik. Sumber video edukatif di platform seperti YouTube juga memperkaya pemahaman materi pelajaran. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi alat pendukung pendidikan efektif jika digunakan secara bijak dan terarah.<sup>114</sup>

d. Potensi Dakwah Digital yang Relevan

Media sosial memiliki potensi besar sebagai sarana dakwah di era digital karena kemampuannya menyajikan konten sesuai minat pengguna melalui algoritma cerdas. Hal ini memungkinkan pesan keislaman menjangkau audiens relevan, khususnya generasi milenial. Namun, efektivitas dakwah bergantung pada kualitas konten, pesan singkat, komunikatif, dan gaya bahasa santai yang tetap menjaga nilai agama agar mudah diterima. Penggunaan media visual seperti infografis dan video terbukti lebih efektif dibanding teks panjang. Meski demikian, tantangan tetap ada, mulai dari penyebaran informasi tidak valid hingga persaingan dengan konten negatif. Oleh karena itu, diperlukan dai dan

---

<sup>112</sup> Rulli Nasrullah, "Komunikasi Di Era Media Sosial," *Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 17, No. 1 (forthcoming): 45–60.

<sup>113</sup> Sari, N. M., & Putra, A. S., "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pembelajaran Dan Literasi Digital Di Era Pandemi Covid-19," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* Vol. 3, No. 2 (2021): 145–52.

<sup>114</sup> Riduan Riduan et al., "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial," *Borneo Journal of Islamic Education* 3, no. 1 (May 2023): 60–61, 1, <https://doi.org/10.21093/bjie.v3i1.6334>.

kreator konten kompeten dan bijak dalam menyampaikan pesan keislaman secara kreatif, informatif, dan sesuai syariat.<sup>115</sup>

#### D. Jenis-jenis Media Sosial

Kaplan dan Haenlein mengemukakan bahwa klasifikasi media sosial dapat dilihat dari dua aspek utama, yaitu tingkat interaksi sosial pengguna serta kekayaan media yang ditawarkan oleh platform tersebut. Seiring dengan kebutuhan dan preferensi pengguna yang terus berubah, media sosial pun berkembang dalam beragam bentuk, yang masing-masing membawa dampak positif maupun negatif terhadap perilaku digital masyarakat.<sup>116</sup> Adapun jenis-jenis media sosial dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### 1. *Social Networking* (Jejaring Sosial)

Salah satu jenis media sosial yang paling banyak digunakan di seluruh dunia adalah jejaring sosial. Jenis media sosial ini dirancang untuk membangun dan memelihara hubungan sosial, baik secara personal maupun profesional. Platform jejaring sosial seperti Facebook, Instagram, dan LinkedIn memungkinkan pengguna membuat profil pribadi, menambah koneksi, serta membagikan konten berupa teks, gambar, dan video.<sup>117</sup>

Facebook digunakan untuk membagikan cerita kehidupan sehari-hari dan berita personal, sedangkan Instagram lebih menekankan pada aspek visual dengan foto dan video singkat. LinkedIn dirancang khusus sebagai platform untuk membangun jaringan profesional dan mengembangkan karier. Namun, meskipun memberikan manfaat, jejaring sosial juga dapat menimbulkan masalah jika tidak digunakan secara bijak. Gejala seperti berbagi informasi secara berlebihan, membangun citra diri secara tidak proporsional, serta ketergantungan pada jumlah likes dan komentar menandakan bahwa sebagian pengguna media sosial dapat terperangkap dalam perilaku *laghwun*, yakni aktivitas yang menghabiskan waktu tanpa menghasilkan faedah yang berarti.<sup>118</sup>

##### 2. *Microblogging*

Microblogging mengacu pada layanan media sosial yang memungkinkan pengguna mengunggah status singkat dengan batasan karakter tertentu. Platform *Twitter* (sekarang dikenal sebagai *X*) adalah contoh paling representatif, yang sering dimanfaatkan oleh jurnalis, aktivis, tokoh publik,

---

<sup>115</sup> Chanra M and Ramsiah Tasruddin, "Peran Media Sosial Sebagai Platform Dakwah Di Era Digital: Studi Kasus Pada Generasi Milenial :," *Jurnal Kolaboratif Sains* 8, no. 1 (January 2025): 874, 1, <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6862>.

<sup>116</sup> Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein, "Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media," 59–64.

<sup>117</sup> Boyd and Ellison, "Social Network Sites," 218–30.

<sup>118</sup> Nasrullah;, *Media Sosial*, 42–45.

serta lembaga pemerintah untuk menyampaikan informasi secara cepat dan luas.<sup>119</sup>

Walaupun mampu menyebarkan informasi dengan cepat, Twitter juga berpotensi menjadi ruang perdebatan yang kurang sehat, tempat penyebaran ujaran kebencian, dan hoaks. Banyak pengguna terjebak dalam konsumsi opini dan komentar yang tajam, serta mengikuti tren yang sering kali tidak membawa nilai positif. Dari perspektif Islam, jika komunikasi tidak diarahkan pada kebaikan, maka hal tersebut termasuk dalam *laghwul qawl*, yaitu ucapan sia-sia yang seharusnya dihindari.<sup>120</sup>

### 3. Weblog (Blog)

Weblog atau blog merupakan salah satu bentuk media digital yang berperan sebagai catatan daring pribadi, dilengkapi dengan fitur tautan dan kolom komentar yang memungkinkan terjadinya interaksi antara penulis dan pembaca. Blog dikenal sebagai media mandiri berbasis jaringan karena memberikan keleluasaan kepada siapa pun untuk menciptakan dan menyebarkan konten tanpa memerlukan latar belakang sebagai jurnalis profesional. Di Inggris, blog bahkan termasuk dalam daftar sepuluh situs terpopuler, sejajar dengan platform besar seperti Google, eBay, dan Amazon.<sup>121</sup>

Keunggulan utama blog terletak pada kemudahannya dalam mempublikasikan konten baru, menyimpan arsip tulisan sebelumnya, serta memperbarui halaman depan secara otomatis. Istilah “weblog” pertama kali dikenalkan oleh Jorn Berger pada tahun 1997, yang kemudian disingkat menjadi “blog” oleh Peter Merholz pada 1999. Sementara itu, Evan Williams (pengembang platform Blogger) menggambarkan blog sebagai media yang bercirikan frekuensi pembaruan tinggi, tulisan yang ringkas, serta nuansa personal. Dalam dunia perblogan juga dikenal sejumlah istilah penting seperti *blogger* (penulis blog), *blogging* (kegiatan membuat blog), *blogosphere* (jaringan komunitas blog), *blogrolling* (aktivitas berpindah antarblog), serta berbagai perangkat lunak blogging seperti *Blogger* dan *WordPress* yang memudahkan proses penulisan dan penerbitan.<sup>122</sup>

### 4. Media Berbagi

---

<sup>119</sup> Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein, “Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media,” 65–68.

<sup>120</sup> Lon Safko and Kevin Pierce, *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*, Unabridged edition (Brilliance Audio, 2014), 18–19.

<sup>121</sup> Rulli Nasrullah, “Blogger dan Digital Word Of Mouth: Getok Tular Digital Ala Blogger Dalam Komunikasi Pemasaran Di Media Sosial,” *Jurnal Sositeknologi* 16, no. 1 (April 2017): 3, <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2017.16.1.1>.

<sup>122</sup> Partha Sarathi Mandal, “Blog and Its Role in Library and Information Services,” *DESIDOC Journal of Library & Information Technology* 31, no. 3 (May 2011): 155, <https://doi.org/10.14429/djlit.31.3.983>.

Media berbagi merupakan salah satu jenis media sosial yang dirancang khusus untuk memfasilitasi pengguna dalam mengunggah, menyebarkan, serta mengakses berbagai bentuk konten visual seperti gambar, video, dan dokumen dalam ruang digital. Jenis media ini mengandalkan kekuatan visual untuk menarik perhatian audiens, sekaligus menjadi wadah ekspresi diri dan komunikasi yang lebih dinamis. Dalam era digital yang serba cepat ini, media berbagi telah menjadi sarana utama dalam membentuk opini publik, membangun identitas personal maupun komersial, serta menyampaikan pesan secara instan dan menarik.<sup>123</sup>

Beberapa platform ternama yang termasuk dalam kategori ini antara lain *Instagram*, *YouTube*, dan *TikTok*. *Instagram* memungkinkan pengguna untuk membagikan foto dan video singkat melalui berbagai fitur seperti *stories*, *reels*, dan *live streaming*. Fitur-fitur ini sangat digemari oleh selebriti, influencer, pelaku bisnis, hingga lembaga formal sebagai sarana membangun citra, menjangkau audiens luas, dan memperkuat *engagement*.<sup>124</sup> Selain itu, algoritma *Instagram* yang responsif terhadap interaksi pengguna menjadikannya sebagai alat pemasaran yang sangat strategis di dunia digital.<sup>125</sup>

Sementara itu, *YouTube* menonjolkan konten video berdurasi panjang yang mencakup beragam topik, mulai dari musik, vlog harian, tutorial edukatif, ulasan produk, hingga dokumenter mendalam. Keunggulan platform ini terletak pada daya jangkauan global dan monetisasi yang memungkinkan kreator konten memperoleh penghasilan dari video yang mereka unggah.<sup>126</sup>

Di sisi lain, *TikTok* menawarkan pengalaman berbagi video singkat yang sarat dengan unsur hiburan, kreativitas, dan viralitas. Berbagai tantangan (*challenges*), filter unik, dan fitur pengeditan cepat mendorong pengguna untuk terus berinovasi dalam menyampaikan pesan secara ringkas namun menarik. Platform ini sangat populer di kalangan remaja dan generasi muda yang cenderung lebih menyukai konten yang cepat, ringan, dan menghibur.<sup>127</sup>

---

<sup>123</sup> Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein, "Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media," 59–68.

<sup>124</sup> O. Trofimenko, E. Djafarova, "'Instafamous' – Credibility and Self-Presentation of Micro-Celebrities on Social Media," *Information, Communication & Society* 22, no. 10 (forthcoming): 1432–46.

<sup>125</sup> Joe Phua, S. Venus Jin, and Jihoon (Jay) Kim, "The Roles of Celebrity Endorsers' and Consumers' Vegan Identity in Marketing Communication about Veganism," *Journal of Marketing Communications* 26, no. 8 (November 2020): 102121, <https://doi.org/10.1080/13527266.2019.1590854>.

<sup>126</sup> Jean Burgess, Joshua Green, *YouTube: Online Video and Participatory Culture*, 2nd ed. (Malden, MA: Polity Press, 2018), 89–90.

<sup>127</sup> M. Anderson, *TikTok: A New Platform for Youth Expression and Activism* (Washington: Pew Research Center, 2020), 58–62.

Kendati media berbagi memiliki keunggulan dalam hal komunikasi visual, pemasaran digital, dan penyebaran informasi yang masif, ia juga menyimpan risiko yang cukup serius. Ketergantungan terhadap konsumsi konten visual secara terus-menerus dapat memicu kecanduan digital, menurunkan produktivitas, serta menyebabkan gangguan pada kesehatan mental, seperti perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial (*social comparison*).<sup>128</sup>

#### 5. Forum Diskusi Daring

Sebelum era media sosial modern, forum diskusi daring sudah menjadi sarana yang banyak digunakan untuk bertukar gagasan dan membangun komunitas berdasarkan minat. Platform seperti Yahoogroups menjadi populer karena menyediakan ruang diskusi yang diklasifikasikan menurut topik dan wilayah. Partisipasi dalam forum ini relatif sederhana, bahkan tanpa harus memiliki akun atau mencantumkan identitas lengkap. Namun, dengan meningkatnya penyebaran informasi palsu dan ujaran kebencian, kini banyak forum mewajibkan registrasi dengan identitas asli untuk menjaga keamanan dan kualitas interaksi. Forum diskusi tidak hanya berfungsi sebagai tempat bertukar informasi, tetapi juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu serta memperkuat keterlibatan sosial di dunia nyata.<sup>129</sup>

Lebih dari sekadar media komunikasi, forum diskusi daring dapat menciptakan rasa keterikatan dan kepemilikan terhadap komunitas virtual. Ketika pengalaman pengguna dalam forum melampaui harapan, hal ini mendorong identifikasi sosial yang kuat dan meningkatkan kepuasan hidup. Forum yang membahas isu sensitif atau topik yang mendapat stigma sosial bisa menjadi ruang aman bagi individu untuk membangun identitas sosial yang positif dan mendapatkan dukungan emosional yang sulit diperoleh dalam interaksi tatap muka. Dengan demikian, forum diskusi berperan tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai wadah yang memperkaya hubungan sosial dan kesehatan psikologis penggunanya.<sup>130</sup>

#### E. Media Sosial Perspektif Islam

Kemajuan teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia modern, termasuk dalam cara berkomunikasi dan bersosialisasi. Media sosial, sebagai produk dari perkembangan teknologi

---

<sup>128</sup> A. Grealish, B. Keles, N. McCrae, "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents," *International Journal of Adolescence and Youth* 25, no. 1 (forthcoming): 79–93.

<sup>129</sup> I Gusti Ngurah Triyana, "Media Sosial Dalam Proses Pembelajaran DI Perguruan Tinggi," *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 2018, 83.

<sup>130</sup> Louise F. Pendry and Jessica Salvatore, "Individual and Social Benefits of Online Discussion Forums," *Computers in Human Behavior* 50 (September 2015): 211–20, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.067>.

tersebut, kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Meskipun istilah "media sosial" tidak ditemukan secara eksplisit dalam Al-Qur'an maupun hadis, ajaran Islam sebagai sistem nilai yang bersifat universal tetap memberikan panduan moral yang relevan dalam menyikapi fenomena ini. Dalam perspektif Islam, setiap bentuk komunikasi, baik lisan maupun tulisan, termasuk yang dilakukan di ruang digital, seharusnya diarahkan pada tujuan yang baik, membawa manfaat, dan menjauh dari hal-hal yang bersifat sia-sia atau disebut *laghwun*.<sup>131</sup>

Salah satu indikator keimanan seseorang menurut Al-Qur'an adalah kemampuannya menjauh dari perbuatan dan perkataan yang tidak berguna. Hal ini ditegaskan dalam Surah Al-Mu'minun ayat 3 yang menyatakan bahwa orang-orang beriman adalah mereka yang "menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna." Pesan ini menjadi sangat relevan dalam era digital saat ini, di mana arus informasi yang tak terbendung sering kali membuat seseorang mudah terjerumus dalam aktivitas yang tidak bermakna, seperti menyebarkan hoaks, bergosip, atau sekadar membuang waktu dalam konsumsi konten hiburan yang berlebihan.<sup>132</sup>

Al-Maraghi dalam tafsirnya memberikan penjelasan bahwa istilah *laghwun* mencakup seluruh bentuk aktivitas yang tidak memberikan manfaat, baik dalam bentuk ucapan, tindakan, maupun pikiran. Dalam konteks media sosial, makna ini dapat diperluas untuk mencakup perilaku daring yang hanya menimbulkan kerugian, seperti saling mencela, menyebar kebencian, atau terjebak dalam konten yang menjauhkan seseorang dari produktivitas dan kesadaran spiritual.<sup>133</sup>

Lebih lanjut, hadis Nabi Muhammad Saw. yang diriwayatkan oleh Tirmidzi menyatakan: "Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak berguna baginya." Hadis ini menjadi pengingat bahwa seorang Muslim idealnya memiliki kontrol diri dalam memanfaatkan waktunya, termasuk saat menggunakan media sosial. Alih-alih menjadi tempat untuk mencari pengakuan, eksistensi, atau sekadar pelampiasan emosi, media sosial hendaknya menjadi sarana untuk menyampaikan kebenaran, menyebarkan nilai-nilai kebaikan, serta membangun silaturahmi secara positif.<sup>134</sup>

Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* turut memberikan penekanan terhadap pentingnya menghindari *laghwun*. Beliau menafsirkan bahwa yang dimaksud dengan perbuatan sia-sia bukan hanya sekadar kata-kata kosong, melainkan segala bentuk aktivitas yang menyita perhatian dan menjauhkan manusia dari nilai-nilai spiritual dan moral. Bila tidak digunakan secara bijak, media sosial bisa menjadi alat yang menjauhkan manusia dari hakikat ibadah. Dalam kondisi

---

<sup>131</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2000), 310.

<sup>132</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*, 25.

<sup>133</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Kairo: Maktabah wa Matba'ah al-Babi al-Halabi, n.d.), 100.

<sup>134</sup> Nawawi, *Riyadhus Shalihin* (Beirut: Dar Al-Fikr, 2000), 25.

seperti ini, media sosial bukan lagi menjadi alat komunikasi, melainkan ruang yang memperbesar kelalaian.<sup>135</sup>

Islam bukan agama yang menolak kemajuan teknologi. Sebaliknya, Islam justru mendorong pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk tujuan yang maslahat. Dalam konteks ini, media sosial dapat menjadi sarana yang sangat efektif untuk menyebarkan dakwah, pendidikan, serta mempererat ukhuwah Islamiyah. Namun demikian, penggunaan media sosial harus senantiasa dilandasi oleh kesadaran moral dan niat yang lurus. Semangat untuk menjauhi *laghwun* harus menjadi prinsip dasar, agar setiap aktivitas digital dapat bernilai ibadah dan menjadi kontribusi positif bagi umat.<sup>136</sup>

Dalam *maqasid al-syari'ah*, salah satu tujuan syariat adalah menjaga akal (*hifz al-'aql*). Oleh karena itu, konten digital yang merusak pola pikir, seperti pornografi, teori konspirasi, atau kekerasan verbal, bertentangan dengan maqasid ini. Maka, seorang Muslim tidak boleh menormalisasi konten demikian, bahkan harus menolak dan melaporkannya jika memungkinkan.<sup>137</sup> Prinsip ini sejalan dengan sabda Nabi Muhammad Saw. yang menyatakan bahwa seorang Muslim sejati adalah yang mampu menjaga orang lain dari keburukan lisan dan tangannya (HR. Muslim). Dengan demikian, etika bermedia sosial dalam Islam tidak hanya bersandar pada nilai-nilai moral umum, tetapi juga berpijak pada tujuan-tujuan syariat yang mengedepankan kemaslahatan umat.<sup>138</sup>

Dalam Islam, media sosial harus digunakan sesuai dengan ajaran agama yang mengedepankan etika dan perilaku baik. Komunikasi lewat media sosial bukan hanya soal menyampaikan pesan, tapi juga bagaimana kita saling mengenal dan menghormati perbedaan, seperti yang diajarkan dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13. Nabi Muhammad Saw. pernah mengingatkan bahwa ucapan yang salah bisa seperti "bius" yang mempengaruhi orang lain secara negatif. Karena itu, umat Islam harus berhati-hati dalam menggunakan media sosial, memastikan komunikasi yang dilakukan membawa manfaat, menjaga lisan dan tulisan, serta sesuai dengan nilai-nilai Islam.<sup>139</sup>

Konsep tazkiyat al-nafs dalam Islam menekankan pentingnya penyucian jiwa melalui pengendalian diri dan peningkatan kualitas spiritual. Media sosial, jika dimanfaatkan secara bijak, dapat menjadi alat efektif untuk mendukung

---

<sup>135</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jil. 9 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 99–100.

<sup>136</sup> Ali Jum'ah, *Al-Fikr al-Islami Wa al-Tatawwur al-Hadlari* (Kairo: Dar al-Salam, 2014), 214.

<sup>137</sup> Jasser Auda, *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach* (London: The International Inst. of Islamic Thought, 2008), 118–19.

<sup>138</sup> Iffatin Nur and Muhammad Ngizzul Muttaqin, "Bermedia Sosial dalam Perspektif Maqashid Syari'ah (Membangun Komunikasi di Media Sosial Berdasarkan Etika)," *Palita: Journal of Social Religion Research* 5, no. 1 (April 2020): 9–10, <https://doi.org/10.24256/pal.v5i1.1090>.

<sup>139</sup> Cep Supriatna, *Virtual Communication: Etika Bermedia Sosial Dalam Perspektif Islam*, n.d., 139.

proses ini, misalnya dengan mengikuti konten yang membawa ilmu, inspirasi, dan motivasi positif yang menumbuhkan kebaikan dalam diri. Namun, tanpa pengendalian yang baik, penggunaan media sosial justru berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti iri hati, dengki, dan kesombongan yang merusak hati dan menurunkan kualitas spiritual seseorang. Oleh karena itu, media sosial sebaiknya digunakan sebagai sarana untuk memperkuat tazkiyat al-nafs dengan cara selektif memilih konten yang bermanfaat serta menjaga keseimbangan dalam pemanfaatannya agar tidak menjerumuskan pada perilaku dan pikiran yang merugikan.<sup>140</sup>

Sebagaimana dijelaskan oleh M. Quraish Shihab, teknologi komunikasi termasuk media sosial sejatinya bersifat netral. Nilai moral dari penggunaannya ditentukan oleh tujuan dan cara seseorang menggunakannya. Oleh karena itu, seorang Muslim hendaknya tidak hanya menjadi pengguna teknologi, tetapi juga menjadi pemilah informasi yang kritis dan cerdas. Kesadaran spiritual dalam bermedia sosial menjadi kunci agar teknologi yang seharusnya menjadi alat, tidak justru menjelma menjadi behala baru dalam kehidupan.<sup>141</sup>

Dalam kerangka nilai-nilai Islam, aktivitas bermedia sosial idealnya didasarkan pada prinsip komunikasi yang sehat dan etis. Nilai-nilai seperti *tabligh* (menyampaikan kebenaran), *sidq* (kejujuran), dan *amanah* (kepercayaan) adalah fondasi utama komunikasi Islami yang tetap relevan di era digital ini. Meskipun media sosial adalah teknologi modern, prinsip dasar komunikasi dalam Islam tetap dapat diterapkan dalam penggunaannya untuk memastikan bahwa interaksi yang terjadi tidak hanya cepat dan luas, tetapi juga bermartabat dan bernilai.<sup>142</sup>

---

<sup>140</sup> Hasan Mud'is, "Enhancing Intuition through Tazkiyatun Nafs: A Pathway to Preventing Unethical Conduct," *International Journal of Nusantara Islam* 11, no. 1 (July 2023): 50–55, <https://doi.org/10.15575/ijni.v11i1.26222>.

<sup>141</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, 423.

<sup>142</sup> Ali bin Muhammad ash-Shallabi, *Komunikasi Dalam Islam: Prinsip, Etika Dan Praktik Dalam Kehidupan Shari-Hari*, Terj. Abdul Halim (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), 45.

## BAB III

### LAGHWUN PERSPEKTIF AL-QUR'AN

#### A. Pengertian dan Batasan *Laghwun*

##### 1. Pengertian *Laghwun*

Secara etimologis, kata *laghwun* (لَعْوًا) berasal dari akar kata ل-غ-و dalam bahasa Arab yang memiliki makna dasar “hal yang tidak bermanfaat”, “sia-sia”, atau “perkataan kosong”. Dalam *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Ibnu Faris menerangkan bahwa akar kata ini mengandung arti *al-suqut* (sesuatu yang jatuh) dan *al-batil* (hal yang sia-sia), yakni segala sesuatu yang diucapkan tanpa maksud tertentu dan tidak memberikan manfaat, baik secara lahir maupun batin.<sup>143</sup>

Menurut *Lisan al-'Arab*, istilah *laghwun* mengacu pada ucapan yang tidak memiliki nilai kebaikan atau manfaat, seperti ejekan, hinaan, gurauan yang tidak bermakna, serta perkataan yang diucapkan tanpa keseriusan atau maksud tertentu. Kamus ini juga menegaskan bahwa segala bentuk ucapan yang keluar tanpa niat, misalnya ucapan orang yang sedang mabuk atau anak-anak yang belum dewasa, termasuk dalam kategori *laghwun*. Dengan demikian, *laghwun* tidak hanya terbatas pada aspek lisan, tetapi juga mencakup perilaku atau sikap yang tidak memiliki nilai moral maupun substansi yang berarti.<sup>144</sup>

Al-Fairuzabadi dalam karyanya *Al-Qamus al-Muhit* mendefinisikan *laghwun* sebagai “*kull ma la ya'niyka*”, yang berarti segala sesuatu yang tidak penting atau tidak berarti bagimu, baik berupa ucapan, perbuatan, maupun perhatian terhadap hal-hal yang tidak memberikan manfaat. Pendekatan ini menegaskan bahwa makna *laghwun* bersifat relatif, tergantung pada kesadaran dan cara seseorang memaknai kehidupannya.<sup>145</sup>

Murtadha Al-Zabidi dalam karyanya *Taj al-'Arus* menjelaskan bahwa *laghwun* dapat diartikan sebagai ucapan yang kosong makna (*al-kalam al-khali min al-ma'na*) serta sesuatu yang tidak memberikan manfaat (*ma la yahsul minhu ta'ilah*). Dari penjelasan ini, terlihat bahwa *laghwun* bukanlah hal yang netral, melainkan cenderung memiliki konotasi negatif karena dapat menyebabkan kemalasan dalam berpikir, mengabaikan dzikrullah, serta menjadi pemborosan waktu.<sup>146</sup>

Raghib Al-Asfahani dalam karyanya *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an* membedakan *laghwun* dari sekadar “suara kosong” karena dalam Al-

---

<sup>143</sup> Ibnu Faris, *Mu'jam Maqayis al-Lughah* (Beirut: Dar Al-Fikr, 1991), 265.

<sup>144</sup> Ibnu Manzhur, *Lisan Al-'Arab*, Jil. 15 (Beirut: Dar Sadir, 1994), 124.

<sup>145</sup> Al-Fairuzabadi, *Al-Qamus al-Muhit* (Beirut: Dar Al-Fikr, 2005), 1419.

<sup>146</sup> Murtadha al-Zabidi, *Taj Al-'Arus Min Jawahir al-Qamus* (Kuwait: Wazarat al-Irsyad wa al-Anba', 1986), 44.

Qur'an kata ini memiliki dimensi moral dan spiritual yang lebih dalam. Menurutnya, *laghwun* bukan hanya sesuatu yang tidak berguna, tetapi juga merupakan hal yang harus dihindari karena dapat menjauhkan manusia dari tujuan hidup yang mulia dan hakiki.<sup>147</sup>

Dalam perspektif linguistik modern, *laghwun* dapat dimaknai sebagai jenis komunikasi yang tidak membawa manfaat dan tidak memberikan dampak positif, baik dalam interaksi langsung maupun melalui media digital. Istilah ini serupa dengan konsep *communication noise*, yaitu segala bentuk gangguan yang menghambat penyampaian pesan secara efektif, seperti perkataan yang kosong makna, tidak jelas, atau justru membingungkan pendengarnya.<sup>148</sup>

Di era digital sekarang, *laghwun* dapat muncul dalam bentuk penyebaran hoaks, komentar yang memicu konflik, humor yang berlebihan, atau konten yang tidak memiliki nilai di media sosial. Oleh karena itu, larangan terhadap *laghwun* dalam Al-Qur'an sesungguhnya mengingatkan kita untuk selalu menjaga kualitas komunikasi, agar tetap bermanfaat, jelas, dan bernilai moral, baik dalam percakapan langsung maupun di dunia maya.<sup>149</sup>

Secara istilah (terminologis), *laghwun* merujuk pada segala bentuk ucapan, tindakan, atau aktivitas yang tidak membawa manfaat dan tidak menghasilkan pahala. Dalam banyak kasus, *laghwun* dianggap sebagai perbuatan tercela karena dapat mengalihkan manusia dari tujuan hidup yang hakiki, yaitu mengingat Allah dan melakukan kebaikan. Istilah ini mencakup perkataan atau perbuatan yang sia-sia, tidak berdasar, bahkan bisa mengandung unsur kebatilan dan kesesatan yang merugikan dunia dan akhirat. Oleh karena itu, *laghwun* bukan sekadar hal yang tidak penting, melainkan sesuatu yang harus di jauhi agar tidak mengganggu kesungguhan dalam beribadah dan menjalani kehidupan sesuai tuntunan Islam.<sup>150</sup>

Dalam *Mu'jam al-Mustalahat al-Falsafiyah*, *laghwun* dijelaskan secara istilah sebagai segala sesuatu yang tidak memiliki nilai nyata atau tidak memberikan dampak konkret bagi perkembangan intelektual dan moral seseorang. Dengan kata lain, *laghwun* merupakan kebalikan dari hal-hal yang bermanfaat, bermakna, dan berpengaruh positif.<sup>151</sup>

Kamus *Al-Ta'rifat* karya Al-Jurjani mendefinisikan *laghwun* sebagai "ucapan atau perbuatan yang tidak menimbulkan efek hukum maupun pengaruh

---

<sup>147</sup> Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an Terj. Ahmad Zaini Dahlan* (Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017), 3:422.

<sup>148</sup> C E Shannon, "A Mathematical Theory of Communication," *The Bell System Technical Journal* 27 (1948): 8–10.

<sup>149</sup> Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (New York: Penguin Press, 2015), 142–44.

<sup>150</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, 378.

<sup>151</sup> Abd al-Rahman Badawi, *Mu'jam al-Mustalahat al-Falsafiyah* (Beirut: Dar al-Qalam, 1998), 342.

dalam kehidupan manusia”, artinya *laghwun* berada di luar ranah tindakan yang diperhitungkan menurut syariat maupun akal sehat. Dalam konteks ini, *laghwun* mencakup percakapan ringan yang kosong dari makna, perhatian terhadap hal-hal sepele, atau tindakan yang tidak memiliki konsekuensi moral, hukum, maupun spiritual. Dengan demikian, *laghwun* merujuk pada segala sesuatu yang tidak memberikan dampak signifikan dalam aspek kehidupan manusia baik secara normatif maupun rasional.<sup>152</sup>

Dalam buku *Mu‘jam al-Ma‘ani al-Kabir*, *laghwun* dikategorikan sebagai bentuk komunikasi atau tindakan yang tidak memiliki nilai pragmatis. Hal ini menegaskan bahwa makna istilah *laghwun* tidak hanya terbatas pada aspek bahasa semata, tetapi juga mencakup fungsi, relevansi, serta manfaat dari suatu ucapan atau perbuatan. Dengan demikian, *laghwun* merujuk pada sesuatu yang tidak efektif atau tidak berguna dalam konteks kegunaan dan tujuan praktis.<sup>153</sup>

Dalam pandangan pendidikan Islam, istilah *laghwun* merujuk pada segala sesuatu yang menghabiskan waktu, perhatian, dan pikiran, namun tidak memberikan manfaat bagi kecerdasan, tidak menambah pengetahuan, dan tidak memperbaiki moral atau akhlak seseorang. Istilah ini sering digunakan sebagai peringatan agar manusia dapat menggunakan waktu dan kemampuan akalnya dengan sebaik-baiknya dan secara optimal.<sup>154</sup>

*Laghwun* dipahami sebagai aktivitas yang menghabiskan waktu dan energi tanpa memberikan manfaat dalam pengembangan diri, baik secara intelektual, moral, maupun spiritual. Konsep ini mengingatkan umat untuk tidak terjebak dalam kegiatan yang bersifat sementara atau duniawi yang tidak memberikan kebaikan jangka panjang. Oleh karena itu, segala bentuk percakapan atau perbuatan yang tidak produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dunia digital, termasuk dalam kategori *laghwun*.<sup>155</sup>

Ibnu Jarir At-Thabari dalam *Tafsir Jami’ al-Bayan* menjelaskan bahwa *laghwun* mencakup segala bentuk ucapan yang tidak benar maupun perbuatan yang sia-sia, yang tidak mendorong seseorang untuk taat kepada Allah dan justru membuat hati lalai dari mengingat-Nya.<sup>156</sup> Sejalan dengan pendapat tersebut, Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* menerangkan bahwa *laghwun* tidak hanya terbatas pada perkataan yang tidak bermanfaat, tetapi juga meliputi berbagai aktivitas yang dapat membuat manusia lupa akan tugas utamanya sebagai

---

<sup>152</sup> Al-Jurjani, *Al-Ta‘rifat* (Beirut: Dar al-Kitab al-‘Arabi, 1985), 180.

<sup>153</sup> Mu‘assasah al-Ma‘ani, *Mu‘jam al-Ma‘ani al-Kabir* (Beirut: Dār al-Ma‘ānī, 2010), 2034.

<sup>154</sup> Abu Ahmad al-Rafii, *Tarbiyat Al-Fikr Fi al-Islam* (Kuwait: Dar al-Buhuts al-‘Ilmiyyah, 2006), 55.

<sup>155</sup> Muhammad Abduh, *Tafsir Al-Manar* (Beirut: Dar al-Ma‘arif, 1997), 212–13.

<sup>156</sup> Ibnu Jarir At-Tabari, *Jami’ al-Bayan Fi Tafsir al-Qur’an*, Jil. 19 (Kairo: Dar al-Ma‘arif, 2001), 60.

khalifah di bumi, yaitu menebar kebaikan dan menunaikan tanggung jawab dengan sebaik-baiknya.<sup>157</sup>

## 2. Batasan *Laghwun*

Setiap orang bisa saja memiliki standar berbeda dalam menilai suatu aktivitas, apakah berlebihan atau tidak. Agar penilaian tersebut tidak bersifat subjektif, maka diperlukan dasar yang lebih objektif. Dalam Islam, *laghwun* dipahami sebagai segala hal yang melalaikan dari kewajiban, sementara Al-Qur'an tidak memberikan ukuran angka tertentu (QS. Al-Mu'minun [23]: 3).<sup>158</sup> Karena itu, penelitian modern dapat dijadikan rujukan untuk menghadirkan indikator yang lebih terukur.

Survei APJII tahun 2023 menunjukkan rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan internet 7 jam 42 menit per hari, dengan lebih dari 3 jam di antaranya dihabiskan untuk media sosial.<sup>159</sup> Penelitian University of Pennsylvania (2018) menyebut bahwa penggunaan media sosial lebih dari 2 jam per hari berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi dan kecemasan.<sup>160</sup> Sementara Twenge dan Campbell (2018) menegaskan bahwa penggunaan ideal sebaiknya tidak lebih dari 30 menit per hari, sedangkan penggunaan di atas 3 jam sudah masuk kategori berlebihan dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta relasi sosial.<sup>161</sup>

Berdasarkan data ini, maka ukuran “berlebihan” tidak lagi sekadar asumsi, melainkan berdasar penelitian:

1. Aktivitas hiburan kurang dari 1–2 jam/hari masih wajar.
2. Aktivitas hiburan 2–3 jam/hari sudah mulai berisiko dan berpotensi *laghwun*.
3. Aktivitas hiburan lebih dari 3 jam/hari jelas berlebihan dan tergolong *laghwun* karena berpotensi melalaikan kewajiban.

Namun, penting dibedakan antara penggunaan untuk hiburan dengan penggunaan untuk pekerjaan. Bagi mereka yang pekerjaannya memang menuntut keterlibatan intens di media sosial, seperti *policy cyber analyst*, *digital marketer*, atau *content creator*, durasi panjang tidak serta merta tergolong *laghwun*. Kaidah fikih menyebutkan, *al-umur bi maqasidiha* (segala perkara

---

<sup>157</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jil. 9, 157–58.

<sup>158</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

<sup>159</sup> Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), *Laporan Survei Internet Indonesia 2023* (Jakarta: APJII, 2023), 25.

<sup>160</sup> Melissa G. Hunt, Rachel Marx, Courtney Lipson, & Jordyn Young, “No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 37, No. 10 (2018): 751–68.

<sup>161</sup> Jean M. Twenge & W. Keith Campbell, *The Age of Social Media and Mental Health: Associations, Explanations, and Implications* (New York: Routledge, 2018), 112–13.

dinilai dari tujuannya).<sup>162</sup> Selama aktivitas itu dijalankan dengan niat mencari nafkah halal serta tidak melalaikan kewajiban ibadah dan tanggung jawab lain, maka ia tidak termasuk *laghwun*. Sebaliknya, jika pekerjaan itu dijadikan alasan untuk lalai dari kewajiban, barulah ia masuk kategori *laghwun*. Dengan demikian, ukuran *laghwun* ditentukan bukan hanya dari durasi, melainkan juga orientasi dan dampak dari aktivitas yang dilakukan.

### B. Term-term *Laghwun*

Kata *laghwun* di dalam Al-Qur'an terulang sebanyak 11 kali dengan beragam derivasinya seperti yang terdapat di dalam surah Al-Furqan: 72, Fusshilat: 26, Al-Baqarah: 225, Al-Maidah: 89, Al-Mu'minun: 3, Al-Qashash: 55, At-Thur: 23, Maryam: 62, Al-Waqi'ah: 25, An-Naba': 35, dan Al-Ghasyiyah: 11.<sup>163</sup>

Dalam rangka mendukung analisis terhadap makna kata *laghwun* dalam Al-Qur'an, penulis menyajikan data ayat-ayat terkait dalam bentuk tabel. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman yang lebih sistematis dan terstruktur, khususnya mengenai bentuk-bentuk derivasi kata *laghwun*, sebaran ayat-ayatnya, serta makna kontekstual dalam masing-masing surah. Berikut adalah tabel yang dimaksud:

No.	Surah (Ayat)	Lafaz Arab	Bentuk Derivasi	Makna Umum
1.	Al-Furqan: 72	اللَّغْوِ	Isim Ma'rifah (laghw dengan alif-lam)	Perkataan yang sia-sia
2.	Fusshilat: 26	تَلَعَوْا فِيهِ	Fi'il mudhari' (yalghun)	Bercakap sia-sia / buat gaduh
3.	Al-Baqarah: 225	اللَّغْوِ	Isim Ma'rifah	Sumpah sia-sia / tidak disengaja
4.	Al-Ma'idah: 89	اللَّغْوِ	Isim Ma'rifah	Sumpah tanpa maksud serius
5.	Al-Mu'minun: 3	عَنِ اللَّغْوِ	Isim Ma'rifah	Perkataan sia-sia

<sup>162</sup> Jalaluddin As-Suyuthi, *Al-Asybah Wa al-Nazhair* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990), 11.

<sup>163</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqii, *Al-Mu'jam Al-Muhfaras Lii Al-Fadzil Qur'an Al-Karim* (Kairo: Darul Kutub Al-Mishriyyah, 1945), 650.

6.	Al-Qashash: 55	اللَّعْوُ	Isim Nakirah (laghwan)	Ucapan yang tidak bermanfaat
7.	At-Thur: 23	لَعْوًا	Isim Nakirah	Perkataan sia-sia
8.	Maryam: 62	لَعْوًا	Isim Nakirah	Perkataan yang tidak berguna
9.	Al-Waqi'ah: 25	لَعْوًا	Isim Nakirah	Kata-kata sia-sia
10.	An-Naba': 35	لَعْوًا	Isim Nakirah	Ucapan yang tidak berguna
11.	Al-Ghasyiyah: 11	لَاغِيَةً	Isim fa'ilah (laghiyah)	Ucapan yang sia-sia atau keji

Table 1. Term-term Laghwun serta Derivasinya

Frekuensi dan distribusi ini mengisyaratkan bahwa konsep *laghwun* bukanlah hal remeh dalam pandangan wahyu, melainkan sebuah peringatan yang serius terhadap bentuk perilaku, ucapan, atau aktivitas yang bersifat sia-sia dan tidak memberikan manfaat baik dari sisi spiritual, intelektual, maupun sosial. Keberagaman konteks dalam penyebutan *laghwun* menunjukkan betapa kompleks dan luasnya makna dari kata ini, tergantung pada posisi gramatikalnya serta konteks tematik ayat yang memuatnya.<sup>164</sup>

Kata tersebut berasal dari kata kerja *lagha*, yang berarti melakukan kesalahan atau mengucapkan sesuatu yang tidak bermanfaat. Orang yang melakukan tindakan ini disebut *laghi*.<sup>165</sup> *Laghwun* memiliki beberapa makna asal, yakni yang *pertama*, pembicaraan yang tidak bermanfaat atau sia-sia yang sebaiknya dihindari saat berwudhu maupun di waktu lainnya.<sup>166</sup> *Kedua*, *laghwun* juga bisa diartikan sebagai perkataan sia-sia yang tidak dilandasi niat maupun ketegasan dari hati.<sup>167</sup> *Ketiga*, makna asal dari *laghwun* adalah meminta bantuan dari makhluk hidup yang hadir tetapi tidak mampu menolong.<sup>168</sup> *Kempat*, arti kata *laghwun* berikutnya adalah pembicaraan kosong dan ejekan terhadap yang

<sup>164</sup> Ibnu Manzbur, *Lisan Al-'Arab*, 355.

<sup>165</sup> Abdul Hadi Abu Talib, *Mu'jam Tashih Lughah al-I'lam al-'Arabī* (n.d.), 1:260.

<sup>166</sup> Muhammad bin Ahmad Abdul Salam Khidr Ash-Shuqayri Al-Hawamidi, *As-Sunan Wa Al-Mubtada'at Al-Muta'aliqah Bi Al-Adzkar Wa Ash-Shalawat* (n.d.), 1:44.

<sup>167</sup> Abu Abdullah Ahmad bin Umar bin Mas'ud Al-Hazmi, *Syarhul Aqidah Washitiyah* (Duruus Sawtiyah qaama bitafrighihaa Mawqi'u al-Sheikh al-Hazmi, n.d.), 1:4.

<sup>168</sup> Muhammad bin Shalih bin Muhammad al-Utsaimin, *Syarah Tsalsatul Ushul* (Dar Ats-Tsurayya Lin-Nasyr, 1424), 1:63.

dimintai pertolongan.<sup>169</sup> *Kelima*, makna *laghwun* ialah sumpah atau ungkapan yang berlebihan.<sup>170</sup>

Kata *al-ghaw* pada surah Fushshilat: 26 menunjukkan arti meniadakan.<sup>171</sup> Kata *al-laghwi* pada surah Al-Baqarah: 225, Al-Maidah: 89, Al-Mu'minin: 3, Al-Furqon: 72 serta kata *al-laghwa* pada surah Al-Qashash: 55, dan juga kata *laghwun* pada surah At-Thur: 23 memiliki arti percakapan yang sia-sia.<sup>172</sup> Kata *laghwan* pada surah Maryam: 62, Al-Waqi'ah: 25, An-Naba: 35 memiliki arti meyakini sesuatu dengan hati tanpa tindakan adalah sia-sia dan tidak memiliki nilai, seolah-olah tidak pernah ada.<sup>173</sup> Dan yang terakhir kata *laaghiyah* pada surah Al-Ghasyiyah: 11 memiliki maksud tidak berarti atau tidak dianggap.<sup>174</sup> Dalam Surah Al-Mu'minin ayat ke-3, misalnya, Allah menyebut salah satu karakteristik orang-orang beriman sejati sebagai mereka yang “*menjauh dari laghwun*” (وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ). Kalimat ini menekankan bahwa menjauhi hal-hal yang tidak berguna adalah bagian dari kesempurnaan iman dan akhlak.<sup>175</sup> Dalam Surah Al-Furqan: 72, hamba-hamba Ar-Rahman digambarkan sebagai orang yang tidak bersaksi palsu dan apabila melewati *laghwun*, mereka melaluinya dengan penuh kehormatan. Ini memberi dimensi sosial pada makna *laghwun*, bahwa ia tidak hanya mencakup ucapan individual yang sia-sia, tetapi juga konteks sosial yang penuh dengan kepalsuan, hiburan kosong, atau obrolan yang menjurus pada kelalaian.<sup>176</sup>

Surah-surah lain memperkaya pemahaman makna ini. Misalnya, dalam Surah Al-Baqarah: 225 dan Al-Maidah: 89, kata *laghwun* dikaitkan dengan bentuk sumpah yang terucap tanpa kesengajaan atau kesadaran hati, yang tidak perlu ditebus dengan kafarat.<sup>177</sup> Di sini, *laghwun* menunjukkan bentuk ucapan

---

<sup>169</sup> Muhammad bin Shalih bin Muhammad al-Utsaimin, *Syarah Kashyaf Al-Syubhat Wa Yalih Syarah al-Ushul al-Sittah* (Dar al-Thariya li al-Nasyr wa al-Tauzi, 1416), 1:29.

<sup>170</sup> Ibrahim bin al-Saray bin Sahl Abu Ishaq al-Zujaj, *Ma'ani al-Qur'an Wa I'rabuhu* (Beirut: Alam al-Kutub, 1408), 5:299.

<sup>171</sup> Ibrahim bin Umar bin Hasan al-Rabat bin Ali bin Abi Bakr al-Biq'a'i, *Nazm Al-Durar Fi Tanasub al-Ayat Wa al-Suwar* (Kairo: Dar al-Kitab al-Islami, n.d.), 10:394.

<sup>172</sup> Ahmad bin Ibrahim bin Hamad bin Muhammad bin Hamad bin Abdullah bin Isa, *Tawdih Al-Maqasid Wa Tashih al-Qawaid Fi Syarh Qasidat Ibn al-Qayyim* (Beirut: Al-Maktab al-Islami, 1406), 2:532.

<sup>173</sup> Abu Muhammad Ali bin Ahmad bin Sa'id bin Hazm al-Andalusi al-Qurtubi al-Zahiri, *Al-Fasl Fi al-Milal Wa al-Ahwaa Wa al-Nihal* (Kairo: Maktabah al-Khanji, n.d.), 3:119.

<sup>174</sup> Abu Abdullah Ahmad bin Umar bin Masa'ad al-Hazmi, *Syarh Kitab Al-Tauhid* (Durusu Sautiyyah Qaama bi Tafrihiha Mawqi' al-Hazimi, n.d.), 72:9.

<sup>175</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 351.

<sup>176</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jil. 2 (Beirut: Dar Al-Fikr, 2001), 120.

<sup>177</sup> Abu Ja'far Muhammad ibn Jarir al-Tabari, *Jami' al-Bayan Fi Ta'wil al-Qur'an*, Jil. 2 (Kairo: Dar Hijr, 2001), 540.

spontan, tanpa kontrol akal dan niat. Sedangkan pada Surah Al-Qashash: 55 dan At-Thur: 23, *laghwun* kembali menunjukkan bentuk ucapan yang tidak membawa manfaat, bahkan merendahkan, sehingga kaum beriman memilih untuk berpaling darinya demi menjaga martabat dan kejernihan hati mereka.<sup>178</sup>

Dalam ayat-ayat yang menggambarkan kondisi surga, seperti Surah Maryam: 62, Al-Waqi'ah: 25, dan An-Naba': 35, Allah menyatakan bahwa para penghuni surga tidak akan mendengar *laghw* sedikit pun.<sup>179</sup> Ini menandakan bahwa kebersihan hati dan lingkungan dari ucapan kosong adalah salah satu kenikmatan spiritual yang agung. Surga digambarkan sebagai tempat yang tidak hanya bebas dari rasa sakit, tetapi juga bebas dari segala hal yang tak berarti. Surah Al-Ghasyiyah: 11 pun menekankan bahwa di surga tak ada "*laaghiyah*", yakni sesuatu yang tidak berguna atau tidak dianggap.<sup>180</sup>

Bahkan dalam pandangan para mufassir klasik dan kontemporer, seperti Ar-Raghib Al-Ashfahani, *laghw* diartikan sebagai "ucapan tanpa makna atau tanpa hasil" yang keluar dari lisan tanpa pertimbangan dan niat. Abu Ubaidah menyebut bahwa suara yang tidak keluar dari akal sehat dan akal pikir, hanyalah seperti suara burung yang tidak mengandung hikmah.<sup>181</sup> Menurut Al-Ashfahani, *laghwun* berasal dari kata "*lagha*" yang mengacu pada ucapan yang tidak bermakna dan keluar tanpa pemikiran dan pertimbangan yang mendalam. Setiap jenis pembicaraan yang tidak bermanfaat juga termasuk dalam konsep *laghwun*.

Hal ini ditegaskan dalam ayat 3 dari surah Al-Mu'minun. Kalimat "اللَّغْوُ مِنَ الْكَلَامِ" berarti bahwa ucapan yang tidak keluar dari biasanya dan tidak didukung oleh pemikiran dan penjelasan, dianggap seperti suara burung-burung. Abu 'Ubaidah berkata bahwa perbedaan antara kata "لغو" (*laghwu*) dan kata "لما" mirip dengan perbedaan antara kata "عيب" dan kata "عاب".<sup>182</sup>

Dalam *Tafsir al-Maraghi*, kata *laghwun* dijelaskan sebagai lawan dari ucapan yang berguna dan bernilai, yakni ucapan yang memiliki tujuan, makna, dan dampak baik.<sup>183</sup> Dikatakan kepada Syafi'i: Jika kita mengatakan bahwa sumpah yang tidak memerlukan kafarat, dan jika seseorang melanggarnya, itu

---

<sup>178</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jil. 9 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 395.

<sup>179</sup> Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir*, Jil. 23 (Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1999), 152–53.

<sup>180</sup> Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan* (Riyadh: Dar al-Salafiyyah, 2000), 980.

<sup>181</sup> Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharib al-Qur'an* (Damaskus: Dar al-Qalam, 2002), 469.

<sup>182</sup> Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an Terj. Ahmad Zaini Dahlan*, 3:421.

<sup>183</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jil. 2, 88.

hanya dihitung sebagai satu sumpah. Namun, dalam hal ini, ada situasi di mana pelakunya meminta maaf.<sup>184</sup>

### C. Pengelompokan Ayat Makkiyah dan Madaniyyah

Adapun ayat-ayat yang terkait dengan *laghwun* dalam Al-Qur'an dapat dikelompokkan berdasarkan periode turunnya wahyu, yakni ayat-ayat Makkiyah dan ayat-ayat Madaniyyah. Pengelompokan ini tidak hanya berguna untuk memahami konteks historis dari masing-masing ayat, melainkan juga penting untuk menganalisis perkembangan tema *laghwun* dari sisi moralitas personal hingga pembentukan tatanan sosial yang lebih luas.<sup>185</sup>

Ayat-ayat Makkiyah yang memuat kata *laghwun* antara lain: Al-Furqan ayat 72, Maryam ayat 62, Al-Waqi'ah ayat 25, Al-Qashash ayat 55, Fussilat ayat 26, Al-Ghasyiyah ayat 11, Al-Mu'minin ayat 3, At-Thur ayat 23, dan An-Naba' ayat 35. Keseluruhan surah ini tergolong Makkiyah karena diturunkan sebelum Nabi Muhammad Saw. hijrah ke Madinah dan umumnya mengandung tema-tema fundamental seperti keimanan, hari akhir, serta pembentukan akhlak dasar.

Sementara itu, ayat-ayat Madaniyyah yang memuat *laghwun* terdapat dalam Al-Baqarah ayat 225 dan Al-Maidah ayat 89. Surah-surah Madaniyyah diturunkan setelah hijrah, di mana umat Islam telah mulai membentuk komunitas yang terstruktur. Oleh karena itu, nuansa ayat Madaniyyah lebih banyak berisi hukum dan etika sosial.

Perbedaan konteks ini mempengaruhi makna *laghwun* yang disampaikan. Dalam ayat-ayat Makkiyah, *laghwun* diartikan sebagai segala bentuk perkataan dan perbuatan yang tidak berguna, sia-sia, dan tidak memiliki nilai kebaikan. Ini merefleksikan fokus dakwah awal Nabi Muhammad Saw. yang menekankan penyucian jiwa dan pembentukan karakter akhlak.<sup>186</sup> Adapun dalam ayat-ayat Madaniyyah, *laghwun* dimaknai sebagai *sumpah* yang tidak disengaja, yang secara hukum tidak berdampak (tidak menimbulkan kewajiban kafarat), mencerminkan perkembangan norma hukum dalam komunitas Islam.<sup>187</sup>

#### 1. Contoh Penafsiran Ayat Makkiyah

Sebagai contoh dari ayat Makkiyah, pada surah Al-Mu'minin ayat 3: "*Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna*", menurut Al-Jasshah dalam *Ahkam al-Qur'an*, kata *laghwun* merujuk pada segala bentuk perbuatan yang tidak memiliki manfaat duniawi

---

<sup>184</sup> Asy-Syafi'i Abu Abdullah Muhammad bin Idris bin al-Abbas, *Tafsir Asy-Syafi'i* (Kerajaan Arab Saudi: Dar al-Tadmuriyya, 1427), 2:767.

<sup>185</sup> Muhammad 'Azzah Darwazah, *At-Tafsir Al-Hadis; Tartibus Suwar Hasba An-Nuzul* (Beirut: Daar Al-Gharb Al-Islamy, 2000), 1:15–16.

<sup>186</sup> Ali Muhammad Ash-Shallabi, *Negara Islam Modern: Menuju Baldatun Thayyibatun Wa Rabbun Ghafur* (Pustaka Al-Kautsar, n.d.), 58.

<sup>187</sup> Muhammad Diah, *Konsep Kafarat Sumpah Menurut Ibn Hazm Sudi Analisis Pnyaluran Kafarat Sumpah Kepada Ahl Al-Dzimmah (Non-Muslim) Ditinjau Dari Maqashid Al-Syariah* (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, n.d.), 52–53.

maupun ukhrawi.<sup>188</sup> Dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Aziz*, *laghwun* diartikan sebagai kebatilan yang harus ditinggalkan oleh orang beriman.<sup>189</sup> Sedangkan dalam *Tafsir al-Qushayri*, *laghwun* ditafsirkan sebagai ucapan atau perbuatan yang tidak diridhai Allah karena tidak memberikan nilai dan manfaat yang baik.<sup>190</sup> Sementara itu, dalam *Al-Wajiz fi Tafsir al-Kitab al-Aziz*, dijelaskan bahwa *laghwun* merupakan segala bentuk tindakan yang tidak sesuai dengan standar keindahan syariat.<sup>191</sup>

Begitu pula dalam surah Maryam ayat 62, Allah berfirman: “*Di dalamnya mereka tidak mendengar perkataan yang tidak berguna, kecuali salam (ucapan damai)*”. Dalam *Tafsir As-Sa'di*, dijelaskan bahwa *laghwun* adalah ucapan yang tidak memiliki manfaat, bahkan jika tidak mengandung dosa, maka tetap harus dihindari karena mengganggu kesucian atmosfer surgawi.<sup>192</sup> Dalam *Tafsir Wadhih*, makna *laghwun* diperluas menjadi perbuatan haram seperti zina, riba, atau khamar, menunjukkan hubungan antara *laghwun* dan tindakan yang merusak struktur sosial.<sup>193</sup> Sementara dalam *Tafsir Al-Muntakhab*, disebutkan bahwa ayat ini menunjukkan situasi penghuni surga yang terhindar dari segala bentuk perkataan sia-sia, cermin dari penyempurnaan moral dan spiritual.<sup>194</sup> Dalam *Tafsir Al-Sya'rawi*, *Laghwun* adalah perkataan-perkataan yang tidak berguna dan tidak memberi manfaat. Hanya menyia-nyiakan waktu dan menguras energi pembicara dan pendengar, tanpa menghasilkan apapun yang bermanfaat atau berarti.<sup>195</sup>

Ayat-ayat Makkiyah ini secara umum membentuk kesadaran bahwa *laghwun* adalah musuh dari kesucian jiwa dan ketenangan batin. Ia harus dihindari oleh orang-orang beriman karena dapat mengikis kualitas spiritual dan mencerminkan kurangnya kedisiplinan diri dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Contoh Penafsiran Ayat Madaniyyah

Sementara itu, dalam surah Al-Baqarah ayat 225: “*Allah tidak menghukummu karena sumpahmu yang tidak kamu sengaja...*”, *laghwun*

---

<sup>188</sup> Ahmad bin Ali Abu Bakar al-Razi al-Jassas al-Hanafi, *Ahkam Al-Qur'an* (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1405), 5:92.

<sup>189</sup> Ibn Abi Zaminin al-Maliki, *Tafsir Al-Qur'an al-Aziz* (Kairo: Al-Faruq al-Hadithah, 1423), 3:195.

<sup>190</sup> Abdul Karim bin Hawazin bin Abdul Malik al-Qushayri, *Tafsir Al-Qushayri* (Mesir: Al-Hay'ah al-Misriyyah al-Amma lil-Kutub, n.d.), 2:567.

<sup>191</sup> al-Wahidi al-Naisaburi, *Al-Wajiz Fi Tafsir al-Kitab al-Aziz*, Cetakan Pertama (Damaskus, Beirut: Dar al-Qalam, al-Dar al-Shamiyyah, 1415), 743.

<sup>192</sup> Abdul Rahman bin Nasir bin Abdullah al-Saadi, *Taysir Al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan* (Muassasah al-Risalah, 1420), 1:496.

<sup>193</sup> Al-Hajjazi Muhammad Mahmud, *At-Tafsir al-Wadhih*, Jil. 2 (Beirut: Dar al-Jiil al-Jadid, 1413), 461.

<sup>194</sup> Al-Ijnah min “ulama” al-Azhar, *Al-Muntakhab Fi Tafsir al-Qur'an al-Karim* (Mesir: Majlis al-A'la li al-Shu'un al-Islamiyyah, 1416), 450.

<sup>195</sup> Muhammad Mutawalli al-Sharawi, *Tafsir Al-Sharawi* (atba'at Akhbar al-Yaum, 1997), 15:9137.

dikaitkan dengan sumpah spontan yang muncul tanpa niat mengikat. Dalam *Tafsir al-Hadis*, dijelaskan bahwa ini mencakup ucapan seperti “demi Allah” yang keluar begitu saja tanpa maksud bersumpah.<sup>196</sup> Kemudian makna *laghwun* dalam *Tafsir Gharib Al-Qur’an* ialah suatu sumpah yang tidak diwajibkan untuk membayar kafarat.<sup>197</sup> Dalam *Tafsir Maysir*, ditegaskan bahwa Allah hanya menghukum sumpah yang dilandasi niat, bukan yang diucapkan secara refleksi.<sup>198</sup> Adapun dalam *Tafsir al-Wasith* karya az-Zuhaili, makna hukuman pada sumpah juga ditafsirkan secara komprehensif, meliputi dimensi ukhrawi (hukuman akhirat) dan duniawi (kafarat atau bentuk pertanggungjawaban lainnya).<sup>199</sup>

Dalam surah Al-Maidah ayat 89, *laghwun* kembali dikaitkan dengan sumpah. *Majazil Qur’an* menjelaskan bahwa *laghwun* adalah ucapan sumpah yang tidak disengaja dan tidak dimaksudkan untuk benar-benar mengikat.<sup>200</sup> Dalam *Tafsir Ibnu Abi Hatim*, hal ini juga ditegaskan sebagai sumpah yang dimaafkan oleh Allah.<sup>201</sup> Namun, berbeda dengan itu, *Tafsir al-Mawardi* melihat bahwa *laghwun* juga dapat merujuk pada sumpah yang tetap memiliki tanggung jawab, tergantung konteks pengucapannya.<sup>202</sup> *Tafsir Al-Qur’ani li al-Qur’an* bahkan menekankan pentingnya *taqwa* dalam menjaga komitmen, bahwa ucapan sumpah sembarangan menunjukkan kurangnya kesungguhan dalam menjalani nilai-nilai keimanan.<sup>203</sup>

#### **D. Hubungan *Laghwun* dengan Kecanduan Bermedia Sosial**

Sebagian dari ayat-ayat *laghwun* mengandung pesan moral yang dapat dimaknai sebagai peringatan terhadap kecenderungan perilaku berlebihan, termasuk dalam konteks penggunaan media sosial saat ini. Oleh karena itu, dalam kajian ini, peneliti hanya akan mengangkat beberapa penafsiran dari ayat-ayat yang dianggap paling relevan.

---

<sup>196</sup> Muhammad ‘Izzat Darwazah, *Tafsirul Hadis* (Kairo: Dar Ihya al-Kutub al-‘Arabiyah, 1383), 6:402.

<sup>197</sup> Kamilah binti Muhammad bin Jasm bin Ali Al-Kuwari, *Tafsir Gharib Al-Qur’an* (2008: Dar Ibn Hazm, n.d.), 2:225.

<sup>198</sup> Majmu’at Khubra’ al-Tafsir, *Tafsir Maysir* (Arab Saudi: Majma’ al-Malaku Fahd, 1430), 1:36.

<sup>199</sup> Wahbah Mustafa Al-Zuhaili, *Al-Tafsir Al-Wasith* (Damaskus: Dar Al-Fikr, n.d.), 1:122.

<sup>200</sup> Abu ‘Ubaidah Ma’mar bin al-Muthanna at-Taimi al-Basri, *Majaz Al-Qur’an* (Kairo: Maktabah al-Khanji, 1381), 1:175.

<sup>201</sup> Abu Muhammad ‘Abdul Rahman bin Muhammad bin Idris bin al-Mundhir al-Tamimi, al-Hanzali, al-Razi Ibn Abi Hatim, *Tafsir Al-Qur’an Al-‘Azhim Li Ibn Abi Hatim* (Kerajaan Arab Saudi: Maktabah Nazar Mustafa al-Baz, 1419), 1189.

<sup>202</sup> Abu al-Hasan Ali bin Muhammad bin Muhammad bin Habib al-Bashri al-Baghdadi, *Tafsir Al-Mawardi* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, n.d.), 2:59.

<sup>203</sup> Abdul Karim Yunis al-Khatib, *Tafsir Al-Qur’ani Lil-Qur’an* (Kairo: Dar al-Fikr al-Arabi, n.d.), 4:12.

1. Laghwun Sebagai Refleksi Kehampaan Digital dalam QS. Al-Mu'minun: 3

Abdul Karim al-Qushayri dalam *Tafsir al-Qushayri* menafsirkan bahwa segala sesuatu yang mengalihkan dari Allah, tidak mengarah kepada-Nya, atau bukan bagian dari kebenaran-Nya, tergolong sebagai bentuk kelalaian dan kesia-siaan. Dalam praktik media sosial, aktivitas seperti konsumsi konten yang tidak mendidik, obrolan kosong, dan interaksi tanpa makna sering kali menjadi bentuk nyata dari laghwun tersebut. Bahkan, menurut al-Qushayri, perkataan yang tidak memuat pujian kepada Allah pun dianggap sia-sia, apalagi jika media sosial justru menjadi sarana untuk menyebarkan kebencian atau hal-hal tidak produktif.<sup>204</sup>

Senada dengan itu, Al-Zamakhshari melalui *Tafsir al-Kashshaf* menjelaskan bahwa laghwun mencakup perbuatan seperti bercanda berlebihan dan berkata tanpa manfaat. Orang beriman digambarkan sebagai mereka yang tidak hanya tidak terlibat, tetapi juga “menghindar secara total” dari aktivitas semacam itu karena kesibukan mereka dengan hal-hal yang serius. Ini menandakan bahwa dalam konteks media sosial, seorang Muslim idealnya mampu mengatur waktu dan kontennya untuk hal-hal bermanfaat, bukan sekadar terlarut dalam tren yang melalaikan.<sup>205</sup>

Al-Baidhawi pun memberikan penekanan bahwa ayat ini menunjukkan sikap tegas para mukmin dalam menjauhi perkara sia-sia, bukan karena mereka tidak mampu menikmati hiburan, melainkan karena keseriusan mereka dalam menjaga integritas spiritual. Dalam dunia media sosial, sikap ini dapat diterjemahkan sebagai kesadaran untuk menghindari doomscrolling, komentar negatif, atau kecanduan konten yang tidak membangun nilai diri dan keimanan.<sup>206</sup>

2. Kesesatan Digital sebagai Laghwun: Penafsiran QS. Al-Furqan: 72

Ayat ini menggambarkan hamba-hamba Allah yang tidak bersaksi palsu dan tidak menghadiri perkara-perkara batil. *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan bahwa laghwun dalam ayat ini mencakup kebohongan, percakapan sia-sia, hingga keterlibatan dalam perayaan orang musyrik. Dalam dunia digital, bentuk kesia-siaan ini dapat ditemukan dalam hoaks, ujaran kebencian, trolling, dan budaya viral tanpa filter. Bahkan, Muhammad bin al-Hanafiyyah menafsirkan bahwa bernyanyi dan bermain-main yang

---

<sup>204</sup> Abdul Karim bin Hawazin bin Abdul Malik al-Qushayri, “*Lathaif al-Isharat (Tafsir al-Qushayri)*,” vol. 2 (Mesir: Al-Hay’ah al-Misriyyah al-Ammah lil-Kitab, t.t.), h. 567.

<sup>205</sup> Abu al-Qasim Mahmud bin Amr bin Ahmad, Al-Zamakhshari Jarullah, “*Al-Kashshaf ‘an Haqa’iq Ghawamid al-Tanzil*,” vol. 3 (Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1407), h. 175.

<sup>206</sup> Nasiruddin Abu Sa’id Abdullah bin Umar bin Muhammad al-Shirazi al-Baydawi, “*Anwar al-Tanzil wa Asrar al-Ta’wil*,” Jil. 4 (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1418), h. 82.

melalaikan juga termasuk *laghwun*, yang bila dikaitkan dengan penggunaan media sosial menunjukkan bahwa konsumsi hiburan digital secara berlebihan juga dapat menjadi bentuk pengabaian spiritual.<sup>207</sup>

Dalam *Tafsir Al-Qurtubi*, Allah menggambarkan sifat-sifat mulia hamba-hamba-Nya. Mereka, ketika melewati perkataan yang sia-sia (*laghwun*), melakukannya dengan sikap yang luhur. Orang-orang yang disebutkan dalam ayat ini menghadapi situasi-situasi tersebut dengan mempertahankan martabat dan integritas mereka. Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa mereka adalah orang-orang yang jujur dan tidak terlibat dalam kebohongan atau percakapan yang sia-sia. Mereka selalu berusaha untuk menjaga kehormatan dan karakter mereka dalam setiap keadaan, menunjukkan kesungguhan dalam menjalani hidup yang sesuai dengan nilai-nilai kebenaran dan moralitas.<sup>208</sup>

### 3. Menjaga Diri dari Konten Menyesatkan: QS. Al-Furqan: 72 dalam Tafsir At-Tahrir wa At-Tanwir

Dalam *Tafsir At-Tahrir wa At-Tanwir*, makna "tidak bersaksi palsu" diperluas menjadi sikap aktif dalam menjauh dari segala bentuk kebohongan dan aktivitas yang bertentangan dengan nilai-nilai kebenaran. Dalam konteks media sosial, ini mencakup tidak hanya kejujuran dalam postingan dan komentar, tetapi juga kesadaran untuk tidak hadir secara pasif di ruang digital yang dipenuhi fitnah, pornografi, kekerasan verbal, atau propaganda yang menyesatkan. Seorang Muslim yang memahami pesan ayat ini akan memiliki prinsip kuat untuk memilah, menolak, bahkan melaporkan konten yang bertentangan dengan syariat. Dalam dunia digital yang serba cepat dan algoritmik, sikap selektif dan cerdas ini menjadi benteng utama agar tidak terseret dalam arus *laghwun* modern.<sup>209</sup>

### 4. Menyaring Ucapan Digital: Refleksi QS. Al-Qashash: 55

Ayat ini mengajarkan sikap dewasa dan ketegasan moral terhadap situasi yang dapat menjerumuskan pada debat kusir, provokasi, atau percakapan sia-sia. Menurut Al-Baghawi, kata *laghwun* di ayat ini mencakup segala bentuk pembicaraan yang tidak bermanfaat, termasuk celaan, makian, atau propaganda yang menyerang akidah.<sup>210</sup> Sementara itu, Al-Alusi menafsirkan bahwa ayat ini mencerminkan keseimbangan antara

---

<sup>207</sup> Abu al-Fida' Isma'il bin 'Umar bin Katsir al-Qurashi al-Bashri, "*Tafsir al-Qur'anul 'Adzim*," vol. 6 (Dar Tayyiba li-Nashr wa al-Tawzi', 1420), h. 130.

<sup>208</sup> Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr bin Farah al-Ansari al-Khazraji Shams al-Din al-Qurtubi, "*Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an (Tafsir Al-Qurthubi)*," vol. 13 (Kairo: Dar al-Kutub al-Masriyya, 1384), h. 79.

<sup>209</sup> Muhammad al-Tahir bin Muhammad bin Muhammad al-Tahir bin Ashur al-Tunisi, "*At-Tahrir wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'ani as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsir al-Kitab al-Majid*," vol. 19 (Tunisia: Dar at-Tunisiyya lil-Nashr, 1984), h. 78.

<sup>210</sup> Al-Baghawi, *Ma'alim at-Tanzil*, Jil. 3 (Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1993), 489.

menjauh secara fisik dan menahan diri secara emosional, sehingga ketika berhadapan dengan kebodohan dan kata-kata yang menjatuhkan, seorang mukmin justru menjaga martabat dirinya.<sup>211</sup>

Abu Al-Barakat an-Nasafi menerangkan bahwa makna *laghwun* dalam ayat tersebut merujuk pada kebatilan, celaan, atau makian dari kaum musyrik. Respon orang-orang beriman terhadap hinaan ini bukanlah dengan membalas, melainkan dengan berpaling sambil menyampaikan “*salam*” sebagai bentuk perlindungan dari membalas keburukan dengan keburukan yang sama. Penegasan “*la nabtaghi al-jahilin*” dalam tafsir an-Nasafi dimaknai sebagai sikap tidak ingin berinteraksi ataupun bersahabat dengan orang-orang yang jahil. Tafsir ini menjadi rujukan kuat untuk menjaga etika komunikasi daring: tidak membalas provokasi, tidak ikut dalam ujaran kebencian, serta menjauhi konten yang mengandung celaan atau makian tanpa manfaat.<sup>212</sup>

### E. *Laghwun* dan Lafaz Sejenis dalam Al-Qur’an

Al-Qur’an sebagai kitab suci yang menjadi petunjuk bagi umat manusia, tidak hanya mengatur persoalan akidah dan ibadah, tetapi juga memberikan panduan dalam membangun kehidupan yang bermakna dan produktif. Dalam kerangka ini, konsep tentang kesia-siaan menjadi salah satu tema penting yang mendapat perhatian. Kesia-siaan dalam Al-Qur’an tidak semata diartikan sebagai kekosongan aktivitas, tetapi lebih dalam dari itu, yaitu segala sesuatu yang tidak membawa manfaat, mengabaikan nilai ibadah, dan menjauhkan manusia dari tujuan hidup yang hakiki.<sup>213</sup>

Salah satu lafaz utama yang menggambarkan kesia-siaan dalam Al-Qur’an adalah *laghwun*. Namun demikian, terdapat pula beberapa lafaz lain yang maknanya bersinggungan dengan konsep ini, seperti *lahwun*, *batil*, *la’ib*, dan *hawa*. Masing-masing memiliki karakteristik linguistik dan konteks pemakaian yang berbeda, namun seluruhnya mengarah pada satu pesan esensial: manusia harus menghindari tindakan, ucapan, dan gaya hidup yang kosong dari nilai manfaat dan kebaikan. Untuk itu, diperlukan analisis komparatif terhadap lafaz-lafaz ini agar pemahaman tentang kesia-siaan dalam Al-Qur’an menjadi utuh dan aplikatif dalam konteks kehidupan modern.<sup>214</sup>

#### 1. Lafaz Padanan Konsep Kesia-siaan dalam Al-Qur’an

---

<sup>211</sup> Al-Alusi, *Ruh Al-Ma’ani Fi Tafsir al-Qur’an al-’Azim Wa al-Sab’ al-Mathani*, Jil. 19 (Beirut: Dar Al-Fikr, 1994), 64.

<sup>212</sup> Abu al-Barakat, *Tafsir An-Nasafi*, Jil. 2 (Beirut: Dar al-Kalim ath-Thayyib, 1419), 649.

<sup>213</sup> Manna’ Khalil al-Qattan, *Mabahits Fi ’Ulum al-Qur’an* (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001), 293–95.

<sup>214</sup> Toshihiko Izutsu, *God and Man in the Qur’an: Semantics of the Qur’anic Weltanschauung* (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2002), 17–19.

Selain *laghwun*, Al-Qur'an memuat sejumlah lafaz lain yang juga berkaitan erat dengan makna kesia-siaan. Istilah-istilah ini tersebar dalam berbagai surah dan menggambarkan dimensi kesia-siaan dari sudut pandang yang berbeda, baik dalam bentuk hiburan, permainan, kebatilan, maupun dorongan hawa nafsu. Hal ini menunjukkan bahwa konsep kesia-siaan dalam Al-Qur'an tidak bersifat monolitik, tetapi memiliki variasi ekspresi makna yang kaya dan berlapis, tergantung pada konteks ayat dan tema pembicaraan dalam surah tersebut.<sup>215</sup>

Pertama, lafaz *lahwun* (لهو) bermakna hiburan atau kesenangan yang melalaikan. Dalam menafsirkan firman Allah pada QS. Luqman: 6, “*Dan di antara manusia ada orang yang membeli lahw al-hadits*,” Mujahid bin Jabr, seorang tabi'in ternama dan murid langsung dari Ibnu Abbas, memberikan penjelasan yang tajam. Ia mengatakan bahwa yang dimaksud dengan *lahw al-hadits* adalah perbuatan membeli penyanyi laki-laki dan perempuan dengan harta yang banyak, lalu mendengarkan mereka serta hal-hal lain yang serupa dan bersifat batil. Penafsiran ini menunjukkan bahwa *lahw* tidak hanya dipahami sebagai hiburan biasa, tetapi sebagai aktivitas yang menguras sumber daya baik dari segi waktu, perhatian, maupun materi untuk sesuatu yang melalaikan dari tujuan hidup yang hakiki.<sup>216</sup>

Relevansi tafsir ini semakin kuat bila dikaitkan dengan fenomena kecanduan media sosial di era digital. Saat ini, banyak orang mengalokasikan waktu, kuota internet, bahkan uang, hanya untuk mengakses konten-konten hiburan yang sering kali tidak memiliki nilai edukatif atau spiritual. Seperti halnya orang-orang dahulu yang membayar mahal untuk menikmati hiburan musik yang melalaikan, generasi sekarang pun membayar dalam bentuk langganan digital, pembelian *virtual gift*, atau bahkan donasi kepada kreator konten yang memproduksi hiburan ringan dan sensasional. Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube menyediakan akses tanpa batas terhadap konten hiburan semacam itu, sehingga pengguna bisa terperangkap dalam siklus konsumsi yang berulang dan adiktif.<sup>217</sup> Dengan demikian, penafsiran klasik ini tetap relevan, dan menjadi peringatan bahwa media hiburan, apabila dikonsumsi secara berlebihan dan tanpa kendali, dapat mengarahkan seseorang pada *lahw al-hadits* yang dibenci oleh Allah.<sup>218</sup>

---

<sup>215</sup> Toshihiko Izutsu, 3–5.

<sup>216</sup> Abu al-Hajaj Mujahid bin Jabr, *Tafsir Mujahid*, Cetakan Pertama (Mesir: Dar al-Fikr al-Islami al-Haditsah, 1410), 541.

<sup>217</sup> Daniel Kardefelt-Winther, “A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use,” *Computers in Human Behavior* 31 (February 2014): 351–54, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.

<sup>218</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 17 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985), 66–67.

Kedua, lafaz *batil* (باطل) secara etimologis berarti sesuatu yang tidak benar atau tidak memiliki dasar kebenaran. Meskipun QS. Al-‘Ankabut: 64 secara eksplisit menggunakan lafaz *lahw* (hiburan) dan *la’ib* (permainan), Abu Mansur al-Maturidi dalam tafsirnya menyoroti potensi kekeliruan pemahaman apabila ayat ini ditafsirkan secara literal semata. Menurut beliau, apabila kehidupan dunia hanya dipandang sebatas permainan dan hiburan tanpa mempertimbangkan konteks akhirat, maka kesimpulan yang muncul bisa menyesatkan, seolah-olah Allah menciptakan dunia secara sia-sia dan tanpa tujuan yang hakiki. Dalam penafsirannya, beliau menegaskan bahwa penyebutan dunia sebagai hiburan dan permainan bukanlah pernyataan bahwa dunia bersifat batil secara esensial. Sebaliknya, dunia memiliki nilai dan makna selama ia diposisikan sebagai sarana menuju kehidupan akhirat yang abadi. Jika tidak demikian, maka kehidupan dunia tampak tidak membedakan antara orang saleh dan pendosa, antara wali dan musuh Allah, sebab keduanya menikmati kesenangan dan mengalami kesulitan yang sama.<sup>219</sup>

Penafsiran ini menjadi sangat relevan ketika dihadapkan pada realitas kehidupan modern, khususnya fenomena kecanduan terhadap media sosial. Dunia digital saat ini merepresentasikan karakter *lahw* dan *la’ib* dalam wujud yang lebih luas dan tersembunyi, melalui beragam video singkat, tren viral, hiburan instan, serta arus informasi dangkal yang dikonsumsi berjam-jam tanpa arah yang jelas.<sup>220</sup>

Ketiga, lafaz *la’ib* (لَعِب) berarti permainan atau senda gurau. Dalam *Tafsir al-Baghawi*, QS. Al-An’am: 32 dijelaskan sebagai bentuk teguran terhadap mereka yang terperdaya oleh gemerlap dunia dan melupakan kehidupan akhirat. Al-Baghawi menafsirkan bahwa yang dimaksud dengan *lahw* dan *la’ib* adalah seluruh aktivitas duniawi yang tidak menghasilkan pahala atau manfaat akhirat, dan hanya melalaikan manusia dari tujuan penciptaannya. Dengan kata lain, dunia bukan batil pada hakikatnya, tetapi menjadi tidak bernilai jika dijalani tanpa kesadaran akan akhirat.<sup>221</sup>

Lebih lanjut, ayat ini merupakan jawaban terhadap mereka yang memandang hidup sebatas realitas dunia, tanpa mempercayai adanya kehidupan sesudahnya. Maka Allah menegaskan bahwa negeri akhirat adalah yang paling baik dan lebih utama bagi orang-orang bertakwa. Frasa “*lilladzina yattaqun*” menjadi pembatas sekaligus penegas bahwa hanya

---

<sup>219</sup> Abu Mansur Al-Maturidi, *Tafsir Al-Maturidi*, Jil. 7 (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2005), 243.

<sup>220</sup> Jean M. Twenge, *iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy* (New York: Atria Books, 2017), 64–66.

<sup>221</sup> Nashiruddin Al-Baidhawi, *Anwar Al-Tanzil Wa Asrar al-Ta’wil*, Cetakan Pertama, Jil. 2 (Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1418), 159.

orang-orang yang menjalani hidup dengan nilai-nilai ketakwaan yang akan mampu menempatkan dunia pada posisinya yang benar.<sup>222</sup>

Penafsiran ini menjadi sangat kontekstual dalam menghadapi fenomena kecanduan media sosial saat ini. Dunia digital masa kini, sebagaimana gambaran dunia dalam ayat tersebut, menyuguhkan bentuk hiburan dan permainan dalam wujud yang lebih modern, mulai dari konten viral, tren singkat, hingga video hiburan ringan dan instan. Ketika semua itu dinikmati secara berlebihan tanpa pengendalian diri dan kesadaran spiritual, maka aktivitas tersebut berubah menjadi manifestasi kontemporer dari *lahw* dan *la'ib*, yakni kesenangan yang melalaikan, menyita perhatian, serta menghalangi manusia dari perenungan, ibadah, dan perbuatan yang bernilai ukhrawi.<sup>223</sup>

Kecempat, lafaz *hawa* (هَوَى) berarti hawa nafsu atau kecenderungan mengikuti keinginan subjektif tanpa kendali akal dan wahyu. QS. Al-Jatsiyah: 23 menggambarkan orang yang lebih memilih menuruti hawa nafsu daripada petunjuk Allah, seolah-olah ia menyembahnya. Al-Qasyani menjelaskan bahwa segala yang ditaati dan dicintai secara mutlak bisa menjadi “Tuhan” bagi pelakunya. Allah pun menyesatkannya “*atas dasar ilmu*”, yakni karena Dia mengetahui kondisi hati orang tersebut yang telah berpaling dari kebenaran, atau karena orang itu sendiri tahu kewajibannya tapi mengabaikannya. Sebagai akibatnya, Allah mengunci pendengaran, hati, dan penglihatannya dari menerima petunjuk, dan tidak ada yang mampu memberinya hidayah setelah itu.<sup>224</sup>

Fenomena ini sangat relevan dengan kondisi masyarakat modern yang mengalami kecanduan media sosial. Ketika seseorang lebih memilih menuruti dorongan impulsif untuk terus menggulir layar, mengejar validasi digital, atau larut dalam konten hiburan tanpa arah, maka secara tidak sadar ia telah menempatkan hawa nafsu sebagai pusat ketaatannya. Ini sejalan dengan *Tafsir al-Qusyairi* yang menyebut bahwa apa pun yang ditaati secara mutlak bisa menjadi sesembahan, bahkan jika hanya berupa dorongan batin atau kesenangan sementara.<sup>225</sup> Dalam konteks ini, media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi telah menjadi objek kepatuhan emosional yang mengendalikan waktu, perhatian, dan nilai diri seseorang. Jika kesadaran tidak dikembalikan pada tujuan hidup yang lebih tinggi, maka adiksi digital

---

<sup>222</sup> Al-Alusi, *Ruh Al-Ma'ani Fi Tafsir al-Qur'an al-'Azim Wa al-Sab' al-Mathani*, 104.

<sup>223</sup> Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, 190–92.

<sup>224</sup> Muhammad Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin Al-Ta'wil*, Jil. 14 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), 431.

<sup>225</sup> Al-Qusyairi, *Lata'if al-Isharat*, Jil. 32 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000), 172.

ini dapat menjauhkan manusia dari refleksi, ibadah, dan amal yang bernilai kekal, sebagaimana digambarkan dalam ayat bahwa pendengaran, hati, dan penglihatan menjadi tertutup setelah seseorang memilih jalan hawa nafsu.<sup>226</sup>

## 2. Analisis Komparatif Makna *Laghwun* dan Lafaz Sejenisnya

Setelah menguraikan sejumlah lafaz yang berhubungan dengan konsep kesia-siaan dalam Al-Qur'an, langkah selanjutnya yang penting dilakukan adalah membandingkan makna dari masing-masing lafaz tersebut. Analisis ini mencakup aspek makna secara umum, konteks kemunculannya dalam ayat.

Lafaz	Makna Umum	Ayat Utama	Konteks Makna
<i>Laghwun</i>	Perkataan/tindakan sia-sia	QS. Al-Mu'minun: 3	Dihindari oleh orang beriman
<i>Lahwun</i>	Hiburan yang melalaikan	QS. Luqman: 6	Mengalihkan dari kebenaran
<i>Batil</i>	Kebatilan, lawan dari hak	QS. Al-'Ankabut: 64	Dunia tanpa nilai hakiki
<i>La'ib</i>	Permainan	QS. Al-An'am: 32	Aktivitas kosong secara spiritual
<i>Hawa</i>	Hawa nafsu	QS. Al-Jatsiyah: 23	Dorongan irasional

Tabel 2. *Laghwun* dan Lafadz Sejenisnya

Dengan demikian, kelima lafaz dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep kesia-siaan (*laghwun*, *lahwun*, *batil*, *la'ib*, dan *hawa*) menyampaikan pesan moral yang sangat mendalam tentang pentingnya arah hidup yang bermakna. Masing-masing lafaz menggambarkan sisi-sisi kelalaian yang dapat menjauhkan manusia dari nilai-nilai ilahiah, mulai dari perkataan kosong hingga dorongan nafsu yang menyesatkan.<sup>227</sup> Dalam konteks kehidupan modern, khususnya di era dominasi digital dan media sosial, makna-makna tersebut menjadi semakin relevan. Kehidupan yang dipenuhi dengan konten instan, hiburan berlebihan, serta budaya viral yang dangkal, mencerminkan bentuk-bentuk baru dari kesia-siaan yang telah diingatkan dalam Al-Qur'an.<sup>228</sup>

## 3. Penegasan Relevansi Konsep

<sup>226</sup> Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011), 278.

<sup>227</sup> Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharib al-Qur'an*, 462–65.

<sup>228</sup> Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, 278.

Dengan demikian, makna kesia-siaan dalam Al-Qur'an, terutama melalui lafaz *laghwun* dan padanannya, bukan hanya sekadar peringatan terhadap perilaku tak bermanfaat, tetapi juga menjadi kritik etis atas gaya hidup manusia modern yang terjebak dalam pola konsumsi digital tanpa arah. Aktivitas seperti menghabiskan waktu berjam-jam untuk konten hiburan yang kosong, perdebatan daring yang memecah belah, serta candu terhadap validasi sosial di media digital, merupakan bentuk kontemporer dari kesia-siaan yang dikritik oleh Al-Qur'an. Fenomena ini selaras dengan apa yang disebut oleh para pakar sebagai "*digital distraction*", yakni kondisi ketika media sosial secara sistematis mengganggu fokus, menguras energi mental, dan menjauhkan individu dari aktivitas yang bermakna dan produktif.<sup>229</sup>

Lebih dari sekadar larangan, Al-Qur'an membentuk paradigma hidup yang berorientasi pada makna, kualitas, dan tanggung jawab. Melalui peringatan terhadap *laghwun*, umat Islam diajak untuk menyadari bahwa waktu, pikiran, dan energi adalah amanah yang tidak boleh disia-siakan. Dalam hal ini, peringatan Al-Qur'an tidak bersifat sektoral, tetapi membentuk etika waktu dalam kehidupan modern. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dalam studi psikologi digital yang menyebutkan bahwa keterlibatan yang berlebihan pada media sosial secara signifikan berkorelasi dengan penurunan *well-being*, gangguan tidur, hingga peningkatan perasaan kesepian.<sup>230</sup>

---

<sup>229</sup> Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (New York: Portfolio, 2019), 25.

<sup>230</sup> Daria J. Kuss and Mark D. Griffiths, "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 3 (March 2017): 1288–306, <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.

## BAB IV

### MENGATASI KECANDUAN BERMEDIA SOSIAL MELALUI AYAT-AYAT *LAGHWUN* DALAM AL-QUR'AN

#### A. Pendekatan Nilai-Nilai Al-Qur'an terhadap Kecanduan Media Sosial melalui Konsep *Laghwun*

Kecanduan media sosial merupakan tantangan yang kian mengkhawatirkan di era digital, karena dapat mengurangi produktivitas, mengganggu relasi sosial, serta melemahkan kontrol diri. Dalam menghadapi fenomena ini, Al-Qur'an melalui konsep *laghwun* memberikan arahan moral untuk meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat dan menjauhkan diri dari aktivitas sia-sia. Konsep ini tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga dapat dijadikan dasar dalam menyusun langkah-langkah preventif dan solutif menghadapi kecanduan media sosial.<sup>231</sup>

Bab ini akan menguraikan sejumlah nilai Qur'ani yang bersumber dari ayat-ayat tentang *laghwun* sebagai landasan dalam menata kembali perilaku digital umat Islam. Nilai-nilai tersebut antara lain berupa dorongan untuk mengisi waktu dengan hal yang bermanfaat, bersikap jujur dan bermartabat dalam menghadapi kebatilan, mendukung serta memfasilitasi perbuatan baik, menumbuhkan kesabaran dan kemampuan mengendalikan emosi, serta menjaga lisan melalui tutur kata yang santun. Selain itu, pembahasan ini juga dilengkapi dengan aturan praktis dalam bermedia sosial agar terhindar dari *laghwun*. Kelima nilai Qur'ani tersebut merupakan manifestasi nyata dari penerapan ajaran Al-Qur'an dalam konteks digital, sekaligus menjadi solusi aplikatif agar penggunaan media sosial tetap berada dalam koridor etika dan memberi kebermanfaatannya.<sup>232</sup>

##### 1. Melakukan Hal-hal yang Berguna dan Bernilai Positif

Ayat utama yang menjadi dasar pembahasan dalam subbab ini adalah QS. Al-Mu'minun ayat 3. Melalui ayat ini, Al-Qur'an memberikan pesan bahwa siapa yang ingin menjadi mukmin sejati harus mampu menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak bermanfaat. Menariknya, Al-Qur'an menyampaikan perintah ini dalam bentuk negatif, yakni dengan menyebutkan ciri orang beriman sebagai "orang yang menjauh dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna." Ini menunjukkan bahwa meninggalkan hal yang sia-sia merupakan bentuk kesadaran aktif dan pengendalian diri terhadap godaan aktivitas yang tidak bernilai.<sup>233</sup>

---

<sup>231</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jil. 9, 82–83.

<sup>232</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, 362–64.

<sup>233</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 341.

Menurut Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*, QS. Al-Mu'minun ayat 3 menekankan bahwa seorang mukmin sejati harus menjauhi ucapan dan perbuatan yang tidak bermanfaat sebagai wujud kesadaran beragama dan pengendalian diri.<sup>234</sup> Ath-Thabari menafsirkan *laghwun* sebagai kebatilan dan hal-hal yang dibenci Allah, yang menunjukkan bahwa keimanan sejati menuntut seseorang untuk menjauhi bukan hanya dosa besar, tetapi juga aktivitas sia-sia. Dalam konteks modern, sikap ini sangat relevan sebagai landasan untuk menahan diri dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak bernilai.<sup>235</sup>

Para ulama menafsirkan *laghwun* dalam QS. Al-Mu'minun ayat 3 sebagai segala bentuk kebatilan, maksiat, dan ucapan sia-sia; Az-Zajaj menyebutnya sebagai perbuatan tidak pantas, Adh-Dhahhak sebagai syirik, Al-Hasan Al-Bashri sebagai seluruh bentuk maksiat, dan Ibn 'Abbas sebagai kebatilan.<sup>236</sup> Ibn Juzay menambahkan bahwa *laghwun* mencakup makian, permainan kosong, dan pembicaraan tidak bermanfaat, bahkan menyebut sekitar dua puluh jenis ucapan dalam kategori ini. Sikap *i'rad* (berpaling) bukan hanya tidak mengucapkan, tetapi juga tidak mendengar atau melibatkan diri dalamnya, menunjukkan bahwa menjaga diri dari *laghwun* adalah ciri utama adab dan kesungguhan iman seorang mukmin.<sup>237</sup>

Para ulama juga menjelaskan bahwa pengulangan kata "*alladzina...*" (orang-orang yang...) dalam susunan QS. Al-Mu'minun bukanlah tanpa tujuan. Pola ini menunjukkan bahwa setiap sifat yang disebut seperti khusyuk dalam salat, menjauhi hal-hal yang tidak berguna (*laghwun*), serta menjaga amanah memiliki nilai yang berdiri sendiri sebagai tanda keimanan. Artinya, seorang mukmin yang mampu merealisasikan salah satu dari sifat-sifat tersebut dengan sungguh-sungguh sudah termasuk dalam golongan orang beriman, meskipun belum mengamalkan seluruh sifat secara sempurna. Penekanan ini memperkuat makna bahwa menjauhi *laghwun* bukan hanya pelengkap, tetapi bagian penting dalam membentuk karakter mukmin yang ideal.<sup>238</sup>

Nilai yang terkandung dalam QS. Al-Mu'minun ayat 3 tetap relevan dalam kehidupan modern, terutama di tengah maraknya penggunaan media sosial yang sering menyita waktu dan energi untuk hal-hal yang minim manfaat.<sup>239</sup> Banyak individu terjebak dalam *scrolling* tanpa arah, konsumsi hiburan berlebihan, hingga kecanduan aplikasi digital, yang akhirnya melalaikan kewajiban ibadah

---

<sup>234</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jil. 9, 68.

<sup>235</sup> Ath-Thabari, *Ath-Thabari, Jami' al-Bayan Fi Ta'wil al-Qur'an* (Mu'assasah ar-Risalah, 1420), 19:10.

<sup>236</sup> Muhammad Siddiq Hasan Khan al-Qinnawji, *Fath Al-Bayan Fi Maqasid al-Qur'an* (Beirut: Al-Maktabah al-'Asriyyah li al-Tiba'ah wa al-Nashr, 1412), 9:97.

<sup>237</sup> Ibn Juzayy, *At-Tashil Li 'Ulum at-Tanzil* (al-Maktabah al-Tijariyah, 1936), 151.

<sup>238</sup> Al-Tahir Ibn 'Ashur, *Al-Tahrir Wa al-Tanwir*, Cet. ke-1 (Tunis: Dar Sahnun, 1997), 4.

<sup>239</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi al-'Aqidah Wa al-Shari'ah Wa al-Manhaj*, 34.

dan tanggung jawab sosial.<sup>240</sup> Perintah untuk menjauh dari *laghwun* mengajarkan agar umat Islam lebih selektif dalam aktivitasnya, termasuk di ruang digital. Kesadaran ini dapat diwujudkan melalui pengelolaan waktu yang bijak, seperti membatasi layar (*screen time*), mengatur notifikasi, atau menjalani detoks digital, agar keimanan dan produktivitas tetap terjaga di tengah derasnya arus informasi.<sup>241</sup>

Ayat lain yang sejalan dengan pesan QS. Al-Mu'minun ayat 3 adalah QS. Al-Baqarah ayat 148. Adapun lafaz ayat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

وَلِكُلِّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيٰهَا ۖ فَاسْتَبِقُوا الْحَيٰرَاتِ ؕ اَيِّنَ مَا تَكُوْنُوْنَ يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ  
جَمِيْعًا ۚ اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

“Dan setiap umat mempunyai kiblat yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah dalam kebaikan. Di mana saja kamu berada, pasti Allah akan mengumpulkan kamu semuanya. Sungguh, Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.” (QS. Al-Baqarah: 148).

Dalam ayat ini, Al-Qur'an tidak sekadar mengajak umat Islam untuk menghindari hal-hal yang sia-sia, tetapi juga mendorong mereka untuk berperan aktif dalam melakukan berbagai bentuk amal kebaikan. Seruan *fastabiqul khairat* dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa orientasi hidup seorang mukmin semestinya diarahkan pada usaha nyata dalam meraih keberkahan dan manfaat. Perintah ini disampaikan dalam bentuk afirmatif sebagai penekanan bahwa keimanan tidak hanya tampak dari sikap pasif dalam menjauhi keburukan, tetapi juga dari kesungguhan dalam mengisi kehidupan dengan amal yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.<sup>242</sup>

Dalam *Tafsir al-Kasysyaf*, Al-Zamakhsyari menjelaskan bahwa seruan untuk berlomba-lomba dalam kebaikan mengandung makna kesungguhan, kecepatan, dan semangat tinggi untuk mendahului orang lain dalam beramal shalih, tanpa bergantung pada perbedaan arah kiblat ataupun perbedaan mazhab.<sup>243</sup> Di sisi lain, *Tafsir al-Maraghi* memberikan dimensi yang lebih praktis, dengan menjelaskan bahwa anjuran untuk berlomba dalam kebaikan juga menunjukkan keharusan untuk tidak menunda-nunda amal baik, karena manusia tidak mengetahui kapan akhir hidupnya tiba. Maka, setiap kesempatan dalam kehidupan adalah peluang untuk mendekati diri kepada Allah dan meninggalkan hal yang tidak membawa manfaat akhirat.<sup>244</sup>

---

<sup>240</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jil. 9, 141.

<sup>241</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jil. 14 (Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asar, 1991), 24–25.

<sup>242</sup> Abu Muhammad Al-Baghawi, *Tafsir Al-Baghawi* (Riyadh: Dar Tayyibah li an-Nasyr wa at-Tawzi', 1417), 190.

<sup>243</sup> Abul Qasim Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyaf 'an Haqa'iq Ghawamid at-Tanzil*, Jil. 2 (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1995), 223.

<sup>244</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jil. 2, 58.

Dalam konteks kehidupan modern yang sarat godaan digital, perintah untuk *fastabiqul khairat* menjadi sangat relevan. Di tengah derasnya arus informasi dan hiburan di media sosial, seorang mukmin dituntut untuk tidak larut dalam aktivitas tak bermakna seperti *scrolling* tanpa tujuan, konsumsi konten tidak mendidik, atau percakapan daring yang menjauhkan dari nilai-nilai spiritual. Maka, perintah untuk “berlomba-lomba dalam kebaikan” dapat diwujudkan dalam bentuk pengelolaan waktu digital secara bijak, menyebarkan konten edukatif, serta memperbanyak kontribusi sosial secara online maupun offline.<sup>245</sup>

Surah lain yang memiliki tema serupa adalah QS. Al-‘Asr ayat 1–3. Meskipun terdiri dari tiga ayat yang singkat, surah ini mengandung pesan mendalam tentang arah hidup seorang mukmin. Dalam ayat tersebut, Allah membuka dengan sumpah atas waktu, yang menandakan betapa besarnya nilai waktu dalam kehidupan manusia. Setelah itu, ditegaskan bahwa secara umum seluruh manusia berada dalam keadaan rugi, kecuali mereka yang mampu memenuhi empat syarat utama: beriman, mengerjakan amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran. Para ulama menjelaskan bahwa sumpah ini menjadi peringatan bahwa waktu adalah ukuran utama keberhasilan atau kerugian hidup seseorang. Jika tidak diisi dengan keimanan dan amal positif, waktu justru menjadi saksi atas kerugian manusia itu sendiri.<sup>246</sup>

Dalam era modern, bentuk kerugian itu semakin tampak nyata, waktu habis dalam aktivitas digital yang tidak bernilai, percakapan daring tanpa manfaat, serta konten hiburan yang melalaikan. Maka QS. Al-‘Asr mengingatkan bahwa waktu bukan sekadar berjalan, tetapi akan dimintai pertanggungjawaban. Seorang mukmin dituntut untuk menjadikan setiap detik sebagai ladang amal, bukan lahan kesia-siaan.<sup>247</sup>

Sejumlah ayat lain yang tema nya selaras adalah QS. Al-Mulk ayat 2. Dalam ayat ini ditegaskan bahwa kehidupan dan kematian diciptakan Allah sebagai ujian untuk melihat siapa di antara manusia yang paling baik amalnya. Para ulama menjelaskan bahwa “*ahsanu ‘amala*” adalah amal yang paling ikhlas dan paling benar, yaitu yang dikerjakan semata-mata karena Allah dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur’an dan sunnah. Bahkan, amal terbaik juga dimaknai sebagai amal yang lahir dari hati yang bertawakal, ridha, dan zuhud terhadap dunia. Ini menunjukkan bahwa melakukan hal-hal yang bermanfaat dan bernilai positif tidak hanya diukur dari hasil lahiriah, tetapi juga dari kesungguhan niat, keikhlasan, serta ketepatannya dalam mengikuti ajaran agama.<sup>248</sup>

---

<sup>245</sup> Abu al-Barakat, *Tafsir An-Nasafi*, 107.

<sup>246</sup> Abdurrahman bin Nashir Al-Sa’di, *Taisir Al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan*, 931.

<sup>247</sup> Fakhruddin ar-Razi, *Mafatih Al-Ghaib*, Jil. 32 (Beirut: Dar Al-Fikr, 1990), 85–86.

<sup>248</sup> Abu Muhammad Sahl bin Rafi’ At-Tustari, *Tafsir At-Tustari*, Jil. 1 (Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 1423), 172.

Adapun ayat lain yang juga selaras ialah QS. Al-Isra' ayat 36. Para mufassir seperti Al-Hasan menafsirkan istilah "*al-qistas*" sebagai timbangan atau neraca keadilan, yang menandakan pentingnya bersikap jujur dan tidak merugikan orang lain. Firman Allah, "*Dzalika khayrun wa ahsanu ta'wila*" dijelaskan sebagai pernyataan bahwa berlaku adil dan menjauhi kecurangan adalah lebih baik dan lebih membawa kebaikan di masa depan. Hal ini menegaskan bahwa sikap berhati-hati, berbuat adil, dan menjauhi perkara yang tidak jelas adalah bagian dari amal yang bermanfaat dan bernilai positif dalam pandangan Islam.<sup>249</sup>

Penegasan serupa juga terdapat pada sabda Nabi Saw. yang berbunyi:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

"*Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah ia meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya.*" (HR. At-Tirmidzi no. 2317, Ibnu Majah no. 3976; hasan).

Hadis ini menjadi prinsip dasar dalam etika hidup seorang Muslim, yakni hanya menyibukkan diri pada perkara yang berguna, baik bagi dirinya, keluarganya, maupun masyarakat. Segala bentuk *laghwun* (kesia-siaan) seperti obrolan kosong, konten media sosial yang tidak mendidik, hiburan berlebihan, dan aktivitas yang menyia-nyiakan waktu, termasuk dalam hal yang tidak berguna dan seharusnya ditinggalkan. Dalam konteks kecanduan media sosial, hadis ini sangat relevan. Seorang Muslim yang baik hendaknya menghindari perilaku digital yang tidak produktif dan menyita waktu tanpa manfaat, serta lebih memilih untuk mengisi waktunya dengan aktivitas yang membawa nilai positif dan maslahat, sebagaimana dicontohkan dalam ajaran Nabi Saw. yang mendorong umatnya untuk hidup penuh makna dan berorientasi pada kebaikan.<sup>250</sup>

## 2. Jujur dan Bermartabat dalam Menghadapi Kebatilan

Ayat utama yang menjadi dasar pembahasan dalam subbab ini adalah QS. Al-Furqan ayat 72, yang menekankan bahwa salah satu ciri keimanan adalah kejujuran dan sikap bermartabat dalam menghadapi berbagai bentuk kebatilan. Ayat ini menggambarkan bahwa orang beriman tidak hanya menjauh dari kebohongan dan hal-hal yang sia-sia, tetapi juga menunjukkan keteguhan hati serta kendali diri saat berada di tengah lingkungan yang dipenuhi keburukan. Dengan kata lain, ajaran Al-Qur'an mendorong setiap Muslim untuk bersikap jujur, tidak larut dalam kebatilan, serta melewatinya dengan akhlak mulia, sebagai cerminan kedewasaan spiritual dan integritas pribadi.<sup>251</sup>

Nilai yang terkandung dalam QS. Al-Furqan ayat 72 memiliki relevansi kuat dalam konteks kehidupan digital saat ini, khususnya di media sosial yang

---

<sup>249</sup> Abi Talib al-Qayrawani, *Al-Hidayah Ila Bulugh an-Nihayah*, Jil. 6 (Uni Emirat Arab: Majmu'ah Buhusul Kitab wa as-Sunnah, 1429), 4199.

<sup>250</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Cet. ke-16 (Jakarta: Lentera Hati, 2013), 408.

<sup>251</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jil. 9, 513.

dipenuhi candaan berlebihan, komentar provokatif, dan informasi yang belum tentu bermanfaat.<sup>252</sup> Dalam ayat ini, Al-Qur'an menekankan bahwa seorang mukmin sejati tidak hanya menjauhi hal-hal yang sia-sia, tetapi juga mampu melewatinya dengan sikap terhormat, yakni tidak terlibat, tidak terpancing emosi, dan tetap menjaga akhlak dalam berinteraksi.<sup>253</sup> Sikap ini mencerminkan kematangan spiritual dan pengendalian diri, khususnya dalam menyikapi konten viral, debat kusir, dan ujaran kebencian di media sosial.<sup>254</sup> Ungkapan "*Iewat dengan penuh kehormatan*" menunjukkan bahwa seorang Muslim seharusnya menjaga interaksi digital dari fitnah dan konflik, dengan cara menghindari konten negatif serta membatasi diri dari perdebatan yang tidak bermanfaat.<sup>255</sup>

Abu 'Ubaidah dalam *Majaz Al-Qur'an* menjelaskan bahwa *laghwun* mencakup segala bentuk ucapan yang tidak bernilai, termasuk sumpah tanpa maksud jelas seperti "*La wallah*" atau "*Bala wallah*." Meskipun tampak sepele, kebiasaan seperti ini mencerminkan kurangnya kesungguhan dan bisa mengikis kejujuran dalam berbicara.<sup>256</sup>

Menurut Al-Mawardi, *laghwun* mencakup gangguan fisik maupun verbal dari kaum musyrik, perkataan vulgar, kebohongan, hingga berbagai bentuk maksiat. Ini menunjukkan bahwa *laghwun* bukan sekadar tindakan yang harus dihindari secara fisik, tetapi juga menuntut sikap tenang, tidak reaktif, dan tetap menjaga kehormatan diri. Dengan pemaknaan ini, orang beriman digambarkan sebagai pribadi yang jujur, selektif dalam bergaul, dan cermat dalam berbicara, baik dalam kehidupan langsung maupun dalam interaksi digital.<sup>257</sup>

Dalam *Tafsir al-Sam'ani*, Abu al-Muzaffar al-Sam'ani menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan orang beriman sebagai sosok yang melewati *laghwun* dengan sikap terhormat, seperti orang mulia yang enggan terlibat dalam perbuatan rendah. Ungkapan "*melewati dengan penuh kehormatan*" menunjukkan sikap memuliakan diri, yakni menjaga kehormatan dengan tidak mencampuri hal-hal yang tidak bermanfaat dan tetap berakhlak mulia dalam menghadapi kebatilan.<sup>258</sup> Senada dengan itu, Muqatil berpendapat bahwa ketika mendengar cacian atau gangguan dari orang-orang kafir, mereka memilih berpaling dan memaafkan dengan lapang dada, bukan membalas dengan ucapan serupa. Pandangan ini juga disampaikan oleh Mujahid melalui riwayat Ibnu Abi

---

<sup>252</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jil. 2, 65.

<sup>253</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi al-'Aqidah Wa al-Shari'ah Wa al-Manhaj*, 182.

<sup>254</sup> Abu al-Muzaffar al-Sam'ani, *Tafsir Al-Sam'ani*, Jil. 4 (Beirut: Dar al-Wafa', 1997), 209.

<sup>255</sup> Ahmad Azhar Basyir, *Etika Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2000), 89.

<sup>256</sup> Abu 'Ubaidah, *Majaz Al-Qur'an*, Jil. 2 (Kairo: Maktabah al-Khanji, 1381), 82.

<sup>257</sup> Al-Mawardi, *Tafsir Al-Mawardi*, Jil. 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992), 160.

<sup>258</sup> Abu al-Muzaffar al-Sam'ani, *Tafsir Al-Sam'ani*, 35.

Najih, yang menegaskan bahwa orang-orang beriman akan menjauh dari majelis yang dipenuhi kelalaian, permainan, atau kebatilan, tanpa ikut terlibat di dalamnya.<sup>259</sup>

Dalam *Tafsir al-Kasysyaf*, ayat ini dijelaskan dengan berbagai pandangan ulama: Qatadah memaknai *laghwun* sebagai majelis kebatilan, Ibnu al-Hanafiyyah menyebutnya sebagai hiburan dan nyanyian yang melalaikan, sementara Mujahid menafsirkannya sebagai perayaan kaum musyrik. Mereka yang beriman digambarkan tidak menghadiri kesaksian palsu, menjauh dari tempat berkumpulnya pendusta dan pelaku dosa, serta tetap bersikap sabar dan memaafkan ketika mendapat hinaan. Semua ini mencerminkan pemuliaan terhadap agama dan penjagaan diri dari kebatilan. Dalam konteks modern, *laghwun* juga mencakup konten digital seperti *live streaming*, gosip selebriti, dan hiburan berlebihan yang melalaikan dari zikir dan ibadah.<sup>260</sup>

Ayat lain yang sejalan dengan pesan QS. Al-Furqan ayat 72 adalah QS. Al-An'am ayat 68. Adapun lafaz ayat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ ۗ وَإِمَّا يُنْسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِىٰ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

*“Dan apabila kamu melihat orang-orang memperolok-olok ayat-ayat Kami, maka berpalinglah dari mereka sampai mereka membicarakan hal yang lain. Dan jika setan menjadikan kamu lupa, maka janganlah kamu duduk bersama orang-orang yang zalim itu setelah teringat.”* (QS. Al-An'am: 68).

Dalam ayat ini, Allah Ta'ala menegaskan bahwa seorang mukmin tidak boleh membiarkan dirinya larut dalam majelis yang memperolok wahyu atau mempermainkan agama. Perintah untuk berpaling dari mereka menjadi perwujudan nyata dari sikap bermartabat yang ditunjukkan dalam QS. Al-Furqan ayat 72, yaitu sikap tidak menghadiri kebatilan dan menjauhi kesaksian palsu. Ayat ini mengandung nilai kejujuran dalam sikap serta kemuliaan dalam adab, sebab tidak setiap kebatilan harus dibalas dengan hujatan, tetapi cukup dengan meninggalkannya secara elegan.<sup>261</sup>

Dalam *Tafsir al-Kashani*, ayat ini dijelaskan sebagai bentuk perintah untuk tidak hanya secara fisik berpaling, tetapi juga secara hati dan sikap menjauhi forum-forum yang merendahkan kebenaran.<sup>262</sup> Sementara itu, *Tafsir al-Tustari* memberikan penekanan pada aspek spiritual ayat ini, bahwa menjauhi majelis

---

<sup>259</sup> Abu Muhammad Al-Baghawi, *Tafsir Al-Baghawi*, 99.

<sup>260</sup> Abul Qasim Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyaf 'an Haqa'iq Ghawamid at-Tanzil*, 295.

<sup>261</sup> Abd al-Rahmān al-Tha'ālibī, *Al-Jawahir al-Hisan Fi Tafsir al-Qur'an*, Jil. 2 (Beirut: Dar Al-Fikr, 1997), 176.

<sup>262</sup> Al-Kashani, *Tafsir Al-Kashani* (Qum: Markaz al-Dirasat al-Islamiyyah, 2006), 385.

batil adalah bentuk *tahdzib an-nafs* (penyucian jiwa) yang harus dibiasakan oleh orang-orang yang ingin menjaga kedekatan dengan Allah.<sup>263</sup>

Dalam konteks kehidupan modern, ayat ini sangat relevan di tengah maraknya ruang-ruang digital seperti media sosial, forum daring, atau grup percakapan yang acapkali digunakan untuk menyebarkan candaan yang melecehkan agama, ujaran kebencian, atau debat tanpa ilmu. Seorang mukmin dituntut untuk memiliki kepekaan ruhani dalam menyikapi kebatilan, dengan tidak menjadi bagian dari penyebaran narasi yang menyesatkan, bahkan dengan diam sekalipun.<sup>264</sup>

Surah lain yang memiliki tema serupa adalah QS. Al-Isra' ayat 36. Para mufassir menjelaskan bahwa Allah menegaskan kewajiban setiap mukmin untuk memverifikasi informasi sebelum diyakini atau disebarluaskan. Pendengaran, penglihatan, dan hati disebut secara berurutan untuk menunjukkan bahwa seluruh perangkat penerima dan pengolah fakta akan dihisab menegakkan prinsip kehati-hatian ilmiah (*tatsabbut*) sekaligus menjunjung kejujuran intelektual. Ayat ini mengekang sikap ikut-ikutan (*taqlid*) tanpa dalil dan menjadi pagar moral agar manusia tidak terjebak dalam kebatilan yang dibungkus opini atau prasangka.<sup>265</sup>

Dalam konteks digital masa kini, tuntunan QS. Al-Isra' : 36 menjadi semakin relevan. Arus informasi yang deras mulai dari berita sensasional, teori konspirasi, hingga konten hiburan tak terverifikasi sering kali dikonsumsi dan dibagikan tanpa proses klarifikasi. Praktik *copy-paste* narasi, *forward* pesan hoaks, dan mengikuti tren viral tanpa cek fakta menciptakan ekosistem kebatilan baru yang merusak integritas intelektual masyarakat.<sup>266</sup>

Selaras dengan QS. Al-Furqan ayat 72, terdapat sejumlah ayat lain yang menekankan pentingnya menjaga kejujuran dan adab saat menghadapi kebatilan, salah satunya adalah QS. An-Nahl ayat 125. Ayat ini menunjukkan bahwa dalam mengajak kepada kebenaran atau menghadapi pihak yang menentangnya, seorang mukmin harus menggunakan pendekatan yang penuh hikmah, memberikan nasihat yang baik, serta berdialog dengan cara yang paling santun. QS. An-Nahl: 125 menjadikan tutur kata yang jujur dan beretika sebagai alat utama dalam berdakwah, bukan dengan cara yang keras atau penuh celaan.<sup>267</sup>

Adapun surah lainnya yang selaras dengan tema ialah QS. Al-Ahzab: 70. Ayat ini menyerukan kepada orang beriman untuk bertakwa dan berkata dengan *qawlan sadidan* yakni ucapan yang lurus, jujur, dan benar. Dalam tafsir klasik, makna "*sadid*" diartikan sebagai perkataan yang tidak mengandung kebohongan,

---

<sup>263</sup> Al-Tustari, *Tafsir Al-Tustari*, Jil. 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002), 246.

<sup>264</sup> Al-Qusyairi, *Lata'if al-Isharat*, 68.

<sup>265</sup> Al-Mawardi, *Tafsir Al-Mawardi*, 189.

<sup>266</sup> Muhammad Thahir bin Asyur, *At-Tahrir Wa At-Tanwir*, Jil. 21 (Tunisia: Ad-Dar at-Tunisiyyah li an-Nashr, 1984), 194.

<sup>267</sup> al-Sabuni, *Safwah At-Tafasir*, Jil. 2 (Beirut: Dar al-Qur'an al-Karim, 1981), 241.

fitnah, atau keraguan. Dalam interaksi digital, ayat ini menuntun agar seorang mukmin hanya menyampaikan konten atau komentar yang bernilai positif, tidak menyinggung atau menyakiti, serta tidak menyebarkan informasi yang berpotensi merusak keharmonisan sosial.<sup>268</sup>

Penegasan serupa juga terdapat pada sabda Nabi Saw. yang berbunyi:

أَفْضَلُ الْجِهَادِ كَلِمَةٌ حَقٌّ عِنْدَ سُلْطَانٍ جَائِرٍ

“Jihad yang paling utama adalah menyampaikan kebenaran di hadapan penguasa yang zalim.” (HR. Abu Dawud no. 4344, Tirmidzi no. 2174, dan Ibnu Majah no. 4011 hadis hasan menurut At-Tirmidzi).

Hadis ini menegaskan bahwa menyampaikan kebenaran dengan jujur dan berani, meskipun di hadapan penguasa yang zalim atau dalam suasana yang menekan, merupakan bentuk jihad paling utama. Jihad dalam konteks ini tidak terbatas pada perjuangan fisik, tetapi juga mencakup perjuangan moral dan intelektual dalam menghadapi kebatilan melalui ucapan yang benar dan penuh integritas. Dalam konteks modern, termasuk di media sosial dan ruang publik digital, hadis ini menjadi pengingat bagi setiap Muslim untuk tetap menjaga kejujuran, kesantunan, dan martabat, terutama ketika dihadapkan pada narasi kebohongan, hoaks, ujaran kebencian, atau ketidakadilan yang merusak tatanan masyarakat. Menyampaikan kebenaran yang dilandasi hikmah dan niat yang lurus bukan provokasi atau caci maki adalah bagian penting dari akhlak lisan Islami yang mencerminkan keberanian sekaligus ketulusan hati.<sup>269</sup>

### 3. Mendukung dan Memfasilitasi Perbuatan Baik

Ayat utama yang menjadi dasar pembahasan dalam subbab ini adalah QS. Fussilat ayat 26. Dalam ayat ini, Al-Qur'an menggambarkan bagaimana orang-orang kafir Quraisy berusaha menghalangi dakwah Nabi Muhammad dengan cara menyuruh orang lain untuk tidak mendengarkan bacaan Al-Qur'an dan menciptakan keributan agar tidak ada yang memperhatikannya.<sup>270</sup> Tindakan ini merupakan bentuk nyata dari perbuatan sia-sia (*laghwun*) yang bertujuan menjauhkan manusia dari kebenaran.<sup>271</sup>

Jika dikaitkan dengan kondisi saat ini, Pola serupa kini hadir dalam bentuk yang lebih halus namun masif, yakni melalui arus informasi digital yang tak terbendung, terutama di media sosial. Platform ini kerap menjadi wadah penyebaran konten-konten hiburan yang bersifat distraktif, seperti video pendek yang melalaikan, konten viral yang dangkal, hingga komentar negatif yang tidak membangun. Tanpa disadari, semua itu mengalihkan perhatian, khususnya

---

<sup>268</sup> Ash-Shiddiqi, *Tafsir Al-Mazhari*, Jil. 8 (Lahore: Idarat al-Qur'an wa al-'Ulum al-Islamiyyah, 1984), 284.

<sup>269</sup> Yusuf al-Qaradawi, *Fiqh Al-Jihad*, Jil. 1 (Kairo: Maktabah Wahbah, 2009), 51–55.

<sup>270</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*, 154.

<sup>271</sup> Al-Baghawi, *Ma'alim at-Tanzil*, 204.

generasi muda, dari hal-hal yang lebih esensial seperti pendidikan, pembinaan spiritual, dan perenungan terhadap nilai-nilai keimanan.<sup>272</sup>

Dalam penafsiran QS. Fussilat ayat 26, Mujahid menafsirkan bahwa bentuk gangguan itu berupa siulan, tepukan tangan, dan perkataan yang dicampuradukkan guna mengacaukan suasana ketika Rasulullah membaca Al-Qur'an. Tindakan ini dilakukan secara sengaja untuk menutupi suara Al-Qur'an dan menjauhkan manusia dari mendengarkannya. Sementara itu, menurut Qatadah, frasa "*walghaw fih*" berarti mengingkari, menolak, serta memusuhi Al-Qur'an secara terang-terangan.<sup>273</sup>

Dalam *Mafatihul Ghaib*, dijelaskan bahwa kaum kafir Quraisy menyadari kekuatan makna dan keindahan lafaz Al-Qur'an yang mampu menyentuh hati pendengarnya. Karena itu, mereka saling menganjurkan untuk tidak mendengarkannya dan justru menciptakan kegaduhan dengan ucapan sia-sia seperti dongeng dan syair batil agar pesan Al-Qur'an tidak dipahami. Ironisnya, tindakan mereka ini justru menunjukkan bahwa mereka tenggelam dalam kesia-siaan dan kebatilan.<sup>274</sup>

Menurut adh-Dhahhak, mereka diperintahkan untuk memperbanyak bicara agar bacaan Nabi tidak terdengar jelas dan membingungkan pendengarnya. As-Suddi bahkan menyebut bahwa mereka disuruh berteriak langsung ke arah wajah Nabi untuk menghentikan bacaan beliau. Semua upaya ini bertujuan agar mereka bisa mengalahkan Nabi dalam menyampaikan wahyu, sehingga tidak ada yang bisa mendengarkan atau menerima Al-Qur'an dengan utuh. Strategi ini menunjukkan bentuk perlawanan yang bukan berbasis argumen, tetapi gangguan emosional dan kebisingan semata.<sup>275</sup>

Menurut riwayat dari Ibnu Abbas, serta penjelasan para mufasir seperti Mujahid, Qatadah, dan As-Suddi, bentuk keributan tersebut meliputi siulan, tepukan tangan, dan teriakan langsung ke wajah Nabi, yang bertujuan menutupi suara wahyu dan mengaburkan pesannya. Ayat ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi kebenaran, kebatilan seringkali tidak menggunakan argumen, melainkan memilih kegaduhan untuk membungkam suara yang haq.<sup>276</sup>

Ayat lain yang sejalan dengan pesan QS. Fussilat: 26 adalah QS. Luqman: 6. Adapun lafaz ayat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

---

<sup>272</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 12:23.

<sup>273</sup> Abi Talib al-Qayrawani, *Al-Hidayah Ila Bulugh an-Nihayah*, 6515.

<sup>274</sup> Fakhrudin ar-Razi, *Mafatih Al-Ghayb*, Jil. 24 (Beirut: Dar Ihya' at-Turath al-'Arabi, 1420), 558–59.

<sup>275</sup> Al-Mazhari, *At-Tafsir al-Mazhari*, Jil. 8 (Pakistan: Maktabah ar-Rusydiyyah, 1412), 291.

<sup>276</sup> Jalal al-Din al-Suyuti, *Lubab Al-Nuqul Fi Asbab al-Nuzul* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2005), 220.

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي هُوَ الْحَدِيثُ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِعَيْزِ عِلْمٍ  
وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا ۗ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ

“Dan di antara manusia (ada) orang yang mempergunakan perkataan yang tidak berguna (*lahwal-hadits*) untuk menyesatkan (manusia) dari jalan Allah tanpa pengetahuan dan menjadikannya olok-olokan. Mereka itu akan memperoleh azab yang menghinakan.” (QS. Luqman: 6).

Dalam ayat ini, terdapat istilah kunci yaitu “*lahwal-hadits*” (هُوَ الْحَدِيثُ),

yang secara bahasa berasal dari kata *lahwun* (هُوَ) yang berarti sesuatu yang melalaikan, menghibur, atau mengalihkan perhatian dari sesuatu yang lebih penting, khususnya dari dzikrullah dan ketaatan kepada-Nya. Sedangkan *al-hadits* (الْحَدِيثُ) bermakna ucapan, perkataan, atau pembicaraan. Maka secara istilah, *lahwal-hadits* merujuk pada segala bentuk perkataan atau hiburan yang melalaikan dan memalingkan manusia dari jalan Allah dan dari mendengarkan kebenaran wahyu-Nya.<sup>277</sup>

Dalam *Tafsir Tahrir wa Tanwir* karya Ibnu ‘Asyur, dijelaskan bahwa *lahwal-hadits* bukan hanya terbatas pada nyanyian atau cerita-cerita kosong, tetapi juga mencakup segala bentuk narasi, wacana, atau hiburan yang digunakan untuk memalingkan manusia dari Al-Qur’an atau dari mengingat Allah. Ibnu ‘Asyur menekankan bahwa perilaku ini sering dilakukan dengan kesengajaan, sebagai bentuk perlawanan terhadap dakwah dan kebenaran. Ia menyebut bahwa sifat ayat ini tidak hanya mencela perbuatan lalai, tetapi lebih jauh lagi, mengecam upaya menjadikan hiburan sebagai alat penyesatan massal.<sup>278</sup>

Dalam lingkup digital masa kini, *lahwal-hadits* menjelma dalam ragam konten yang sekadar menstimulasi tanpa makna video viral singkat, lirik musik destruktif, game adiktif, serta unggahan media sosial yang menumbuhkan konsumtivisme dan narsisisme yang didorong algoritma demi mempertahankan atensi pengguna; alhasil, jutaan orang rela menghabiskan jam produktif sebagai pelarian dari realitas, hingga kepekaan hati terhadap zikir, pencarian ilmu, dan perenungan makna hidup perlahan tumpul.<sup>279</sup>

Selaras dengan QS. Fussilat: 26 yang mengecam upaya menghalangi manusia dari kebenaran, QS. Al-A‘raf: 3 menegaskan pentingnya berpegang pada wahyu dan tidak mengikuti otoritas selain Allah: “*Ikutilah apa yang diturunkan kepadamu dari Tuhanmu dan janganlah kamu mengikuti pemimpin-*

---

<sup>277</sup> Al-Fairuzabadi, *Al-Qamus al-Muhit*, 1333.

<sup>278</sup> Muhammad Thahir bin Asyur, *At-Tahrir Wa At-Tanwir*, 84.

<sup>279</sup> Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (New York: Penguin Press, 2017), 3–5.

*pemimpin selain-Nya.*” Ayat ini mengingatkan bahwa dalam menghadapi arus informasi yang menyesatkan, seorang Muslim dituntut untuk menjadi pendukung tersebarnya kebaikan, bukan sekadar konsumen tren digital. Di era media sosial, hal ini mencakup menciptakan konten yang membangun, menyebarkan pesan-pesan Qur’ani, dan memfasilitasi ruang daring yang bernilai bukan ikut larut dalam arus hiburan yang melalaikan.<sup>280</sup>

Selanjutnya, QS. Al-An’am: 112 memperlihatkan bagaimana upaya penyesatan bisa terjadi secara sistemik dan terstruktur, bahkan melibatkan kolaborasi antara manusia dan jin. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa mereka membisikkan perkataan yang indah namun menipu (*zukhruf al-qawl ghururu*), yakni narasi yang tampak menarik tetapi sesungguhnya menjauhkan dari kebenaran. Tafsir al-Maturidi menekankan bahwa tipu daya ini sering dibungkus dengan kemasan wacana yang memikat, namun merusak akidah dan akhlak secara perlahan. Dalam konteks era digital, ayat ini memberi peringatan bahwa tidak semua konten yang viral atau terlihat menarik membawa nilai kebenaran, sebab banyak di antaranya dikonstruksi untuk memengaruhi opini, membentuk standar kebenaran semu, atau memperkuat budaya konsumtif dan kebebasan tanpa batas.<sup>281</sup>

Jika dalam QS. Fussilat: 26 kaum musyrik Quraisy mengorganisasi penghalangan terhadap dakwah dengan cara menyuruh orang tidak mendengar Al-Qur’an dan membuat kegaduhan, maka QS. Al-Ma’idah: 2 justru menyerukan hal yang sebaliknya: bersinergi dalam kebaikan dan ketakwaan. Ayat ini menjadi dasar bahwa dalam konteks sosial baik luring maupun daring seorang Muslim dituntut untuk memfasilitasi tersebarnya amal saleh, seperti mendukung konten dakwah, menyebarkan ilmu, atau membantu sesama agar tetap berada di jalan yang benar.<sup>282</sup>

Penegasan serupa juga terdapat pada sabda Nabi Saw. yang berbunyi:

لَا يَمْنَعَنَّ أَحَدَكُمْ جَارُهُ أَنْ يَغْرِزَ حَشْبَةً فِي جِدَارِهِ

*“Janganlah salah seorang dari kalian melarang tetangganya menancapkan sebatang kayu di dindingnya.”* (HR. Bukhari no. 2463 dan Muslim no. 1609).

Secara lahiriah, hadis ini membahas tentang etika bertetangga yakni tidak menghalangi tetangga untuk memanfaatkan sebagian kecil fasilitas demi kepentingan bersama. Namun para ulama menyimpulkan bahwa maknanya lebih luas, yaitu larangan bersikap egois dan mencegah orang lain berbuat baik atau memperoleh manfaat selama tidak merugikan orang lain. Dalam konteks sosial dan digital, hadis ini relevan sebagai prinsip tidak mempersulit atau memblokir akses orang lain kepada kebaikan, seperti menghalangi informasi yang bermanfaat, menyebarkan fitnah yang menjatuhkan orang baik, atau mematahkan semangat orang yang ingin berubah dan berkarya. Bahkan di media

---

<sup>280</sup> Abul Qasim Al-Zamakhshari, *Al-Kasysyaf ’an Haqa’iq Ghawamid at-Tanzil*, 152.

<sup>281</sup> Abu Mansur Al-Maturidi, *Tafsir Al-Maturidi*, 183.

<sup>282</sup> Abu al-Barakat, *Tafsir An-Nasafi*, 204.

sosial, komentar negatif, sinis, atau merendahkan yang menjatuhkan niat orang lain berbuat baik termasuk bentuk penghalangan yang dilarang dalam semangat hadis ini.<sup>283</sup>

#### 4. Bersikap Sabar dan Mengendalikan Diri

Ayat utama yang menjadi dasar pembahasan dalam subbab ini adalah QS. Al-Qashash ayat 55. Dalam ayat ini, Al-Qur'an menggambarkan bagaimana sikap orang beriman saat menghadapi perilaku kaum jahil yang kerap melontarkan perkataan kosong, hinaan, dan celaan. Pada masa itu, kaum musyrik Quraisy sering menyerang secara verbal para pengikut Nabi Muhammad Saw. sebagai bentuk penolakan terhadap dakwah Islam. Namun, respons yang ditunjukkan oleh orang-orang beriman justru mencerminkan kematangan spiritual; mereka tidak membalas dengan emosi atau celaan serupa, melainkan memilih untuk berpaling dengan tenang dan berkata: "*Untuk kami amal kami dan untuk kalian amal kalian. Salam atas kalian, kami tidak ingin bergaul dengan orang-orang jahil.*" Tindakan ini merupakan bentuk nyata dari akhlak Qur'ani yang menghindari *laghwun*, yakni kesia-siaan dalam perdebatan, dan mengajarkan pentingnya menjaga ketenangan serta fokus pada amal kebaikan.<sup>284</sup>

Surah Al-Qashash ayat 55 memiliki keterkaitan yang kuat dengan kondisi media sosial saat ini, di mana banyak individu larut dalam aktivitas yang tidak bernilai, seperti perdebatan tanpa arah, komentar penuh emosi, provokasi, serta konsumsi konten hiburan yang melalaikan. Ayat ini memberikan teladan tentang bagaimana seharusnya sikap seorang mukmin: tidak terpancing untuk ikut serta dalam percakapan yang tidak berguna (*laghwun*), melainkan memilih untuk menjauh secara tenang sambil menjaga adab dan martabat diri. Dalam realitas digital masa kini, pesan ini mengajarkan pentingnya menjadi pengguna media yang bijak, dengan menyaring apa yang dibaca, ditonton, dan ditanggapi.<sup>285</sup>

Menurut *Tafsir Ibnu 'Abbas, laghwun* dalam ayat ini mencakup segala bentuk kebatilan, seperti ejekan dan cercaan dari kaum musyrik. Namun, orang beriman tidak membalasnya dengan emosi, melainkan berpaling secara terhormat sambil mengucapkan "*Salamun 'alaikum*" sebagai bentuk doa, bukan sekadar perpisahan. Penutup ayat "*la nabtaghi al-jahilin*" menegaskan bahwa mereka tidak mengikuti gaya hidup orang-orang jahil yang larut dalam kesyirikan dan kesia-siaan. Sikap ini mencerminkan akhlak mukmin sejati, yakni menjauhi permusuhan, tetap pada kebenaran, dan menjaga adab dalam menghadapi kebatilan.<sup>286</sup>

Dalam *Tafsir Jalalain*, frasa "*wa idza sami'u al-laghwa*" dimaknai sebagai hinaan dari orang-orang kafir, yang dihadapi orang beriman dengan berpaling tanpa membalas. Ucapan "*salamun 'alaykum*" dipahami sebagai *salam*

---

<sup>283</sup> Ibn Hajar al-'Asqalani, *Fath Al-Bari* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1959), 100–101.

<sup>284</sup> Fakhrudin ar-Razi, *Mafatih Al-Ghayb*, 171.

<sup>285</sup> Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Jil. 2, 88.

<sup>286</sup> 'Abdullah bin 'Abbas, *Tanwir Al-Miqbas Min Tafsir Ibn 'Abbas*, Jil. 1 (Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, n.d.), 328.

*mutarakah*, yaitu tanda menjauh tanpa permusuhan. Sementara itu, penutup ayat “*la nabtaghi al-jahilin*” menegaskan sikap tegas untuk tidak terlibat dengan perilaku atau lingkungan orang-orang yang bodoh dan gemar berbuat sia-sia.<sup>287</sup>

Dalam *Tafsir Al-Qusyairi*, *laghwun* diartikan sebagai segala sesuatu yang melalaikan dari mengingat Allah, tidak berlandaskan kebenaran, dan tidak memberi manfaat ruhani. Ia bisa muncul dari hati yang lalai dan menjauhkan dari tujuan hidup sejati. QS. Al-Qashash: 55 menggambarkan sikap orang beriman yang tidak terjebak dalam hal semacam ini, melainkan memilih berpaling dan menjaga diri.<sup>288</sup>

Ayat lain yang sejalan dengan pesan QS. Al-Qashash: 55 adalah QS. Al-Furqan: 63. Adapun lafaz ayat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا  
سَلَامًا

“Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menyakitkan), mereka mengucapkan: ‘Salam.’” (QS. Al-Furqan: 63).

Dalam QS. Al-Furqan ayat 63, Allah Ta‘ala melukiskan ciri khas ‘*ibad al-Rahman*’: mereka berjalan di bumi dengan penuh kelembutan, dan ketika disapa oleh orang-orang jahil dengan kata-kata pedas, mereka cukup menjawab, “Salam” Pesan ini menegaskan bahwa seorang mukmin tidak semestinya tenggelam dalam perkumpulan yang memperolok wahyu atau menebar provokasi. Sikap “mengucap salam lalu berlalu” menjadi bentuk elegan dari berpaling sebuah perwujudan nyata dari kemuliaan adab yang sejalan dengan perintah menjauhi kebatilan dan kesaksian palsu. Dengan demikian, QS. Al-Furqan 63 menanamkan nilai kesabaran sikap dan kemartaban hati: keburukan tidak perlu dibalas hujatan, cukup ditinggalkan secara tenang namun tegas, sambil menjaga ketenangan diri dan reputasi iman.<sup>289</sup>

Ayat ini mengajarkan bahwa seorang mukmin tidak seharusnya larut atau membalas perlakuan tersebut, melainkan cukup menjawab dengan ketenangan dan memilih untuk berpaling secara santun. Sikap ini selaras dengan prinsip “*digital mindfulness*”, yaitu kemampuan menyaring informasi dan menjaga etika dalam interaksi daring. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial erat kaitannya dengan penurunan kontrol diri, meningkatnya

---

<sup>287</sup> Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi, *Tafsir Al-Jalalayn*, Cetakan Pertama (Kairo: Dar Al-Hadith, n.d.), 515.

<sup>288</sup> ‘Abd al-Malik al-Qusyairi, *Tafsir Al-Qusyairi*, Cct. Ke-3 (Mesir: Al-Hay’ah al-Misriyyah al-‘Ammah li al-Kitab, 1428), 73.

<sup>289</sup> Al-Alusi, *Ruh Al-Ma’ani Fi Tafsir al-Qur’an al-‘Azim Wa al-Sab’ al-Mathani*, 72.

reaktivitas emosional, dan kecenderungan untuk terlibat dalam konflik maya yang tidak produktif.<sup>290</sup>

QS. Ali 'Imran: 134 menegaskan bahwa salah satu ciri orang bertakwa adalah mampu menahan amarah (*kazim al-ghayz*) dan memaafkan kesalahan orang lain. Dalam *Tafsir al-Munir*, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa menahan amarah di sini bukan sekadar tidak melampiaskannya, tetapi mengendalikannya dengan kesadaran iman tanpa membalas dengan keburukan. Dalam konteks media sosial masa kini, ayat ini relevan sebagai pedoman menghadapi provokasi digital seperti komentar negatif atau debat kusir. Alih-alih terpancing emosi, seorang mukmin dituntut untuk tetap tenang, tidak reaktif, dan memilih pemaafan sebagai bentuk kekuatan spiritual.<sup>291</sup>

Selanjutnya, QS. Fussilat: 35 menegaskan bahwa hanya orang-orang pilihan yang mampu membalas keburukan dengan kebaikan mereka yang diberi kesabaran dan keberuntungan besar. *Tafsir al-Mazhari* menjelaskan bahwa kemampuan ini merupakan bukti dari iman yang mendalam dan kendali diri yang kokoh. Dalam konteks media sosial, ayat ini sangat relevan sebagai panduan menghadapi provokasi, sindiran, atau komentar negatif. Alih-alih membalas dengan kemarahan, seorang mukmin diajarkan untuk bersikap tenang, sabar, dan menjunjung akhlak. Ini bukan kelemahan, melainkan tanda kekuatan ruhani yang tidak semua orang miliki.<sup>292</sup>

Adapun ayat lain yang relevan secara kontekstual ialah QS. Al-Kahf: 28. Ayat ini menekankan pentingnya bersabar bersama orang-orang yang istiqamah beribadah dan tidak tergoda oleh gemerlap dunia. *Tafsir al-Khazin* menjelaskan bahwa ayat ini turun saat Nabi diminta menjauhi sahabat-sahabat miskin demi meraih simpati tokoh Quraisy, namun Allah melarangnya dan memerintahkan tetap bersama orang yang tulus berzikir. Dalam konteks ini, ayat ini menjadi peringatan agar tidak larut dalam tren dunia maya yang hedonis dan menjauhkan dari nilai spiritual. Ia mengajarkan pengendalian diri dan kesetiaan pada nilai kebaikan, meski bertentangan dengan arus sosial yang populer.<sup>293</sup>

Penegasan serupa juga terdapat pada sabda Nabi Saw. yang berbunyi:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعُضْبِ

---

<sup>290</sup> Cecilie Schou Andreassen, Stale Pallesen, and Mark D. Griffiths, "The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey," *Addictive Behaviors* 64 (January 2017): 287–91, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.

<sup>291</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, 70–72.

<sup>292</sup> Qadi Thanauallah al-Pani Pati, *Tafsir Al-Mazhari*, Jil. 7 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002), 232–33.

<sup>293</sup> Al-Khazin, *Lubab At-Ta'wil Fi Ma'ani at-Tanzil*, Jil. 3 (Beirut: Dar Al-Fikr, 1995), 279.

“Bukanlah orang kuat itu yang menang dalam gulat, melainkan yang mampu mengendalikan dirinya saat marah.” (HR. Bukhari no. 6114 dan Muslim no. 2609).

Hadis ini secara jelas menunjukkan bahwa kekuatan sejati dalam Islam bukan terletak pada kemampuan fisik, tetapi pada kemampuan spiritual dan emosional untuk menahan amarah. Nabi Saw. menekankan bahwa orang yang bisa menguasai dirinya saat emosi memuncak adalah orang yang benar-benar kuat dan mulia. Dalam konteks modern termasuk kehidupan di media sosial pesan ini sangat penting. Dunia digital sering kali menjadi tempat yang penuh provokasi, debat tanpa adab, dan komentar penuh emosi. Hadis ini mengajarkan agar seorang Muslim tidak mudah terpancing dan mampu menjaga akhlak komunikasi, bahkan saat berbeda pendapat.<sup>294</sup>

#### 5. Menjaga Lisan dengan Tutur Kata yang Santun

Ayat utama yang menjadi dasar pembahasan dalam subbab ini adalah QS. At-Thur ayat 23. Dalam ayat tersebut, Allah Swt. menggambarkan kondisi para penghuni surga yang hidup dalam suasana penuh kedamaian dan kenikmatan sejati. Salah satu bentuk kenikmatan tersebut adalah terbebasnya mereka dari segala bentuk *laghwun* (perkataan sia-sia) dan *ta'tsim* (ucapan berdosa). Ayat ini secara implisit menunjukkan bahwa suasana komunikasi di surga bersih dari hal-hal yang tidak berguna, apalagi yang bersifat merusak secara moral dan spiritual. Tidak ada lagi celaan, cemoohan, umpatan, atau kata-kata kasar yang umum dijumpai dalam kehidupan dunia. Lingkungan komunikasi di surga adalah cerminan dari kesempurnaan akhlak dan kesucian lisan yang dijaga sepenuhnya.<sup>295</sup>

Kata *ta'tsim* berasal dari akar kata **أَثَمَ - يَأْتِمُ - إِثْمًا** yang berarti berdosa. Sedangkan *ta'tsim* adalah bentuk masdar (kata benda verbal) dari wazan (pola) keempat (**أَثَمَ - يَأْتِمُ - تَأْتِمًا**) yang berarti menjadikan berdosa atau mengandung dosa. Jadi, dalam konteks ayat ini, *ta'tsim* adalah perkataan yang membawa dosa, seperti ucapan yang mengandung hinaan, ghibah, fitnah, makian, kebohongan, provokasi, atau ujaran kekafiran dan kefasikan. Ucapan-ucapan semacam ini adalah bentuk komunikasi negatif yang dilarang dalam Islam dan menjadi ciri dari suasana duniawi yang tidak akan ditemukan di dalam surga.<sup>296</sup>

Dalam konteks kehidupan modern, QS. At-Thur ayat 23 tidak hanya menggambarkan kondisi kenikmatan surgawi, tetapi juga memberikan isyarat normatif tentang pentingnya menjaga kualitas komunikasi manusia, khususnya dalam menjaga lisan dan ujaran. Ayat ini dapat dimaknai sebagai peringatan agar

---

<sup>294</sup> Al-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim*, Jil. 2 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996), 162–63.

<sup>295</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azim*, Jil. 6 (Riyadh: Dar Tayyibah, 1999), 33.

<sup>296</sup> Al-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharib al-Qur'an*, 34.

manusia berhati-hati dalam berbicara dan menyaring setiap perkataan yang ia sampaikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini semakin relevan di era digital saat ini, di mana ekspresi lisan telah meluas dalam bentuk tulisan dan rekaman visual yang tersebar melalui berbagai platform media sosial.<sup>297</sup>

Dalam *Fathul Qadir*, al-Syaukani mengutip sejumlah pendapat ulama mengenai makna *laghwun* pada ayat ini: Qatadah memaknainya sebagai kebatilan, Muqatil bin Hayyan menyebutnya sebagai ucapan berlebihan, Sa'id bin al-Musayyib menjelaskan bahwa tidak ada kata-kata jorok, dan Ibnu Zayd menafsirkan bahwa tidak ada caci maki maupun perdebatan. Oleh karena itu, *laghwun* dalam konteks ini mencakup segala bentuk perkataan yang tidak bernilai atau merusak.<sup>298</sup> Dalam banyak tafsir klasik, seperti *Tafsir Ibnu Katsir* dan *Fathul Qadir*, dijelaskan bahwa *laghwun* dalam ayat ini mencakup segala bentuk pembicaraan batil, hinaan, perkataan kosong, atau perbuatan yang bisa menimbulkan dosa seperti halnya dampak minum khamr di dunia.<sup>299</sup>

Al-Qusayri menegaskan bahwa minuman di surga tidak menyebabkan hilangnya akal yang mendorong manusia berkata sembarangan atau kotor. Keseluruhan penafsiran para ulama atas makna *laghwun* menekankan bahwa yang dimaksud adalah segala bentuk komunikasi yang sia-sia, tidak bermanfaat, bahkan berpotensi merusak hubungan sosial dan moralitas. Kondisi ideal dalam pandangan Al-Qur'an adalah ketika manusia mampu mengendalikan lisannya, menyaring komunikasinya, dan membebaskan dirinya dari ucapan yang tidak bermakna. Maka, menjauh dari *laghwun* dalam dunia digital bukan hanya sikap moral, tetapi juga bentuk dari upaya mendekati karakter ideal penghuni surga.<sup>300</sup>

Dalam *At-tahrir wa At-Tanwir* disebutkan bahwa *laghwun* mencakup perkataan tidak bernilai, omong kosong, hingga ujaran yang menyerupai perilaku orang mabuk seperti mencaci, berteriak, atau merusak, sebagaimana sering terjadi dalam majelis khamr di dunia. Media sosial menjadi ruang baru yang memperlihatkan bagaimana *laghwun* dapat mendominasi komunikasi, mengikis kejernihan akal, dan merusak akhlak. Sementara penghuni surga digambarkan sebagai orang-orang yang sepenuhnya bersih dari *laghwun*, Al-Qur'an seolah mengajak manusia untuk menata lisannya, menjaga isi komunikasinya, dan membebaskan diri dari kesia-siaan sejak di dunia, termasuk dalam ruang digital yang semakin tidak terbatas.<sup>301</sup>

Ayat “*Yatanaza ‘una fiha ka’sa*” dalam QS. At-Thur: 23 menggambarkan keakraban penghuni surga yang saling menyuguhkan minuman lezat tanpa dampak buruk. Berbeda dengan khamr dunia yang memicu ucapan sia-sia dan

---

<sup>297</sup> Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jil. 9, 84–85.

<sup>298</sup> Al-Syaukani, *Fathul Qadir*, Jil. 2 (Beirut: Dar al-Kalim ath-Thayyib, 1414), 118.

<sup>299</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azim*, 406.

<sup>300</sup> Al-Mazhari, *Tafsir Al-Mazhari*, Jil. 9 (Pakistan: Maktabah ar-Rushdiyyah, 1412), 97.

<sup>301</sup> Muhammad Thahir bin Asyur, *At-Tahrir Wa At-Tanwir*, 54.

dosa, minuman surga disucikan dari *laghwun* dan *ta'tsim*. Ini selaras dengan pentingnya menghindari komunikasi tak bermakna dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di media sosial, yang sering dipenuhi ujaran kosong dan tidak terkendali. Ayat ini menegaskan bahwa kehidupan ideal bebas dari kesia-siaan, baik dalam tindakan maupun ucapan.<sup>302</sup>

Dalam QS. At-Thur: 23, Allah menggambarkan kenikmatan penghuni surga yang saling menyuguhkan gelas berisi minuman lezat tanpa disertai dampak negatif sebagaimana khamr dunia. Kata "*yatanaza 'una*" menunjukkan suasana saling memberi dengan penuh keakraban, sebuah interaksi sosial yang menyenangkan. Namun yang membedakan, minuman ini tidak menyebabkan *laghwun* dan juga tidak memicu *ta'tsim*. Ayat ini menyiratkan bahwa dalam tatanan ideal versi Al-Qur'an, bentuk komunikasi yang berkualitas adalah yang bebas dari kekosongan makna dan kemudaratatan. Dalam konteks kekinian, hal ini menjadi pengingat bagi kita untuk menjaga kualitas percakapan, termasuk dalam media sosial yang kerap menjadi ladang *laghwun* modern melalui komentar tak bermakna, ujaran kebencian, atau konten yang destruktif secara moral.<sup>303</sup>

Seorang mukmin yang menjadikan ayat ini sebagai pedoman akan menjadikan media sosial bukan sebagai tempat pelampiasan waktu kosong, melainkan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah dan menebarkan nilai-nilai Qur'ani di dunia maya. Dalam kerangka ini, ayat tersebut dapat dibaca sebagai ajakan untuk membangun ekosistem digital yang lebih sehat, bermakna, dan bersih dari segala bentuk *laghwun* kontemporer, termasuk hoaks, fitnah, dan komentar negatif yang kerap menyertai kecanduan bermedia sosial.<sup>304</sup>

Ayat lain yang sejalan dengan pesan QS. At-Thur: 23 adalah QS. Al-Waqi'ah: 25-26. Adapun lafaz ayat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْتِيهَا إِلَّا قِيْلًا سَلَامًا سَلَامًا ﴿٢٦﴾

"*Mereka tidak mendengar di dalamnya perkataan yang sia-sia dan tidak pula perkataan yang menimbulkan dosa, melainkan ucapan salam, salam.*" (QS. Al-Waqi'ah: 25-26).

Ayat ini memperkuat gambaran QS. At-Thur: 23 tentang suasana surga yang bersih dari segala bentuk ucapan negatif. QS. Al-Waqi'ah: 25-26 menegaskan bahwa para penghuni surga tidak akan mendengar *laghwun* (perkataan sia-sia) maupun *ta'tsim* (ucapan berdosa), melainkan hanya sapaan kedamaian, "*salam, salam*", yang mencerminkan suasana sosial yang tenang, penuh hormat, dan kasih sayang.<sup>305</sup>

---

<sup>302</sup> Muhammad 'Abd al-Latif bin al-Khatib, *Awdhah At-Tafasir*, Jil. 1 (Mesir: Al-Matba'ah al-Misriyyah wa Maktabatuha, 1383), 645.

<sup>303</sup> Ibrahim bin Isma'il al-Abiyari, *Al-Mawsu'ah al-Qur'aniyyah*, Jil. 11 (Kairo: Mu'assasah Sijill al-'Arab, 1405), 239.

<sup>304</sup> Sayyid Quthb, *Fi Zilal Al-Qur'an*, Jil. 6 (Kairo: Dar asy-Syuruq, 2000), 3506.

<sup>305</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, 177.

Jalalayn menafsirkan frasa “*salam, salam*” sebagai *badal* (pengganti) dari kata *qilan*, yang berarti bahwa ucapan salam tersebut merupakan satu-satunya bentuk komunikasi yang benar-benar terdengar di surga, bukan sekadar kiasan atau simbolis. Hal ini menggambarkan bahwa komunikasi di surga bukan hanya bebas dari unsur dosa dan kesia-siaan, tetapi juga secara aktif diisi dengan sapaan yang mencerminkan kedamaian, kasih sayang, dan penghormatan antarpenghuni surga. Dengan demikian, ayat ini menjadi refleksi tentang pentingnya menjaga lisan sejak di dunia agar bersih dari ucapan buruk, dan hanya dipenuhi dengan perkataan yang membawa kebaikan baik dalam interaksi langsung maupun di ruang digital modern.<sup>306</sup>

Ayat lain yang selaras dengan tema ialah QS. Al-Isra’ ayat 53. Maksud dari “perkataan yang lebih baik” dalam ayat ini, menurut Hasan al-Bashri, adalah ungkapan doa dan kebaikan seperti “*Semoga Allah memberimu petunjuk*” atau “*Semoga Allah merahmatimu*”. Penafsiran ini berlaku sebelum umat Islam diperintahkan untuk berjihad. Ada pula pendapat yang menyebut bahwa kata-kata terbaik yang dimaksud dalam ayat ini adalah kalimat tauhid *la ilaha illallah*, sebagai bentuk dakwah yang halus kepada orang-orang kafir.<sup>307</sup>

Dalam konteks kecanduan media sosial, QS. Al-Isra’ ayat 53 sangat relevan karena media sosial kini menjadi ruang utama untuk mengekspresikan pendapat dan emosi. Sayangnya, ruang ini juga sarat dengan ucapan buruk seperti fitnah, hinaan, dan ujaran kebencian. Kecanduan membuat banyak orang lupa menimbang apakah ucapannya membawa manfaat atau justru menimbulkan dosa. Karena itu, ayat ini menjadi peringatan agar setiap Muslim senantiasa berkata baik, termasuk dalam komunikasi digital, dan tidak terjebak dalam provokasi setan yang menebar perselisihan.<sup>308</sup>

Kemudian, QS. Al-Baqarah ayat 263 juga selaras dengan tema. Dalam menafsirkan QS. Al-Baqarah: 263, para ulama menjelaskan bahwa perkataan yang baik (*qaulun ma’ruf*) dan sikap memaafkan (*maghfirah*) lebih baik daripada sedekah yang disertai dengan menyakiti perasaan. Ada dua makna *maghfirah* di sini: pertama, sebagai ampunan dari Allah yang tak bisa dibandingkan dengan amal manusia; kedua, sebagai sikap pemaaf dari orang yang memberi sedekah kepada si miskin. Dengan kata lain, Allah mengajarkan bahwa ucapan yang sopan dan hati yang lapang lebih utama daripada pemberian materi yang dibarengi dengan ucapan menyakitkan. Pesan ayat ini menekankan pentingnya adab dan keikhlasan dalam berinteraksi sosial.<sup>309</sup>

---

<sup>306</sup> Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi, *Tafsir Al-Jalalayn* (Beirut: Dar Al-Fikr, 1999), 447.

<sup>307</sup> Abu Ishaq Ahmad bin Muhammad bin Ibrahim ats-Tsa’labi, *Al-Kasysaf Wa al-Bayan ‘an Tafsir al-Qur’an* (Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1442), 107.

<sup>308</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Cet. ke-16, 403.

<sup>309</sup> Abu al-Baqā’ bin ‘Abdullāh al-‘Ukbarī, *At-Tibyan Fi I’rab al-Qur’an* (‘Isa al-Babi al-Halabi wa Syuraka’uh, n.d.), 214.

Adapun ayat lain yang selaras dengan tema adalah QS. Al-Hujurat ayat 11. Dalam firman Allah ini bermakna janganlah seseorang merendahkan orang lain, baik karena hartanya seperti orang kaya menghina orang miskin maupun karena status moralnya seperti Muslim mencemooh orang yang terang-terangan melakukan dosa. Kata “qawm” (kaum) di sini merujuk khusus kepada laki-laki, karena mereka yang umumnya berdiri dan bertanggung jawab atas berbagai urusan masyarakat. Sedangkan frasa *أَنْفُسِكُمْ* bermakna janganlah kalian mencemooh sesama Muslim, karena seorang mukmin mencela saudaranya sama halnya seperti mencela dirinya sendiri, sebab mereka adalah satu tubuh dalam iman.<sup>310</sup>

Penegasan serupa juga terdapat pada sabda Nabi Saw. yang berbunyi:

وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

“Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata baik atau diam.” (HR. Bukhari no. 6018; Muslim no. 47).

Hadis ini menegaskan bahwa berkata baik adalah bagian dari keimanan, dan diam lebih baik daripada berkata buruk atau sia-sia. Dalam Islam, lisan memiliki tanggung jawab moral yang besar, karena ucapan seseorang dapat membawa maslahat atau justru menimbulkan kerusakan sosial, fitnah, dan dosa. Di era digital saat ini, prinsip ini sangat relevan. Komentar di media sosial, status, konten video, atau pesan pribadi sekalipun tetap bagian dari ucapan yang harus dipertanggungjawabkan. Hadis ini mendorong umat Islam untuk berkomunikasi dengan santun, positif, dan penuh pertimbangan, serta menahan diri dari berkata kasar, menyindir, memfitnah, atau menyebarkan ujaran kebencian.<sup>311</sup>

## B. Aturan Bermedia Sosial untuk Menghindari *Laghwun*

Selain memperhatikan durasi dan dampak, penting juga bagi pengguna media sosial untuk mematuhi aturan-aturan dasar agar aktivitas tersebut tidak tergolong *laghwun*. Aturan ini sejalan dengan prinsip syariat yang menekankan pemanfaatan waktu secara produktif dan menjauhi hal-hal yang melalaikan:

1. Tidak berlama-lama menggunakan media sosial, kecuali bagi mereka yang pekerjaannya memang menuntut aktivitas digital. Batas wajar bagi hiburan adalah 1–2 jam per hari, sementara lebih dari 3 jam berisiko masuk kategori *laghwun*.<sup>312</sup>

---

<sup>310</sup> Sultan al-‘Ulama, *Tafsir Al-Qur’an* (Beirut: Dar Ibn Hazm, 1416), 215.

<sup>311</sup> Al-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim*, 18–19.

<sup>312</sup> Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), *Laporan Survei Internet Indonesia 2023*, 25.

2. Menghindari konten yang dilarang secara syariat, seperti pornografi, ujaran kebencian, fitnah, maupun konten yang merusak akhlak. Hal ini sesuai dengan perintah Allah untuk menjaga pandangan dan lisan (QS. An-Nur [24]: 30–31, QS. Al-Hujurat [49]: 11–12).<sup>313</sup>
3. Memperhatikan ketentuan rating usia dalam menonton video, film, atau gim. Aturan ini bukan hanya aspek hukum positif, tetapi juga bentuk penjagaan moral dan psikologis agar seseorang tidak terpapar konten yang belum layak baginya.<sup>314</sup>

Dengan aturan sederhana ini, bermedsos bisa tetap menjadi aktivitas yang mubah atau bahkan bernilai positif bila diarahkan untuk silaturahmi, belajar, maupun dakwah. Sebaliknya, bila aturan ini diabaikan, maka media sosial sangat mudah menjadi pintu *laghwun* yang menggerus waktu, akal, dan akhlak seorang Muslim.

---

<sup>313</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

<sup>314</sup> Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, *Panduan Rating Usia Untuk Media Digital* (Jakarta: Kominfo, 2022), 7.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *laghwun* dalam Al-Qur'an dipahami sebagai segala bentuk perkataan maupun perbuatan yang tidak bermanfaat, melalaikan kewajiban, serta dapat mengikis nilai keimanan. Konsep ini ditegaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an, dan para ulama menafsirkannya sebagai sesuatu yang harus dihindari oleh orang beriman agar hidupnya terarah pada hal-hal yang bernilai ibadah dan kebaikan.

Dalam konteks modern, fenomena kecanduan media sosial dapat dipandang sebagai bentuk *laghwun*. Aktivitas bermedia sosial sejatinya mubah, bahkan bermanfaat jika digunakan untuk silaturahmi, belajar, atau dakwah. Namun, penggunaannya menjadi *laghwun* ketika dilakukan secara berlebihan, khususnya lebih dari tiga jam per hari untuk hiburan digital, hingga melalaikan kewajiban utama seperti ibadah, belajar, bekerja, maupun interaksi sosial. Dengan demikian, media sosial bisa menjadi sarana positif ataupun jebakan kesia-siaan, tergantung pada kadar penggunaannya.

Solusi Qur'ani untuk menghindari *laghwun* tercermin dalam lima nilai utama, yaitu: mengisi waktu dengan hal bermanfaat, bersikap jujur, mendukung perbuatan baik, sabar dalam menghadapi provokasi, dan menjaga lisan dengan tutur kata yang santun. Nilai-nilai ini diperkuat dengan aturan praktis dalam bermedia sosial, seperti membatasi durasi penggunaan, menjauhi konten yang dilarang, mematuhi ketentuan rating usia, serta menempatkan media sosial sesuai prioritas kewajiban. Dengan penerapan prinsip ini, media sosial dapat dimanfaatkan secara sehat dan produktif, sekaligus menjauhkan umat dari *laghwun* yang melalaikan.

#### B. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penulis menyarankan beberapa hal berikut untuk penelitian selanjutnya:

1. Pendalaman aspek tafsir, Penelitian berikutnya dapat memperluas kajian *laghwun* dengan menganalisis lebih banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan konsep kesia-siaan dan relevansinya terhadap fenomena kontemporer lainnya, misalnya hiburan digital, gaya hidup konsumtif, atau budaya populer.
2. Pendekatan multidisipliner, Penelitian selanjutnya bisa menggunakan pendekatan interdisipliner, misalnya dengan memadukan tafsir tematik dengan psikologi, sosiologi, atau ilmu komunikasi digital, sehingga hasil penelitian lebih komprehensif.

3. Studi lapangan (*field research*), Perlu dilakukan penelitian empiris dengan melibatkan responden (misalnya pelajar, mahasiswa, atau pekerja digital) untuk mengetahui sejauh mana dampak media sosial dalam kehidupan nyata dan bagaimana praktik Qur'ani dapat menjadi solusi aplikatif.
4. Pengembangan model praktis, Penelitian ke depan diharapkan mampu menyusun pedoman etika digital berbasis nilai Qur'ani yang lebih sistematis, misalnya dalam bentuk modul edukasi, kurikulum pembelajaran, atau panduan bermedia sosial sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Grealish, B. Keles, N. McCrae. "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents." *International Journal of Adolescence and Youth* 25, no. 1 (forthcoming).
- A, Hermila, Sri Ayu Ashari, Rahmat Taufik R.L Bau, and Sitti Suhada. "Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG)." *Inverted: Journal of Information Technology Education* 3, no. 2 (July 2023). <https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>.
- A. Muri Yusuf. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Kencana, 2017.
- 'Abd al-Malik al-Qusyairi. *Tafsir Al-Qusyairi*. Cet. Ke-3. Mesir: Al-Hay'ah al-Misriyyah al-'Ammah li al-Kitab, 1428.
- Abd al-Rahmān al-Tha'ālibī. *Al-Jawahir al-Hisan Fi Tafsir al-Qur'an*. Jil. 2. Beirut: Dar Al-Fikr, 1997.
- Abd al-Rahman Badawi. *Mu'jam al-Mustalahat al-Falsafiyah*. Beirut: Dar al-Qalam, 1998.
- Abdul Hadi Abu Talib. *Mu'jam Tashih Lughah al-'Ilam al-'Arabī*. Vol. 1. n.d.
- Abdul Karim bin Hawazin bin Abdul Malik al-Qushayri. *Lathaif Al-Isharat (Tafsir al-Qushayri)*. Vol. 2. Mesir: Al-Hay'ah al-Misriyyah al-Ammah lil-Kitab, n.d.
- . *Tafsir Al-Qushayri*. Vol. 2. Mesir: Al-Hay'ah al-Misriyyah al-Ammah lil-Kutub, n.d.
- Abdul Karim Yunis al-Khatib. *Tafsir Al-Qur'ani Lil-Qur'an*. Vol. 4. Kairo: Dar al-Fikr al-Arabi, n.d.
- Abdul Rahman bin Nasir bin Abdullah al-Saadi. *Taysir Al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan*. Vol. 1. Muassasah al-Risalah, 1420.
- 'Abdullah bin 'Abbas. *Tanwir Al-Miqbas Min Tafsir Ibn 'Abbas*. Jil. 1. Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, n.d.
- Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di. *Taisir Al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan*. Riyadh: Dar al-Salafiyah, 2000.
- Abdussattar Abdullah Sa'id. *Al-Madkhol Ila Tafsir Al-Maudu'i*. Darul At-Tauzi' Wa An-Nasyr Al-Islamiah, 1991.
- Abi Talib al-Qayrawani. *Al-Hidayah Ila Bulugh an-Nihayah*. Jil. 6. Uni Emirat Arab: Majmu'ah Buhusul Kitab wa as-Sunnah, 1429.
- Abu Abdullah Ahmad bin Umar bin Masa'ad al-Hazmi. *Syarh Kitab Al-Tauhid*. Vol. 72. Durusu Sautiyah Qaama bi Tafrihiha Mawqi' asy-Syaikh al-Hazimi, n.d.
- Abu Abdullah Ahmad bin Umar bin Mas'ud Al-Hazmi. *Syarhul Aqidah Washitiyah*. Vol. 1. Duruus Sawtiyah qaama bitafrihihaa Mawqi'u al-Sheikh al-Hazmi, n.d.

- Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr bin Farah al-Ansari al-Khazraji Shams al-Din al-Qurtubi. *Al-Jami' Li Ahkam al-Qur'an (Tafsir Al-Qurthubi)*. Vol. 13. Kairo: Dar al-Kutub al-Masriyya, 1384.
- Abu Ahmad al-Rafii. *Tarbiyat Al-Fikr Fi al-Islam*. Kuwait: Dar al-Buhuts al-'Ilmiyyah, 2006.
- Abu al-Baqa' bin 'Abdullāh al-'Ukbarī. *At-Tibyan Fi I'Rab al-Qur'an*. 'Isa al-Babi al-Halabi wa Syuraka'uh, n.d.
- Abu al-Barakat. *Tafsir An-Nasafi*. Jil. 2. Beirut: Dar al-Kalim ath-Thayyib, 1419.
- Abu al-Fida' Isma'il bin 'Umar bin Katsir al-Qurashi al-Bashri. *Tafsir Al-Qur'anul 'Adzim*. Vol. 6. Dar Tayyiba li-Nashr wa al-Tawzi', 1420.
- Abu al-Hajjaj Mujahid bin Jabr. *Tafsir Mujahid*. Cetakan Pertama. Mesir: Dar al-Fikr al-Islami al-Haditsah, 1410.
- Abu al-Hasan Ali bin Muhammad bin Muhammad bin Habib al-Bashri al-Baghdadi. *Tafsir Al-Mawardi*. Vol. 2. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, n.d.
- Abu al-Muzaffar al-Sam'ani. *Tafsir Al-Sam'ani*. Jil. 4. Beirut: Dar al-Wafa', 1997.
- Abu al-Qasim Mahmud bin Amr bin Ahmad, Al-Zamakhshari Jarullah. *Al-Kashshaf 'an Haqa'iq Ghawamid al-Tanzil*. Vol. 3. Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, 1407.
- Abu Ishaq Ahmad bin Muhammad bin Ibrahim ats-Tsa'labi. *Al-Kasysaf Wa al-Bayan 'an Tafsir al-Qur'an*. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1442.
- Abu Ja'far Muhammad ibn Jarir al-Tabari. *Jami' al-Bayan Fi Ta'wil al-Qur'an*. Jil. 2. Kairo: Dar Hijr, 2001.
- Abu Mansur Al-Maturidi. *Tafsir Al-Maturidi*. Jil. 7. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005.
- Abu Muhammad 'Abdul Rahman bin Muhammad bin Idris bin al-Mundhir al-Tamimi, al-Hanzali, al-Razi Ibn Abi Hatim. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim Li Ibn Abi Hatim*. Kerajaan Arab Saudi: Maktabah Nazar Mustafa al-Baz, 1419.
- Abu Muhammad Al-Baghawi. *Tafsir Al-Baghawi*. Riyadh: Dar Tayyibah li an-Nasyr wa at-Tawzi', 1417.
- Abu Muhammad Ali bin Ahmad bin Sa'id bin Hazm al-Andalusi al-Qurtubi al-Zahiri. *Al-Fasl Fi al-Milal Wa al-Ahwaa Wa al-Nihal*. Vol. 3. Kairo: Maktabah al-Khanji, n.d.
- Abu Muhammad Sahl bin Rafi' At-Tustari. *Tafsir At-Tustari*. Jil. 1. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1423.
- Abu 'Ubaidah. *Majaz Al-Qur'an*. Jil. 2. Kairo: Maktabah al-Khanji, 1381.
- Abu 'Ubaidah Ma'mar bin al-Muthanna at-Taimi al-Basri. *Majaz Al-Qur'an*. Vol. 1. Kairo: Maktabah al-Khanji, 1381.
- Abul Qasim Al-Zamakhshari. *Al-Kasysaf 'an Haqa'iq Ghawamid at-Tanzil*. Jil. 2. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1995.

- Adam Alter. *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. New York: Penguin Press, 2017.
- Adistia Indira Kamania. *Momprenneur Jempolan*. Cet. 1. Yogyakarta: Saufa, 2016.
- Afriliani, Cindy, Novika Asrima Azzura, and Jemina Regina Beru Sembiring. “Faktor Penyebab Dan Dampak Dari Kecanduan Pornografi Di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya.” *Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS dan PKN* 8, no. 1 (August 2023): 7–14. <https://doi.org/10.15294/harmony.v8i1.61470>.
- Agung, Ivan Muhammad, and Deri Sahara. “Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (May 2023): 2. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>.
- Ahmad Azhar Basyir. *Etika Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2000.
- Ahmad bin Ali Abu Bakar al-Razi al-Jassas al-Hanafi. *Ahkam Al-Qur’an*. Vol. 5. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1405.
- Ahmad bin Ibrahim bin Hamad bin Muhammad bin Hamad bin Abdullah bin Isa. *Tawdh al-Maqasid Wa Tashih al-Qawaid Fi Syarh Qasidat al-Imam Ibn al-Qayyim*. Vol. 2. Beirut: Al-Maktab al-Islami, 1406.
- Ahmad Mustafa Al-Maraghi. *Tafsir Al-Maraghi*. Jil. 2. Beirut: Dar Al-Fikr, 2001.
- . *Tafsir Al-Maraghi*. Kairo: Maktabah wa Matba’ah al-Babi al-Halabi, n.d.
- Ahmad Taufik. *Psikologi Media Sosial: Dinamika Penggunaan Dan Dampaknya Terhadap Remaja*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2020.
- Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusriyah. “Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial.” *Jurnal Audience* 4, no. 01 (March 2021): 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>.
- Aisyah Firdaus Hariadi. “Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Al-Alusi. *Ruh Al-Ma’ani Fi Tafsir al-Qur’an al-’Azim Wa al-Sab’ al-Mathani*. Jil. 19. Beirut: Dar Al-Fikr, 1994.
- Al-Fairuzabadi. *Al-Qamus al-Muhit*. Beirut: Dar Al-Fikr, 2005.
- Al-Ghazali. *Ihya’ ’Ulum al-Din*. Jilid. 4. Beirut: Dar al-Kutub al-’Ilmiyyah, 1990.
- Al-Hajjazi Muhammad Mahmud. *At-Tafsir al-Wadhhih*. Jil. 2. Beirut: Dar al-Jil al-Jadid, 1413.
- Ali bin Muhammad ash-Shallabi. *Komunikasi Dalam Islam: Prinsip, Etika Dan Praktik Dalam Kehidupan Sehari-Hari, Terj. Abdul Halim*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.
- Ali Jum’ah. *Al-Fikr al-Islami Wa al-Tatawwur al-Hadlari*. Kairo: Dar al-Salam, 2014.

- Ali Muhammad Ash-Shallabi. *Negara Islam Modern: Menuju Baldatun Thayyibatun Wa Rabbun Ghafur*. Pustaka Al-Kautsar, n.d.
- Al-Jurjani. *Al-Ta'rifat*. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1985.
- Al-Kashani. *Tafsir Al-Kashani*. Qum: Markaz al-Dirasat al-Islamiyyah, 2006.
- Al-Khazin. *Lubab At-Ta'wil Fi Ma'ani at-Tanzil*. Jil. 3. Beirut: Dar Al-Fikr, 1995.
- Al-lajnah min "ulama" al-Azhar. *Al-Muntakhab Fi Tafsir al-Qur'an al-Karim*. Mesir: Majlis al-A'la li al-Shu'un al-Islamiyyah, 1416.
- Al-Mawardi. *Tafsir Al-Mawardi*. Jil. 3. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992.
- Al-Mazhari. *At-Tafsir al-Mazhari*. Jil. 8. Pakistan: Maktabah ar-Rusydiyyah, 1412.
- . *Tafsir Al-Mazhari*. Jil. 9. Pakistan: Maktabah ar-Rushdiyyah, 1412.
- Al-Nawawi. *Syarh Shahih Muslim*. Jil. 2. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996.
- Al-Qurtubi. *Al-Jami' Li Ahkam al-Qur'an*. Jil. 13. Kairo: Darul Kutub Al-Mishriyyah, 1964.
- Al-Qusyairi. *Lata'if al-Isharat*. Jil. 32. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000.
- Al-Raghib Al-Ashfahani. *Al-Mufradat Fi Gharib al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam, 2002.
- al-Sabuni. *Safwah At-Tafasir*. Jil. 2. Beirut: Dar al-Qur'an al-Karim, 1981.
- Al-Tahir Ibn 'Ashur. *Al-Tahrir Wa al-Tanwir*. Cet. ke-1. Tunis: Dar Sahnun, 1997.
- Al-Tustari. *Tafsir Al-Tustari*. Jil. 1. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002.
- al-Wahidi al-Naisaburi. *Al-Wajiz Fi Tafsir al-Kitab al-Aziz*. Cetakan Pertama. Damaskus, Beirut: Dar al-Qalam, al-Dar al-Shamiyyah, 1415.
- Amran, Ali, Oriza Agustin, Anas Habibi Ritonga, and Muhammad Rudi Wijaya. "Peranan Alumni Ilmu Komunikasi Penyiaran Islam dalam Pengembangan Dakwah Islamiyah di Kota Padangsidempuan: Studi Kasus Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan." *Tapis: Jurnal Penelitian Ilmiah* 3, no. 2 (December 2019): 2. <https://doi.org/10.32332/tapis.v3i2.1627>.
- Andi Asari. Efa Rubawati Syaifuddin, dkk. *Komunikasi Digital*. Klaten: Lakeisha, 2023.
- Andi Rahman. *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*. Edited by Lukman Hakim. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/602/>.
- Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein. "Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media." *Business Horizons* 53 no. 1 (2010).
- Andreassen, Cecilie Schou, Stale Pallesen, and Mark D. Griffiths. "The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey." *Addictive*

- Behaviors* 64 (January 2017): 287–93.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
- Andreassen, Cecilie Schou, Torbjørn Torsheim, Geir Scott Brunborg, and Ståle Pallesen. “Development of a Facebook Addiction Scale.” *Psychological Reports* 110, no. 2 (April 2012): 501–17.  
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Annisa, Dona Fitri, Reza Pahlevi, Siti Fatimah, and Resti Okta Sari. “Pelatihan Parenting Melalui Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Upaya Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja.” *Jurnal AbdiMU (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 2, no. 1 (June 2022): 1.  
<https://doi.org/10.32627/abdimu.v2i1.449>.
- Anthony M. Limperos, S. Shyam Sndar. “Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media.” *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 57, No. 4 (2013).
- Aprilia, Rizki, Aat Sriati, and Sri Hendrawati. “Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja.” *Journal of Nursing Care* 3, no. 1 (June 2020).  
<https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.
- Apriliansi, Devi Rizki, and Badri Khaeruman. *The Impact of Social Media on People’s Social Life The perspective of the Qur’an*. 4 (2021).
- Ar-Raghib Al-Ashfahani. *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur’an Terj. Ahmad Zaini Dahlan*. Vol. 3. Depok: Pustaka Khazanah Fawaid, 2017.
- Ash-Shiddiqi. *Tafsir Al-Mazhari*. Jil. 8. Lahore: Idarat al-Qur’an wa al-‘Ulum al-Islamiyyah, 1984.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Laporan Survei Internet Indonesia 2023*. Jakarta: APJII, 2023.
- Asy-Syafi’i Abu Abdullah Muhammad bin Idris bin al-Abbas. *Tafsir Imam Asy-Syafi’i*. Vol. 2. Kerajaan Arab Saudi: Dar al-Tadmuriyya, 1427.
- Auda, Jasser. *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach*. London: The International Inst. of Islamic Thought, 2008.
- Ausat, Abu Muna Almaududi. “The Role of Social Media in Shaping Public Opinion and Its Influence on Economic Decisions.” *Technology and Society Perspectives (TACIT)* 1, no. 1 (August 2023): 1.  
<https://doi.org/10.61100/tacit.v1i1.37>.
- B. J. Zimmerman, A. Bandura. “Self-Regulation of Academic Learning and Achievement: An Overview.” *Educational Psychologist* 25, No. 1 (1990).
- Bafadhol, Ibrahim. “Pendidikan Akhlak Dalam Pespektif Islam.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 02 (November 2017): 02.  
<https://doi.org/10.30868/ei.v6i12.178>.
- Basid, Abd., and Wildana Rahmah. “Melawan Cyberbullying: Membangun Kesadaran Kemanusiaan dalam Etika Bermedia Sosial Perspektif Al-Qur’an.” *Studia Quranika* 7, no. 2 (March 2023): 203–31.  
<https://doi.org/10.21111/studiquran.v7i2.9013>.

- Baym, Nancy K. *Personal Connections in the Digital Age*. Polity Press, 2010.
- Boyd, Danah M., and Nicole B. Ellison. "Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication* 13, no. 1 (October 2007): 210–30. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
- Briggs, Asa, and PETER Burke. *Sejarah Sosial Media: dari Gutenberg sampai Internet*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia, n.d.
- Buya Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jil. 9. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Jilid. 17. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985.
- Cal Newport. *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. New York: Portfolio, 2019.
- Castells, Manuel. *Communication Power*. Oxford: Oxford University Press, 2009.
- Cecilie Schou Andreassen. "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review." *Current Addiction Reports* 2, no. 2 (2015).
- D. Meshi, C. Morawetz, H. R. Heekeren. "Nucleus Accumbens Response to Gains in Reputation for the Self Relative to Gains for Others Predicts Social Media Use." *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013).
- Daniel Kardefelt-Winther. "Conceptualizing Technology Addiction: A Critical Review." *Computers in Human Behavior* 31 (2014).
- David Greenfield. "Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problems." *CyberPsychology & Behavior* 2, No. 5 (1999).
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Dewi, Vivianti, and Triyana Harlia Putri. "Studi Literatur: Nomophobia pada Mahasiswa Indonesia." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 11, no. 4 (September 2023): 917. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.917-928>.
- Diana Baumrind. "Current Patterns of Parental Authority." *Developmental Psychology* 4, no. 1 (1971).
- E. Halliwell, L. R. Vartanian, P. C. Diedrichs, J. Fardouly. "Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood." *Body Image* 13 (2015).
- Eli Pariser. *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. New York: Penguin Press, 2011.
- Faisal, Muhammad. *Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa di Pontianak*. n.d.
- Fajri, Fitri Verawati, and Usmi Karyani. "Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri." *Jurnal Psikologi* 17, no. 1 (June 2021): 47. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>.
- Fakhruddin ar-Razi. *Mafatih Al-Ghaib*. Jil. 32. Beirut: Dar Al-Fikr, 1990.
- . *Mafatih Al-Ghayb*. Jil. 12. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1999.

- Fakhruddin Ar-Razi. *Tafsir Al-Kabir*. Jil. 23. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1999.
- Fany Mulyono. "Dampak Media Sosial Bagi Remaja." *Jurnal Simki Economic*. Accessed February 11, 2025. <https://www.jipcd.org/index.php/JSE/article/view/66>.
- Hadiarni. "Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi." *Batusangkar International Conference*, 2017.
- Hamka, Buya. "Akhlaqul Karimah." *Jakarta: Pustaka Panjimas*, 1992.
- Hartinah. "Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran." *Jurnal Keperawatan BSI*. Accessed February 10, 2025. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4769>.
- Henry Jenkins. *Convergence Culture: Where Old and New Media Collide*. New York: NYU Press, 2006.
- Hermida, Alfred. "Twittering The News: The Emergence of Ambient Journalism." *Journalism Practice* 4, no. 3 (August 2010): 297–308. <https://doi.org/10.1080/17512781003640703>.
- I Gusti Ngurah Triyana. "Media Sosial Dalam Proses Pembelajaran DI Perguruan Tinggi." *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 2018.
- Ibn Abi Zaminin al-Maliki. *Tafsir Al-Qur'an al-Aziz*. Vol. 3. Kairo: Al-Faruq al-Hadithah, 1423.
- Ibn Hajar al-'Asqalani. *Fath Al-Bari*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1959.
- Ibn Juzayy. *At-Tashil Li 'Ulum at-Tanzil*. al-Maktabah al-Tijariyah, 1936.
- Ibnu Faris. *Mu'jam Maqayis al-Lughah*. Beirut: Dar Al-Fikr, 1991.
- Ibnu Jarir At-Tabari. *Jami' al-Bayan Fi Tafsir al-Qur'an*. Jil. 19. Kairo: Dar al-Ma'arif, 2001.
- Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*. Jil. 2. Beirut: Dar Al-Fikr, 2000.
- . *Tafsir Al-Qur'an al-'Azim*. Jil. 6. Riyadh: Dar Tayyibah, 1999.
- Ibnu Manzhur. *Lisan Al-'Arab*. Jil. 15. Beirut: Dar Sadir, 1994.
- Ibrahim bin al-Saray bin Sahl Abu Ishaq al-Zujaj. *Ma'ani al-Qur'an Wa I'rabuhu*. Vol. 5. Beirut: Alam al-Kutub, 1408.
- Ibrahim bin Isma'il al-Abiyari. *Al-Mawsu'ah al-Qur'aniyyah*. Jil. 11. Kairo: Mu'assasah Sijill al-'Arab, 1405.
- Ibrahim bin Umar bin Hasan al-Rabat bin Ali bin Abi Bakr al-Biq'a'i. *Nazm Al-Durar Fi Tanasub al-Ayat Wa al-Suwar*. Vol. 10. Kairo: Dar al-Kitab al-Islami, n.d.
- Imam Al-Baghawi. *Ma'alim at-Tanzil*. Jil. 3. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1993.
- Imam Al-Syaukani. *Fathul Qadir*. Jil. 2. Beirut: Dar al-Kalim ath-Thayyib, 1414.
- Imam Ath-Thabari. *Imam Ath-Thabari, Jami' al-Bayan Fi Ta'wil al-Qur'an*. Vol. 19. Mu'assasah ar-Risalah, 1420.

- Imam Fakhrudin ar-Razi. *Mafatih Al-Ghayb*. Jil. 24. Beirut: Dar Ihya' at-Turath al-'Arabi, 1420.
- Imam Nawawi. *Riyadhus Shalihin*. Beirut: Dar Al-Fikr, 2000.
- Indah, Amelia Permata, and Dimas Avian Maulana. "Model Dinamika Kecanduan Media Sosial: Studi Kasus Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa FMIPA UNESA." *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika* 10, no. 1 (April 2022): 131–39. <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v10n1.p131-139>.
- Irawati Istadi. *Mendidik Dengan Cinta "Bangun Karakter Remaja."* Cet. 1. Jakarta: Cakrawala Publishing, 2014.
- J. Habermas. *The Structural Transformation of the Public Sphere: An Inquiry into a Category of Bourgeois Society*. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.
- J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers, G. N. Martin. "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time." *Clinical Psychological Science* 6, No. 1 (2018).
- J. Morgan, R. Goodwin, A. Alblwi. "Procrastination, Mental Health, and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review." *Journal of Behavioral Addictions* 8, no. 4 (2019).
- Jalal al-Din al-Suyuti. *Lubab Al-Nuqul Fi Asbab al-Nuzul*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2005.
- Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi. *Tafsir Al-Jalalayn*. Beirut: Dar Al-Fikr, 1999.
- . *Tafsir Al-Jalalayn*. Cetakan Pertama. Kairo: Dar Al-Hadith, n.d.
- Jalaluddin As-Suyuthi. *Al-Asybah Wa al-Nazhair*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990.
- Jamaludin. "Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta." *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*. Accessed February 11, 2025. <https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/424>.
- Jani, Sari, and Ivan Th J. Weismann. "Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswi/i Asrama Di Sekolah Tinggi Filsafat Jaffray Makassar." *Repository Skripsi Online* 3, no. 1 (March 2021): 158–65.
- Jean Burgess, Joshua Green. *YouTube: Online Video and Participatory Culture*. 2nd ed. Malden, MA: Polity Press, 2018.
- Jean M. Twenge. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. New York: Atria Books, 2017.

- Jean M. Twenge & W. Keith Campbell. *The Age of Social Media and Mental Health: Associations, Explanations, and Implications*. New York: Routledge, 2018.
- Kamilah binti Muhammad bin Jasm bin Ali Al-Kuwari. *Tafsir Gharib Al-Qur'an*. Vol. 2. 2008: Dar Ibn Hazm, n.d.
- Kardefelt-Winther, Daniel. "A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use." *Computers in Human Behavior* 31 (February 2014). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
- Kasdin Sihotang. *Berpikir Kritis Kecakapan Hidup Di Era Digital*. Yogyakarta: Kanisius, 2018.
- Katz, Elihu, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch. *Utilization of Mass Communication by the Individual*. London: Sage Publications, 1974.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. *Panduan Rating Usia Untuk Media Digital*. Jakarta: Kominfo, 2022.
- Khatimah, Khusnul, and Donny Taufik Ryan Irawan. "Faktor Mempengaruhi Perilaku Kecanduan Sosial Media." *INCARE, International Journal of Educational Resources* 3, no. 5 (February 2023): 5. <https://doi.org/10.59689/incare.v3i5.549>.
- Kimberly S. Young. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons, 1998.
- . "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder." *CyberPsychology & Behavior* 1, no. 3 (1998).
- Kusmilawaty, Kusmilawaty, Azhari Akmal Tarigan, and Yenni Samri Julianti Nasution. "Good Corporate Governance Sebagai Implementasi Amanah Dalam Al-Qur'an (Tafsir QS. Al-Mu'minin)." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 10, no. 1 (March 2024): 1. <https://doi.org/10.29040/jiei.v10i1.12803>.
- Kuss, Daria J., and Mark D. Griffiths. "Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8, no. 9 (September 2011): 3528–52. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.
- . "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 3 (March 2017). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Livingstone, Sonia, and Leslie Haddon. *EU Kids Online: Final Report*. London: London school of economics and political science, 2009.
- Lukman. "Konsep Kafarat Sumpah." Preprint, Open Science Framework, July 18, 2020. <https://doi.org/10.31219/osf.io/25v6w>.
- M. Anderson. *TikTok: A New Platform for Youth Expression and Activism*. Washington: Pew Research Center, 2020.

- M, Chanra, and Ramsiah Tasruddin. "Peran Media Sosial Sebagai Platform Dakwah Di Era Digital: Studi Kasus Pada Generasi Milenial :” *Jurnal Kolaboratif Sains* 8, no. 1 (January 2025): 1. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6862>.
- M. D. Griffiths, D. J. Kuss. "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12, no. 3 (forthcoming).
- M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah*. Vol. 12. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Mishbah*. Jil. 9. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Mishbah*. Cet. ke-16. Jakarta: Lentera Hati, 2013.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2000.
- M. Yatimin Abdullah. "Studi Akhlak Dalam Perspektif al Quran.” Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Accessed February 10, 2025. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=7673>.
- Majmu'at Khubra' al-Tafsir. *Tafsir Maysir*. Vol. 1. Arab Saudi: Majma' al-Malaku Fahd, 1430.
- Mandal, Partha Sarathi. "Blog and Its Role in Library and Information Services.” *DESIDOC Journal of Library & Information Technology* 31, no. 3 (May 2011): 155–58. <https://doi.org/10.14429/djlit.31.3.983>.
- Manna' Khalil al-Qattan. *Mabahits Fi 'Ulum al-Qur'an*. Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001.
- Manuel Castells. *The Rise of the Network Society*. 2nd ed. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010.
- Mark D. Griffiths. "Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues.” *Journal of Addiction Research & Therapy* 4, No. 5 (2013).
- Mary T. Browne. *5 Aturan Pikiran*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008. <http://archive.org/details/5-aturan-pikiran>.
- Melissa G. Hunt, Rachel Marx, Courtney Lipson, & Jordyn Young. "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression.” *Journal of Social and Clinical Psychology* 37, No. 10 (2018).
- Mu'assasah al-Ma'ani. *Mu'jam al-Ma'ani al-Kabir*. Beirut: Dār al-Ma'ānī, 2010.
- Mud'is, Hasan. "Enhancing Intuition through Tazkiyatun Nafs: A Pathway to Preventing Unethical Conduct.” *International Journal of Nusantara Islam* 11, no. 1 (July 2023): 47–56. <https://doi.org/10.15575/ijni.v11i1.26222>.
- Muhammad 'Abd al-Latif bin al-Khatib. *Awdhah At-Tafasir*. Jil. 1. Mesir: Al-Matba'ah al-Misriyyah wa Maktabatuha, 1383.
- Muhammad Abduh. *Tafsir Al-Manar*. Beirut: Dar al-Ma'arif, 1997.
- Muhammad al-Tahir bin Muhammad bin Muhammad al-Tahir bin Ashur al-Tunisi. *At-Tahrir Wa at-Tanwir: Tahrir al-Ma'ani as-Sadid Wa Tanwir al-'Aql al-Jadid Min Tafsir al-Kitab al-Majid*. Vol. 19. Tunisia: Dar at-Tunisiyya lil-Nashr, 1984.

- Muhammad 'Azzah Darwazah. *At-Tafsir Al-Hadis; Tartibus Suwar Hasba An-Nuzul*. Vol. 1. Beirut: Daar Al-Gharb Al-Islamy, 2000.
- Muhammad bin Ahmad Abdul Salam Khidr Ash-Shuqayri Al-Hawamidi. *As-Sunan Wa Al-Mubtada'at Al-Muta'aliqah Bi Al-Adzkar Wa Ash-Shalawat*. Vol. 1. n.d.
- Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin. *Syarah Adab Dan Manfaat Menuntut Ilmu*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005.
- Muhammad bin Shalih bin Muhammad al-Utsaimin. *Syarah Kashyaf Al-Syubuhah Wa Yalih Syarah al-Ushul al-Sittah*. Vol. 1. Dar al-Thariya li al-Nasyr wa al-Tauzi, 1416.
- . *Syarah Tsalatsatul Ushul*. Vol. 1. Dar Ats-Tsurayya Lin-Nasyr, 1424.
- Muhammad Diah. *Konsep Kafarat Sumpah Menurut Ibn Hazm Sudi Analisis Pnyaluran Kafarat Sumpah Kepada Ahl Al-Dzimmah (Non-Muslim) Ditinjau Dari Maqashid Al-Syariah*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, n.d.
- Muhammad Fuad Abdul Baqii. *Al-Mu'jam Al-Muhfaras Lii Al-Fadzil Qur'an Al-Karim*. Kairo: Darul Kutub Al-Mishriyyah, 1945.
- Muhammad 'Izzat Darwazah. *Tafsirul Hadis*. Vol. 6. Kairo: Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyah, 1383.
- Muhammad Jamaluddin al-Qasimi. *Mahasin Al-Ta'wil*. Jil. 14. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.
- Muhammad Mutawalli al-Sharawi. *Tafsir Al-Sharawi*. Vol. 15. Atba'at Akhbar al-Yaum, 1997.
- Muhammad Siddiq Hasan Khan al-Qinnawji. *Fath Al-Bayan Fi Maqasid al-Qur'an*. Vol. 9. Beirut: Al-Maktabah al-'Asriyyah li al-Tiba'ah wa al-Nashr, 1412.
- Muna, Resti Fauzul, and Tri Puji Astuti. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir." *Jurnal EMPATI* 3, no. 4 (October 2014): 481–91. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7610>.
- Murtadha al-Zabidi. *Taj Al-'Arus Min Jawahir al-Qamus*. Kuwait: Wazarat al-Irsyad wa al-Anba', 1986.
- Nadya Variana Puteri and Elrisfa Magistarina. "Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Negeri Padang." *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, no. 2 (November 2024): 210–16. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.321>.
- Najiyah, Nur Laili Nabilah Nazahah, and Dadi Nurhaedi. "Between Prohibition and Permissibility of Islamic Art: An Application of Ma'na-Cum-Maghza Approach on Hadiths of Music, Painting and Dance." *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis* 23, no. 2 (July 2022): 2. <https://doi.org/10.14421/gh.v23i2.3641>.

- Nashiruddin Al-Baidhawi. *Anwar Al-Tanzil Wa Asrar al-Ta'wil*. Cetakan Pertama, Jil. 2. Beirut: Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi, 1418.
- Nasiruddin Abu Sa'id Abdullah bin Umar bin Muhammad al-Shirazi al-Baydawi. *Anwar Al-Tanzil Wa Asrar al-Ta'wil*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, 1418.
- Nasrullah, Rulli. "Blogger dan Digital Word Of Mouth: Getok Tular Digital Ala Blogger Dalam Komunikasi Pemasaran Di Media Sosial." *Jurnal Sositologi* 16, no. 1 (April 2017): 1–16. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2017.16.1.1>.
- . "Komunikasi Di Era Media Sosial." *Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 17, No. 1 (forthcoming).
- Nasrullah, Rulli. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sositologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015. Bandung. [//10.103.0.43:80%2Findex.php%3Fp%3Dshow\\_detail%26id%3D586%26keywords%3D](https://doi.org/10.103.0.43:80%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D586%26keywords%3D).
- Nesi, Jacqueline, and Mitchell J. Prinstein. "Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms." *Journal of Abnormal Child Psychology* 43, no. 8 (November 2015): 1427–38. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>.
- Nonis, Sarath A., and Gail I. Hudson. "Performance of College Students: Impact of Study Time and Study Habits." *Journal of Education for Business* 85, no. 4 (March 2010): 229–38. <https://doi.org/10.1080/08832320903449550>.
- Nur, Iffatin, and Muhammad Ngizzul Muttaqin. "Bermedia Sosial dalam Perspektif Maqashid Syari'ah (Membangun Komunikasi di Media Sosial Berdasarkan Etika)." *Palita: Journal of Social Religion Research* 5, no. 1 (April 2020): 1–14. <https://doi.org/10.24256/pal.v5i1.1090>.
- Nurmala, Fadila Mulya. "Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 9, no. 1 (March 2024): 13–32. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i1.28154>.
- O. Trofimenko, E. Djafarova. "'Instafamous' – Credibility and Self-Presentation of Micro-Celebrities on Social Media." *Information, Communication & Society* 22, no. 10 (forthcoming).
- Owens, Eric W., Richard J. Behun, Jill C. Manning, and Rory C. Reid. "The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research." *Sexual Addiction & Compulsivity* 19, nos. 1–2 (January 2012): 99–122. <https://doi.org/10.1080/10720162.2012.660431>.
- P. Steel. "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure." *Psychological Bulletin* 133, no. 1 (2007).

- Pendry, Louise F., and Jessica Salvatore. "Individual and Social Benefits of Online Discussion Forums." *Computers in Human Behavior* 50 (September 2015): 211–20. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.067>.
- Philippe Quenet. "The Diffusion of the Cuneiform Writing System in Northern Mesopotamia." *Iraq* 67, No. 2 (2005).
- Phua, Joe, S. Venus Jin, and Jihoon (Jay) Kim. "The Roles of Celebrity Endorsers' and Consumers' Vegan Identity in Marketing Communication about Veganism." *Journal of Marketing Communications* 26, no. 8 (November 2020): 813–35. <https://doi.org/10.1080/13527266.2019.1590854>.
- Prajaniti, Gusti Ayu Sabila, Kadek Eka Swedarma, and Meril Valentine Manangkot. "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Di SMAN 3 Denpasar." *Coping: Community of Publishing in Nursing* 10, no. 1 (February 2022): 52. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p08>.
- Qadi Thanauallah al-Pani Pati. *Tafsir Al-Mazhari*. Jil. 7. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2002.
- Qadri, Muhammad. "Pengaruh Media Sosial Dalam Membangun Opini Publik." *Qaumiyah: Jurnal Hukum Tata Negara* 1, no. 1 (June 2020): 49–63. <https://doi.org/10.24239/qaumiyah.v1i1.4>.
- Raghib Sirjani. *Madha Qaddama Al-Muslimun Li al-'Alam?* Kairo: Al-Maktabah al-Islamiyyah, 2011.
- Rahmat Putra Yudha. *Motivasi Berprestasi & Disiplin Peserta Didik Serta Hubungannya Dengan Hasil Belajar*. Cet. 1. Pontianak: Yudha English Gallery, 2018.
- Reinecke, Leonard, and Wilhelm Hofmann. "Slacking Off or Winding Down? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery Versus Procrastination: Slacking Off or Winding Down?" *Human Communication Research* 42, no. 3 (July 2016): 441–61. <https://doi.org/10.1111/hcre.12082>.
- Riduan, Riduan, Nurul Fauziah, Kiki Amelia, and Sumarno Sumarno. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial." *Borneo Journal of Islamic Education* 3, no. 1 (May 2023): 1. <https://doi.org/10.21093/bjie.v3i1.6334>.
- S. Chen, P. Kaur, Y. Yossatorn, A. Dhir. "Online Social Media Fatigue and Psychological Well-Being—A Study of Compulsive Use, Fear of Missing out Fatigue, Anxiety and Depression." *International Journal of Information Management* 40 (2018).
- Safiatuddin, Safiatuddin, Khairun Naila Fairuza, Nirwana Aisyahri, Rangga Permana, Albiar Alamsyah, and Erwan Efendi. "Sejarah Perkembangan Ilmu Komunikasi." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (November 2023): 25549–53. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10685>.

- Safko, Lon, and Kevin Pierce. *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*. Unabridged edition. Brilliance Audio, 2014.
- Sari, N. M., & Putra, A. S. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pembelajaran Dan Literasi Digital Di Era Pandemi Covid-19." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* Vol. 3, No. 2 (2021).
- Sayyid Quthb. *Fi Zilal Al-Qur'an*. Jil. 6. Kairo: Dar asy-Syuruq, 2000.
- Shannon, C E. "A Mathematical Theory of Communication." *The Bell System Technical Journal* 27 (1948).
- Sherry Turkle. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.
- . *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press, 2015.
- Siburian, Tio Riumta Dewi, and Denny Paul Ricky. "Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Parongpong." *Klabat Journal of Nursing* 6, no. 1 (April 2024): 81. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i1.1084>.
- Simbolon, Mangadar. "Perilaku Bullying Pada Mahasiswa Berasrama." *Jurnal Psikologi* 39, no. 2 (2012): 2. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6989>.
- Solis, Brian. *The End of Business As Usual: Rewire the Way You Work to Succeed in the Consumer Revolution*. 1st edition. Hoboken, NJ: Wiley, 2011.
- Sugianto, Intan Cahyanti. *Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*. n.d.
- Sultan al-'Ulama. *Tafsir Al-Qur'an*. Beirut: Dar Ibn Hazm, 1416.
- Supriatna, Cep. *Virtual Communication: Etika Bermedia Sosial Dalam Perspektif Islam*. n.d.
- Suyitno. *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip Dan Operasionalnya*. Akademia Pustaka, 2018.
- Syekh Muhammad Thahir bin Asyur. *At-Tahrir Wa At-Tanwir*. Jil. 21. Tunisia: Ad-Dar at-Tunisiyyah li an-Nashr, 1984.
- Tama, Leaver. *Social Media: Critical Approaches*. London: Routledge, 2020.
- Theresa M. Senft. *Microcelebrity and the Branded Self*. Chichester: Wiley-Blackwell, 2013.
- Thomas Lickona. *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books, 1991.
- Toshihiko Izutsu. *God and Man in the Qur'an: Semantics of the Qur'anic Weltanschauung*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2002.
- V. Gladwell, C. R. Dehaan, K. Murayama, A. K. PrzyBylski. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (forthcoming).

- W. Van Eerde, S. Yang, F. M. Sirois. "Procrastination, Stress, and Chronic Health Conditions: A Temporal Perspective." *Journal of Behavioral Medicine* 42, 1 (2019).
- Wahbah az-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir*. Jil. 14. Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asar, 1991.
- . *Tafsir Al-Munir Fi al-'Aqidah Wa al-Shari'ah Wa al-Manhaj*. Jil. 2. Damaskus: Dar al-Fikr, 1998.
- Wahbah Mustafa Al-Zuhaili. *Al-Tafsir Al-Washit*. Vol. 1. Damaskus: Dar Al-Fikr, n.d.
- Wulan, Nuning Zumar, Arista Kiswanto, and Santoso Santoso. "Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Siswa SMPN 3 Bac." *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 2, no. 1 (May 2023): 54–61. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1.9796>.
- Wulandari, Rizki, and Netrawati Netrawati. "Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 5, no. 2 (2020).
- Yanti, Prima Gusti, Fairul Zabadi, and Fauzi Rahman. "The Effect Of Using Social Media Towards Students' Reading Comprehension." *Retorika: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya* 13, no. 2 (August 2020): 2. <https://doi.org/10.26858/retorika.v13i2.12987>.
- Yusuf al-Qaradawi. *Fiqh Al-Dakwah: Antara Keaslian Dan Pembaruan*, Terj. Abu Ridwan. Jakarta: Gema Insani, 2000.
- . *Fiqh Al-Jihad*. Jil. 1. Kairo: Maktabah Wahbah, 2009.
- Zamroni, Mohammad. *Perkembangan Teknologi Komunikasi dan Dampaknya Terhadap Kehidupan*. n.d.
- Zizi Papacharissi. *A Networked Self: Identity, Community and Culture on Social Network Sites*. New York: Routledge, 2011.