

**PERILAKU *PHUBBING* DALAM
INTERAKSI SOSIAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Sebagai Salah Satu Pernyataan Menyelesaikan Program Studi Strata (S1)
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)



Oleh:
Nurul Masturoh
Nim: 211410133

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2025 M./1446 H**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nurul Masturoh

NIM : 211410133

No. Kontak : +62 857 1191 7396

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Perilaku Phubbing Dalam Interaksi Sosial Perspektif Al-Qur'an* adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika dikemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 05 Mei 2025
Yang Membuat Pernyataan,

Nurul Masturoh

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Perilaku Phubbing Dalam Interaksi Sosial Perspektif Al-Qur'an*" yang ditulis oleh Nurul Masturoh NIM 211410133 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

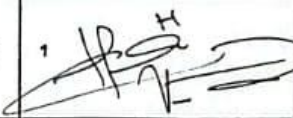

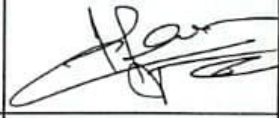

Jakarta, 08 Mei 2025
Dosen Pembimbing



Abdurrouf, M.Hum.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "*Perilaku Phubbing Dalam Interaksi Sosial Perspektif Al-Qur'an*" yang ditulis oleh Nurul Masturoh NIM 211410133 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang digelar pada hari 2025. Skripsi ini juga telah di revisi atau diperbaiki sesuai dengan masukan dan saran yang di dapat dari pembimbing skripsi dan penguji saat sidang skripsi diselenggarakan.

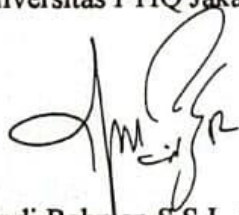
No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Lukman Hakim, MA	Pimpinan Sidang	
2	Abdurrouf, M.Hum	Pembimbing	
3	Dr. Lukman Hakim, MA	Penguji 1	
4	Hidayatullah, MA	Penguji 2	

Jakarta, 29 Juni 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, S.S.I., M.A.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanyalah milik Allah SWT dengan rahmat dan karuniaNya Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah berkat nikmatNya, Penulis dapat diberi kesehatan, kekuatan juga kesabaran dalam menyelesaikan sebuah karya tulis berbentuk skripsi yang berjudul "*Perilaku Phubbing Dalam Interaksi Sosial Perspektif Al-Qur'an*" ini. Karya tulis yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Universitas PTIQ Jakarta ini, semoga dapat menjadi sebuah tulisan yang bermanfaat bagi Penulis sendiri khususnya dan umumnya bagi orang lain yang membacanya.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini tentu banyak suka dan duka yang dialami Penulis. Namun, jika bukan karena izin dan kuasa Allah SWT mungkin Penulisan skripsi ini tak pernah selesai. Selain itu, Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan bisa terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi dan do'a dari berbagai pihak. Dengan rasa hormat dan syukur, pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Terima kasih kepada orang tua hebat yang selama ini selalu ada untuk Penulis, Bapak Ma'mur Murod dan Ibu Amah. Terimakasih sebanyak-banyaknya atas seluruh untaian do'a-do'a ajaibnya, dukungan batin, dukungan materi dan berbagai dukungan yang tidak pernah ternilai lainnya yang telah Ibu dan Bapak berikan kepada Penulis sehingga Penulis bisa mencapai pada titik ini. Terima kasih sudah selalu ada, terima kasih telah mengajarkan begitu banyak pelajaran berharga di dunia yang pelik ini. selalu memberikan kasih sayang yang tak terhingga sepanjang masa dengan penuh cinta. Mungkin ucapan ini tidak cukup untuk menyampaikan segala rasa terimakasih kepada kedua orang tua Penulis, namun Penulis selalu berdo'a semoga Ibu dan Bapak selalu sehat, bahagia, dan semoga seluruh kebaikannya dibalas oleh Allah SWT dengan cara yang sebaik-baiknya.
2. Teruntuk kakak Penulis, Teh Aeni Yulianti, A Ridwan Manggus, A Aris terima kasih karena sudah menjadi contoh yang baik, sudah mengayomi adik-adiknya dengan penuh cinta dan kasih sayang, terima kasih telah mensupport apapun yang Penulis inginkan.
3. Kepada adik tercinta, Pandu Wijaya terima kasih banyak sudah menjadi pendengar yang baik, selalu mendukung dalam keadaan apapun.
4. Terima kasih banyak kepada orang tua kedua Penulis, Ibu Ade Aisyah & Amu Dedi yang sudah memberikan beribu kebaikan dan kasih sayang, hanya Allah SWT yang bisa membalas kebaikan kalian. Mudah-mudahan selalu ada dalam Rida dan berkah Allah SWT.
5. Prof. H. Dr. Nasaruddin Umar. MA., selaku rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah berkenan memberikan kesempatan berharga bagi Penulis untuk mendapatkan pendidikan yang sangat luar biasa di Universitas PTIQ Jakarta.
6. Bapak Dr. Andi Rahman, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang selalu memberikan banyak

suntikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini dan banyak memberikan ilmu baru yang sangat berharga.

7. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta yang tak henti-hentinya memberikan motivasi yang sangat luar biasa kepada Penulis.
8. Bapak Abdurrouf, MA., selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, pikiran, dan kepercayaan kepada saya dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Terimakasih banyak atas saran dan pelajaran berharga yang Bapak berikan kepada Penulis selama penyusunan skripsi ini, semoga Bapak diberikan kesehatan dan kebahagiaan oleh Allah SWT dan semoga selalu dalam lindungan Allah SWT.
9. Segenap dosen civitas akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah mendidik serta memberikan ilmu dan pembelajaran kepada Penulis selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang diberikan dapat bermanfaat bagi Penulis di masa depan.
10. Teman terbaik Penulis pada masa perkuliahan. Nadia. Terimakasih karena sudah mau menjadi tempat untuk berkeluh kesah dan tentunya terimakasih banyak atas segala dukungan yang diberikan selama ini.
11. Teman-teman angkatan 2021, terkhusus untuk teman-teman(Kelas Paralel Ushuluddin). Terimakasih banyak sudah menjadi bagian cerita indah selama masa perkuliahan ini, terimakasih banyak atas segala bantuan yang tidak terhitung nilainya, terimakasih banyak karena sudah menjadi teman, sahabat bahkan menjadi keluarga yang solid. Mari terus berjuang untuk kehidupan setelah ini.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu secara detail yang telah memberikan dukungan serta bantuan kepada Penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Jazaakumullah khairan katsiran semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian semua. Penulis tidak menampik bahwa dalam Penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, sehingga Penulis masih memerlukan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Dengan segala hormat dan kerendahan hati Penulis mempersembahkan karya ilmiah ini, semoga apa yang dihasilkan ini dapat bermanfaat dan bernilai ibadah di sisi Allah SWT Aamiin.

Jakarta, 08 Mei 2025
Penulis

Nurul Masturoh

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Batasan Masalah	8
E. Tujuan dan Manfaat penelitian	9
F. Kajian Pustaka	10
G. Metode Penelitian	11
H. Sistematika Penulisan	13
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG PERILAKU <i>PHUBBING</i> DAN INTERAKSI SOSIAL	14
A. Perilaku <i>Phubbing</i>	14
1. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i>	14
2. Faktor Perilaku <i>Phubbing</i>	15
3. Dampak Perilaku <i>Phubbing</i>	16
B. Interaksi Sosial	20
1. Pengertian interaksi sosial	20
2. Ciri-ciri interaksi sosial	21
3. Syarat-syarat interaksi sosial	21
BAB III PERILAKU <i>PHUBBING</i> DAN INTERAKSI SOSIAL DALAM AL-QUR'AN	26
A. Term-Term Mengenai <i>Phubbing</i> dalam Al-Qur'an	26
1. <i>Ghaflah</i>	26
2. <i>Isrāf</i>	27
3. <i>Lahw</i>	28
B. Klasifikasi dan Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Perilaku <i>Phubbing</i>	30
1. Ayat-Ayat <i>Ghaflah</i>	30
a. QS. Maryam ayat 39	30
b. QS. Al-Anbiyā' ayat 1.....	32
c. QS. Qâf ayat 22	34
2. Ayat-Ayat <i>Isra>f</i>	35
a. QS. Al-An'am ayat 141.....	35
b. QS. Thaha ayat 127	36

c. QS. Al-A'raf ayat 31	37
3. Ayat-Ayat <i>Lahw</i>	38
a. QS. Al- Hadid ayat 20.....	38
b. QS. Al- Muhammad ayat 36	39
c. QS. Al- An'am ayat 32	40
C. Term dan Konsep Interaksi Sosial dalam Ayat-Ayat Al-Qur'an	41
1. <i>Ta'a>wun</i>	42
2. <i>Ta'a>ruf</i>	43
3. <i>Şilaturrahim</i>	45
BAB IV ANALISIS DAN SOLUSI PERILAKU <i>PHUBBING</i> DALAM INTERAKSI SOSIAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN	49
A. Analisis Ayat-Ayat Perilaku <i>Phubbing</i> dalam Interaksi Sosial.....	49
1. <i>Phubbing</i> Negatif dalam Ayat-ayat Al-Qur'an.....	50
a. QS. Thaha ayat 127	50
b. QS. An-Nisa ayat 36	51
2. <i>Phubbing</i> Positif dalam Ayat-ayat Al-Qur'an	52
a. QS. Al-Baqarah ayat 155	52
b. QS. Al-Hujurat ayat 12	53
B. Solusi Al-Qur'an terhadap Perilaku Negatif <i>Phubbing</i> dalam Interaksi Sosial	55
1. Bergaul dengan Orang-Orang Baik.....	55
2. Bijaksana Terhadap Waktu	57
3. Sikap Peduli.....	59
4. Urgennya Pensucian Jiwa (<i>Tazkiyatun Nafs</i>)	60
5. Kontrol diri (<i>Self Control</i>)	62
6. Komunikasi yang Baik Melalui <i>Parenting Communication</i>	64
7. Mempertimbangkan Tindakan Baik dan Buruk (Bernalar Sehat).....	66
8. Menumbuhkan rasa empati	68
9. Pentingnya Perhatian Orang Tua.....	69
10. Mempraktikkan <i>Ihsan</i> (Berbuat Baik).....	70
11. Berdzikir Mengingat Allah SWT	71
12. Pentingnya Pendidikan Keluarga	72
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
C. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78

ABSTRAK

Dengan pesatnya dunia teknologi terutama *smarthphone* ada dampak negatif yang dipicu yaitu perilaku *phubbing*. Perilaku *phubbing* yakni kecenderungan seseorang mengabaikan lawan bicara karena terlalu fokus pada gawai, semakin marak terjadi khususnya dalam interaksi sosial generasi milenial. Fenomena ini kerap dikaji dari sudut pandang sosial atau psikologis semata. Padahal, dalam pandangan Islam, Al-Qur'an juga memberikan pedoman terkait etika dalam berinteraksi dan menjaga hubungan antar sesama. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengkaji perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial melalui sudut pandang Al-Qur'an guna memahami bagaimana ajaran Islam memandang dan memberi solusi terhadap persoalan yang sedang terjadi di masyarakat.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian yang bersifat kepustakaan atau *library research*. Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an, sedangkan sumber data sekunder berupa buku, kitab, maupun artikel yang berada di media cetak maupun digital. Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data dengan pendekatan tematik atau *maudhu'i*, yakni mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan topik atau judul tertentu dengan satu tema keseluruhan.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tiga term dalam Al-Qur'an yang mewakili perilaku *phubbing* ini, yakni term kata *ghaflah*, *israf*, dan *lahw*. Selain itu terkait perilaku *phubbing*, Al-Qur'an juga menawarkan solusi perilaku *phubbing* terkandung dalam berbagai surat, antara lain dalam QS. Al-Hujurat: 13, QS. Al-Ashr: 1-3, QS. Al-Isra: 26-27, QS. Asy-Syams : 7-10, QS. Ali-Imran Ayat 114, QS. Luqman: 13-14, QS. Luqman: 16, QS. Al-Maidah: 2, QS. Al-Baqarah: 233, QS. Al-Qashash: 77, QS. Ali-Imran: 191, dan QS. At-Tahrim : 6. Dari beberapa ayat yang disebutkan tersebut menghasilkan dua belas poin solusi mengatasi perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial, antara lain *Pertama*, bergaul dengan orang-orang baik. *Kedua*, bijaksana terhadap waktu. *Ketiga*, sikap peduli. *Keempat*, urgennya pensucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). *Kelima*, kontrol diri. *Keenam*, komunikasi yang baik melalui *parenting communication*. *Ketujuh*, mempertimbangkan tindakan baik dan buruk (bernalar sehat). *Kedelapan*, menumbuhkan rasa empati. *Kesembilan*, pentingnya perhatian orang tua. *Kesepuluh*, mempraktikkan *ihsan* (berbuat baik). *Kesebelas*, berdzikir mengingat Allah SWT, dan *keduabelas* pentingnya pendidikan keluarga.

Kata Kunci: Phubbing, Interaksi Sosial, Al-Qur'an

ABSTRACT

With the rapid development of technology, especially smartphones, there are negative impacts that are triggered, namely phubbing behavior. Phubbing behavior, namely the tendency for someone to ignore the person they are talking to because they are too focused on their gadgets, is increasingly common, especially in the social interactions of the millennial generation. This phenomenon is often studied from a social or psychological perspective alone. In fact, in the Islamic perspective, the Qur'an also provides guidelines regarding ethics in interacting and maintaining relationships with each other. Therefore, this study seeks to examine phubbing behavior in social interactions through the perspective of the Qur'an in order to understand how Islamic teachings view and provide solutions to problems that are currently occurring in society.

This study uses a qualitative research method. The type of research used in this study is library research. The data sources in this study are divided into two, namely primary and secondary data sources. The primary data source is in the form of verses of the Qur'an, while the secondary data source is in the form of books, scriptures, or articles in print or digital media. This study collected and analyzed data using a thematic or maudhu'i approach, namely collecting verses of the Qur'an with a specific topic or title with one overall theme.

The results obtained from this study indicate that there are three terms in the Qur'an that represent this phubbing behavior, namely the terms ghaflah, israf, and lahw. In addition, related to phubbing behavior, the Qur'an also offers solutions to phubbing behavior contained in various letters, including in QS. Al-Hujurat: 13, QS. Al-Ashr: 1-3, QS. Al-Isra: 26-27, QS. Asy-Syams: 7-10, QS. Ali-Imran Verse 114, QS. Luqman: 13-14, QS. Luqman: 16, QS. Al-Maidah: 2, QS. Al-Baqarah: 233, QS. Al-Qashash: 77, QS. Ali-Imran: 191, and QS. At-Tahrim: 6. From the several verses mentioned, twelve points of solutions to overcome phubbing behavior in social interaction are produced, including First, hanging out with good people. Second, being wise with time. Third, a caring attitude. Fourth, the urgency of purifying the soul (tazkiyatun nafs). Fifth, self-control. Sixth, good communication through parenting communication. Seventh, considering good and bad actions (reasoning). Eighth, fostering empathy. Ninth, the importance of parental attention. Tenth, practicing Ihsan (doing good). Eleventh, remembering Allah SWT, and twelfth the importance of family education

Keywords: *Phubbing, Social Interaction, Al-Qur'an*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang di mana di dalamnya menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 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 skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan pada program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	a	ض	d}
ب	b	ط	t}
ت	t	ظ	z}
ث	th	ع	'
ج	j	غ	gh
ح	h}	ف	f
خ	kh	ق	q
د	d	ك	k
ذ	dh	ل	l
ر	r	م	m
ز	z	ن	n
س	s	و	w
ش	sh	هـ	h
ص	s}	ي	y

B. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fath{ah: a	ا : a>	أ...: ay
Kasrah: i	ي : i>	ؤ...: aw
D{ammah: u	و : u>	

C. Kata Sandang

1. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) al-Qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh:

أَلْبَقْرَةُ – al-Baqarah الْمَدِينَةُ – al- Maidah

2. Kata sandang yang diikuti oleh alif lam (ال) al-Syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digarisikan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh:

الرَّجُلُ – al-Rajul الشَّمْسُ - al- Shams

D. Shaddah (Tasydid).

Shaddah (Tashdid) dalam sistem aksara Arab digunakan lambang (ّ). sedangkan untuk alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan cara menggandakan huruf yang bertanda *tashdid*. Aturan ini berlaku secara umum, baik *tashdid* yang berada di tengah kata, di akhir kata, ataupun yang terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf shamsiyah.

Contoh:

آمَنَّا بِإِلَهِ اللَّهِ – آمِنَ السُّفَهَاءُ – Âmana al-Sufahâ'u

E. Ta' Marbutoh (ة)

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (na'at), maka huruf tersebut tersebut di alih aksarakan menjadi huruf "h".

Contoh: الْأَفْئِدَةُ – al- Afidah

Sedangkan ta' Marbutoh (ة) yang diikuti atau disambungkan (di-was{al) dengan kata benda (isim), maka dialih aksarakan menjadi huruf "t".

Contoh: آيَةُ الْكُورَى al-Âyat al-Kubrâ

F. Hamzah

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

Contoh: أُمِرْتُ شَيْئًا – Umirtu Shay'an

G. Huruf Kapital

Sistem Penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi apabila telah dialih aksarakan 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 untuk nama diri dengan kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang.

Contoh:

- 'Ali Hasan al-Arid
- Al-'Asqalani
- Al-Farmawî

Khusus untuk Penulisan kata Al-Qur'an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital.

Contoh:

- Al-Qur'an
- Al-Baqarah
- Al-Fatihah

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang ini dunia teknologi informasi dan komunikasi (TIK) berkembang sangat pesat. Salah satu pendorong utamanya adalah perkembangan teknologi internet yang kini digunakan secara luas oleh masyarakat di seluruh dunia.¹ Menurut data yang dirilis oleh *We Are Social* dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta pada tahun 2024, yang setara dengan 79% dari total populasi Indonesia sebesar 276,7 juta jiwa pada awal tahun ini. Persentase pengguna internet di tanah air meningkat sebesar 5,44% dibandingkan tahun sebelumnya.² Pengguna internet di Indonesia didominasi oleh masyarakat dengan rentan usia 18 hingga 34 tahun. Meskipun demikian, besarnya persentase pengguna internet di Indonesia ternyata tidak diimbangi dengan perilaku dan pemahaman terkait penggunaan internet secara bijak.³ Internet, salah satu sumber terbesar informasi yang tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, memiliki hubungan yang erat dengan ketersediaan informasi. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang ada di internet selalu tersedia dan dapat diakses dari mana saja dan kapan saja.⁴

Rata-rata, penduduk Indonesia menghabiskan waktu hampir 8 jam sehari, untuk mengakses internet. Dengan demikian, hampir setengah dari waktu sadar mereka, yang sekitar 16 jam per hari, digunakan untuk kegiatan online. Dalam perbandingan global, Indonesia menempati peringkat kedelapan di dunia untuk durasi akses internet terlama.⁵ Kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia.⁶ Perkembangan teknologi mempengaruhi juga membawa perubahan dalam dinamika sosial, budaya, ekonomi, dan politik.⁷ Hampir semua aktivitas manusia

¹Ananto E Prasetyadi, "Web 3.0: Teknologi Web Masa Depan," *Jurnal annur* Vol. 1, no. 3 (2011): h. 1-6.

²Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), *Laporan Survei Internet APJII 2024* (Jakarta: APJII, 2024), diakses 5 Juni 2025, <https://apjii.or.id/survei2024>.

³Devy Indah Paramitha dkk, "Literasi Digital Pengguna Internet Indonesia Guna Mewujudkan Budaya Damai Di Ruang Mayantara," *Jurnal Kewarganegaraan* Vol. 7, no. 1 (2023): h. 1208-1215

⁴Desi Pibriana & Desy Iba Ricoida, "Analisis Pengaruh Penggunaan Internet....," *Jurnal Jatisi (Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi)* 3, no. 2 (2017): h. 105.

⁵Ainul Fadilah dkk, "Perilaku Phubbing Pada Remaja: Menguji Peranan Kontrol Diri Dan Interaksi Sosial," *INNER: Journal of Psychological Research* Vol. 2, no. 2 (2022): h. 105.

⁶Intan Tria Rahayu, dkk, "Analisis Hasil Pengaruh Perkembangan Iptek Terhadap Hasil Belajar Siswa Sd/Mi," *HYPOTHESIS: Multidisciplinary Journal Of Social Sciences* Vol. 2, no. 01 (2023): h. 97-110.

⁷Dana Affan Rabbani & Fatma Ulfatun Najicha, "Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kehidupan Dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia," *Informatika dan Hukum Administrasi Negara* (2023): h. 1-13.

melibatkan teknologi.⁸ Salah satunya yaitu menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi. Cara komunikasi juga semakin modern dan mengalami perubahan yang signifikan. *Smartphone* merupakan perangkat hebat yang dapat mengirimkan pesan dalam hitungan detik tanpa perlu bertemu secara langsung.⁹

Penggunaan *smartphone* memiliki dampak, baik positif maupun negatif bagi kehidupan masyarakat. Dampak positifnya adalah menambah ilmu pengetahuan, mempermudah komunikasi, memperluas jaringan pertemanan, dan sebagai media hiburan.¹⁰ Selain mempunyai dampak positif, perkembangan teknologi *smartphone* juga mempunyai dampak negatif terhadap gaya hidup masyarakat antara lain adanya ketergantungan dalam menyelesaikan sesuatu hal dan tidak mengandalkan kemampuan sendiri, dapat merusak kesehatan bagi pengguna ketika menggunakan *smartphone* ini secara berlebihan, Adanya informasi-informasi palsu (hoaks), banyak anak muda yang tidak beretika dan moral, kurang hormat kepada orang, sering membantah perintah orangtua, dan lebih membudidayakan budaya asing dari pada budaya yang ada dalam masyarakat.¹¹

Salah satu dampak negatif yang di timbulkan dari *smartphone* adalah perilaku *phubbing*.¹² Perilaku *phubbing* adalah tindakan mengabaikan orang lain pada lingkungan sosial dengan fokus terhadap ponselnya.¹³ Perilaku *phubbing* merupakan fenomena baru di seluruh dunia yaitu fokus dengan *smartphone* miliknya dan acuh terhadap sekitarnya.¹⁴ Hal itu mempengaruhi kehidupan sosial manusia dan berkurangnya interaksi lingkungan secara langsung, karena masing-masing individu lebih cenderung fokus pada gadget masing-masing dan mengabaikan komunikasi secara langsung.¹⁵ *Phubbing* berasal dari gabungan kata

⁸Hayati Luthfiah Sigalingging, dkk, “Pengaruh Perilaku *Phubbing* Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020,” *Sains Komunikasi* 3, no. 6 (2020) : h. 7071-7083.

⁹Laeli Farkhah, dkk, “Dampak Perilaku *Phubbing*: Literatur Review,” *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* Vol. 1, no. 2 (2023): h. 1-18.

¹⁰Pitri Sari, dkk, “Dampak Penggunaan *Smartphone* Pada Perilaku Siswa Kelas Xi Dalam Pembelajaran Sosiologi Di MA Al-Ikhlas Kuala Mandor B,” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 9, no. 1 (2021): h. 1-9.

¹¹Dedy Susanto Waruwu, dkk, “Dampak Perkembangan Teknologi *Smartphone* Pada Masyarakat,” *JIP(Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 7, no. 10 (2024): h. 11237-11247.

¹²Ita Musfirowati Hanika, “Fenomena *Phubbing* Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang Pada *Smartphone* TerhadapLingkungannya),” *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 4, no. 1 (2015): h. 42-51.

¹³Wenny audina & Firman, “Fenomena Perilaku *Phubbing* Dilingkungan Masyarakat,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 6 (2022): h. 12336-12341

¹⁴Alba Putri Dewi dkk, “Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Ditinjau Dari Fear of Missing Out,” *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 5, no. 3 (2024): h. 670-679.

¹⁵Yana F. Taopan, dkk, “Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Perilaku Moral Remaja Di SMA Negeri 3 Kota Kupang,” *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* Vol. 5, no. 1 (2019): h. 61.

"phone" yang berarti telepon dan "snubbing" yang mengandung makna menghina.¹⁶ Orang yang melakukan *phubbing* dikenal sebagai *phubber*, sedangkan *phubbe* adalah istilah untuk menyebut korban dari perilaku tersebut. *Phubbing* pertama kali muncul di Australia pada sekitar bulan Mei 2012. Istilah ini menggambarkan fenomena di mana banyak orang terlalu terfokus pada ponsel mereka, hingga mengabaikan orang-orang di sekitar mereka.¹⁷

Perilaku *phubbing* muncul akibat ketergantungan seseorang pada *smartphone* atau ponselnya, yang menyebabkan mereka kurang memperhatikan lingkungan sekitar. Hal ini terjadi karena terlalu fokus pada perangkat tersebut saat menghabiskan waktu bersama teman, sahabat, pasangan, atau keluarga secara langsung.¹⁸ Salah satu faktor yang diperkirakan akan mengganggu proses interaksi sosial yaitu perilaku *phubbing*.¹⁹ Hal ini terjadi karena ketidakmampuan seseorang untuk memanfaatkan teknologi dengan bijak, yang mengakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Individu yang melakukan *phubbing* cenderung menghindari interaksi sosial akibat rasa bosan atau kurangnya minat terhadap topik yang sedang dibicarakan oleh lawan bicara.²⁰ Selain itu sebagai pelarian karena ada ketidaknyamanan pada kondisi lingkungan yang ramai seperti saat bosan di pesta, menunggu antrean, menaiki lift, dan menghabiskan waktu antara satu kegiatan dan kegiatan berikutnya. Namun, pada akhirnya, hal ini menjadi rutinitas.²¹ *Gadget* atau *smartphone* adalah salah satu dari banyak alasan mengapa seseorang tidak melakukan apa yang seharusnya mereka lakukan. Aplikasi populer saat ini seperti Tik Tok dan Instagram sering mengganggu orang dengan perangkat elektronik mereka.

Perilaku *phubbing* adalah salah satu bentuk berlebih-lebihan dalam menggunakan teknologi, di mana seseorang terlalu mementingkan urusan dunia yang bersifat sementara melalui perangkatnya, sehingga melalaikan tanggung jawab sosial, mengabaikan hubungan antar manusia, dan mengesampingkan tujuan hidup yang lebih bermakna sesuai ajaran agama. Sikap berlebih-lebihan bisa dilakukan oleh siapa saja. Fromm menyatakan bahwa keinginan masyarakat dalam era kehidupan yang modern untuk mengkonsumsi sesuatu tampaknya telah kehilangan

¹⁶ Bagus Pranoto & Tengku Walisyah, "Analisis Fenomena Perilaku Phubbing terhadap Rendahnya Kualitas Pergaulan Remaja," *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 6, no. 7 (2023): h. 5078

¹⁷ Tiara Karent Dkk, "Phubbing Dalam Perspektif Orang Ketiga; Studi Eksperimental Pada Pengguna Smartphone," *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 2 (2024): h. 372.

¹⁸ Nurul Aiyuda, dkk, "Perilaku *Phubbing* Dengan Kualitas Persahabatan Remaja Di Pekanbaru," *Mediapsi* Vol. 9, no. 1 (2023): h. 4-13.

¹⁹ Dewi Mukti Kartikaningrum, dkk, "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Siswa Di Sekolah Dasar," *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* Vol. 9, no. 20 (2023): h. 409-416.

²⁰ Shirley Kurnia dkk, "Kontrol Diri Dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Jakarta," *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* Vol. 18, no. 1 (2020): h. 58-67.

²¹ Syifa, "Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik, Dan Perilaku *Phubbing* Mahasiswa." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 10, no. 1 (2020): h. 83-96.

hubungan dengan kebutuhan yang sesungguhnya.²² Perilaku konsumtif seringkali dilakukan secara berlebihan sebagai usaha seseorang untuk memperoleh kesenangan atau kebahagiaan, meskipun sebenarnya kebahagiaan yang diperoleh hanya bersifat semu. Seperti dalam firman-Nya:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوسَاتٍ وَعَيْبَرٍ مَّعْرُوسَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرَّمَانَ مُمْتَثَبَاتٍ وَعَيْبَرٍ مُمْتَثَبَاتٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

“Dialah yang menumbuhkan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, serta zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya. Akan tetapi, janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-An’am [6]: 141)

Pada waktu itu sering terjadi penghambur-hamburan hasil panen, mereka suka berfoya-foya, tetapi enggan untuk membayar zakat. Kehidupan yang seperti ini sudah menjadi kebiasaan di kalangan mereka. Sehubungan dengan itu Allah SWT menurunkan ayat ke-141 sebagai teguran atas diri Tsabit bin Qais bin Syammas, yang memetik buah kurma sebagai hasil panen, setelah itu ia mengadakan pesta pora. sehingga di hari petangnya semua hasil panen itu ludes, habis sama sekali tanpa sisa sedikitpun, perkara seperti ini sudah menjadi kebiasaan mereka di kala mereka panen dari hasil tanamannya. Dalam hal itu janganlah kamu berlebih-lebihan di dalam suatu perkara apa pun, meskipun perkara tersebut membawa kebajikan, karena Allah SWT sangat tidak menyukai perkara yang berlebih-lebihan tersebut.

Perilaku *phubbing* memiliki dampak negatif dan positif, dampak negatif yang ditimbulkan bagi kehidupan seseorang, salah satunya adalah merusak kualitas interaksi serta hubungan sosial *phubber* dan lawannya bicaranya. *Phubbing* juga membuat orang lain yang hadir bersama merasa di tolak secara sosial. Sehingga menciptakan konflik serta kecemburuan dalam hubungan.²³ Selain merugikan diri sendiri, *phubbing* juga merugikan orang lain. Perilaku *phubbing* dapat merubah *mood* seseorang, menyebabkan gejala depresi pada orang lain, menyebabkan pengabaian interaksi langsung dengan orang-orang sekitar sehingga membuat dirinya merasa dikucilkan, mengurangi kualitas kepuasan interaksi, mengurangi kepercayaan pada lawan bicara, menyebabkan perasaan cemburu, merenggangkan hubungan dengan orang lain.²⁴

²²Erich Fromm, *Revolusi Harapan Menuju Masyarakat Teknologi Yang Manusiawi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1996), h. 109-112.

²³Yasinta Cahayadewi, “Peran *Phubbing* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z Di Jabodetabek,” *Journal on Education* 05, no. 01 (2022): h. 627-638.

²⁴ Roni Setiawan dkk, “Perilaku *Phubbing* Siswa Dalam Kehidupan Sosial Di Lingkungan Sekolah,” *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* 7, no. 1 (2024): 532.

Namun secara umum perilaku *phubbing* juga memiliki dampak positif dalam situasi tertentu seperti ingin menghindari dari lawan bicara atau mengalihkan perhatian percakapan yang berpotensi ghibah, saat berada dalam kendaraan umum, tidak memiliki kegiatan lain, sedang mengantri, sebagai akses informasi, berada dalam lingkungan sosial yang canggung atau dalam berbagai kondisi serupa.²⁵ Jika dikaji lebih lanjut, *phubbing* masih memiliki manfaat. Jika seseorang melihat perilaku *phubbing* dari lawan bicaranya, ada dua kemungkinan: yang pertama adalah mereka akan terus melakukannya atau kebalikannya adalah mereka akan menyadari bahaya *phubbing*. Mereka yang menyadari fenomena ini akan berusaha lebih aktif berinteraksi dan membangun relasi sosial di dunia nyata. Mereka akan berfokus pada tujuan tertentu dan tidak menganggap bahwa media sosial adalah satu-satunya cara untuk berinteraksi dengan orang lain. Mereka juga tidak mudah terpengaruh oleh apa yang diberikan oleh media sosial kepada mereka, dan mereka secara aktif memutuskan bagaimana media sosial berfungsi untuk mereka.²⁶

Interaksi adalah hubungan antara dua orang atau lebih yang mana perilaku seseorang dapat mempengaruhi individu lainnya, begitupun sebaliknya.²⁷ Dalam interaksi, terjadi aktivitas atau kegiatan yang melibatkan lebih dari satu individu. Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan interaksi dengan orang lain, interaksi yang dilakukan dapat membangun hubungan baik dengan orang lain. Namun pada era digital dimana teknologi semakin maju seperti sekarang ini, manusia mulai digantikan dengan adanya teknologi padahal seharusnya manusia yang harus bisa mengendalikan teknologi, bukan teknologi yang mengendalikan manusia. Faktor yang menyebabkan perubahan sosial tersebut ialah berkurangnya interaksi antar manusia di dunia nyata yang disebabkan semakin mudahnya interaksi melalui media sosial. Kemudahan dalam berinteraksi di media sosial membuat banyak orang cenderung candu pada interaksi jarak jauh melalui media sosial.²⁸ Seseorang telah menunjukkan akhlak yang mulia jika dia mengikuti petunjuk Ilahi dalam semua hal ini.²⁹ Rasulullah SAW diutus untuk memperbaiki akhlak, seperti yang disebutkan dalam Syu'ab al-Iman, no. 7506.:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّمَا بُعِثْتُ
لِأَتِمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ . (رواه البيهقي)

²⁵Abdullah Syifa, "Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik, Dan Perilaku *Phubbing* Mahasiswa," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 10, no. 1 (2020): h. 83.

²⁶Budiman dkk, "Dampak Perilaku," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2019): h. 242.

²⁷Ditha Prasant & Sri Seti Indriani, "Interaksi Sosial Anggota Komunitas Le"Interaksi Sosial Anggota Komunitas Let's Hijrah Dalam Media Sosial Group Line.," *Jurnal The Messenger* 9, no. 2 (2017): h. 143.

²⁸Rut Kristina Hutabarat, "Interaksi Sosial di Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap PerubahanBudaya," *Pragmatik : Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2023): h. 106–10.

²⁹Abdul Malik, *Akhlaq Mulia Tinjauan Sastra Dan Agama* (Batam: CV Rizki Fatur Cemerlang, 2015), h.89.

"Dari Abu Hurairah berkata, Rasulullah SAW, Bersabda: Akuditus di muka bumi untuk menyempurnakan akhlak" (HR. Baihaqi)

Menurut perspektif Islam, kata "*makarim*" dan "*shalih*" terhubung dengan kata "*akhlak*" untuk menunjukkan hubungan yang tidak dapat dilepaskan antara kebaikan, keshalihan, dan kemuliaan dalam hal ini, Taqiyuddin An-Nabhani menjelaskan bahwa Syari'at Islam terdiri dari akhlak. Akibatnya, jika akhlak tidak dianggap sebagai sesuatu yang terkait dengan syariat, mungkin seseorang akan memuliakan dan menghormati penguasa kafir yang sebenarnya menistakan Islam dan kaum muslimin.

Phubbing lebih umum dari yang diperkirakan, dan dampaknya lebih besar dan dapat menghancurkan interaksi sosial. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak dihargai, gangguan dalam berkomunikasi, dan perasaan negatif pada lingkungan sekitar. Menunjukkan bahwa kerusakan interaksi sosial seseorang meningkat seiring dengan tingkat perilaku *phubbing* yang lebih tinggi.³⁰ Ketika anda berada di sebuah restoran, anda mungkin melihat pasangan atau sekumpulan teman yang seharusnya saling berbicara atau berbincang akrab, tetapi beberapa orang tetap sibuk menggunakan ponsel mereka meskipun tidak perlu.³¹ Jika dilakukan sekali dua kali, teman atau orang yang lebih tua masih bisa menerimanya, tetapi jika dilakukan secara teratur, itu akan merusak hubungan antar individu dan kelompok. Orang akan menganggap *phubbing* sebagai hal yang wajar dan dapat diterima ketika mereka melihat banyak orang melakukannya. *Phubbing* menunjukkan bahwa setiap orang saat ini telah menjadi manusia yang asyik sendiri dengan *smartmobile*, terutama dalam hal menggunakan sosial media, sampai akhirnya tidak memperdulikan orang di sekitarnya, yang menyebabkan kerusakan relasi sosial yang semakin parah.³²

Seorang remaja yang melakukan perilaku *phubbing* akan dianggap egosentris dan apatis, dan dia akan semakin kehilangan kepercayaan pada orang lain, termasuk teman sebaya, guru, dan bahkan orang tuanya. Problem ini dapat menyebabkan kehilangan adab remaja saat berinteraksi dengan orang lain. Menurut syariat Islam, salah satu adab dalam berinteraksi dengan orang lain adalah melihat wajah lawan bicara.³³ Dalam Al-Quran surah An-Nisa ayat 86, sikap menghormati dan menghargai orang lain sudah dijelaskan seperti berikut:

وَإِذَا حُيِّئْتُمْ بِهِ فَاَحْسِنُوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا ٨٦

³⁰Lusia Henny Mariati & Maria Oktasinai Sema, "Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Proses Interaksi Sosial Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng," *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 4, no. 2 (2019): h. 51-55.

³¹Azzati Nur Irawati & Nurmina, "Perbedaan Perilaku *Phubbing* Pada Dewasa Awal Dalam Situasi Hubungan Keluarga, Hubungan Pertemanan, Dan Hubungan Percintaan Di Kota Bukittinggi," *Jurnal Psikologi Proyeksi* 15, no. 2 (2020): h. 141.

³²Rafinita Aditia, "Fenomena *Phubbing*: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial," *Keluwih: Jurnal Sosial dan Humaniora* Vol. 2, no. 1 (2021): h. 8-14.

³³Hakis, "Adab Bicara Dalam Prespektif Komunikasi Islam," *Jurnal Mercusuar* 1, no. 1 (2020): h. 43-68.

"Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan (salam), balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik daripadanya atau balaslah dengan yang sepadan. Sesungguhnya Allah SWT Maha Memperhitungkan segala sesuatu." (QS. An-Nisa'[4]:86)³⁴

Berkaitan dengan ayat tersebut, Ibnu Katsir mengatakan bahwa itu merupakan perintah Allah SWT untuk memberi penghormatan yang sama kepada orang lain, seperti mengucapkan salam dan menjawab salam.³⁵ Dengan demikian, jelas bahwa Agama Islam sangat menjunjung tinggi sikap menghormati dan menghargai orang lain. Perilaku *phubbing*, bahkan ketika terjadi secara pribadi, secara otomatis bertentangan dengan hukum Islam, yang menganjurkan sikap menghargai dan menghormati orang lain. Oleh karena itu, sangat bermanfaat untuk menanamkan moralitas dan adab pada anak-anak pada usia dini. Pada dasarnya, orang tidak seharusnya tidak menggunakan *smartphone*; namun, mereka harus tahu bagaimana dan di mana mereka menggunakannya.

Berbagai alasan seseorang melakukan *phubbing* namun ketika ada yang bermain *smartphone* saat mereka berkumpul mereka akan menegur orang tersebut secara halus agar tidak ada yang tersinggung. Walau hubungan sosial mereka terjalin dengan baik, namun interaksi dari mereka sedikit terusik yang disebabkan oleh *phubbing* tersebut. Tindakan tersebut merupakan bagian dari konsep *society* atau masyarakat, yang mana bertujuan membangun hubungan sosial dalam satu kelompok.³⁶

Dalam *Tafsir Al-Azhar*, Buya Hamka seorang ulama kontemporer Indonesia, menyatakan bahwa orang yang beriman tidak akan terpesona kehidupan yang hanya bermain-main dan bersenang-senang dalam kelalaian. Hendaklah kelalaian itu ditukar dengan kesungguhan untuk meraih rida Allah SWT dan selalu melakukan hal-hal yang bernilai.³⁷ Terutama di era modern ini, lalai merupakan salah satu penyakit hati yang sangat berbahaya. Dengan kemajuan teknologi, semua hal menjadi lebih mudah diakses. Dalam contoh sederhana, seseorang dapat mengabaikan kewajibannya sebagai seorang muslim untuk melakukan shalat karena tidak melakukan hal-hal seperti bermain game atau mengunjungi situs sosial media. Penyakit lalai begitu berbahaya dan membinasakan sehingga dapat menghancurkan keinginan untuk berbuat baik. Penyakit ini juga sangat keras, karena jika tidak diobati dengan cepat, penderita akan kehilangan tujuannya dan kehilangan energi. Jika penyakit ini diderita oleh orang alim, dia akan meninggal dalam keadaan jahil, jika diderita oleh orang kaya, dia akan meninggal dalam keadaan miskin dan jika diderita oleh orang yang terhormat, dia akan meninggal dalam keadaan hina.³⁸

³⁴Kemenag, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019), h. 86.

³⁵Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1999), Jilid 2, h. 125.

³⁶Nabilla Dzakia Fitri & Mira Hasti Hasmira, "Phubbing dalam Interaksi Sosial di Lingkungan Mahasiswa UNP," *Jurnal Perspektif* 7, no. 1 (2024): h. 162–171.

³⁷Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 3. (Jakarta: Pustaka Antara, 1981), h. 120.

³⁸Khalid 'Abd al-Mu'ti Khalif, *Nasihat Untuk Orang-Orang Lalai* (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 11.

Di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa lafaz yang interpretasi maknanya menjurus pada makna *phubbing* itu sendiri. Adapun lafaz-lafaz yang akan di teliti maknanya dalam penelitian ini dapat diambil dari lafaz *ghaflah*, *isra>f* dan *lahw*. Maka dari itu, penelitian dengan judul “Perilaku *Phubbing* Dalam Interaksi Sosial Perspektif Al-Qur'an” sangat menarik dilakukan, karena selain sedang menjadi isu yang aktual. Tema penelitian ini menggunakan pendekatan *Minal Wāqi' ila an-Nās* yang berarti metode menafsirkan Al-Qur'an yang berangkat dari fenomena atau problem nyata di masyarakat, lalu mencari jawaban atau solusinya dalam Al-Qur'an, dan menyampaikannya kembali untuk menjawab kebutuhan umat (*an-nās*). Selain itu *phubbing* juga menjadi fenomena sosial pada era disrupsi ini sehingga menjangkit banyak orang dan berdampak negatif terhadap interaksi sosial, maka fenomena ini akan mendapati relevansi atau urgensi untuk mengetahui sejauh mana Al-Qur'an merespon fenomena ini dan mengetahui solusi Al-Qur'an dalam mengatasi perilaku *phubbing*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang diidentifikasi oleh Penulis dalam penelitian ini, diantara lain:

1. Apa pengertian dari interaksi sosial?
2. Apa definisi dari perilaku *phubbing*?
3. Apa saja term-term perilaku *phubbing* dan interaksi sosial dalam Al-Qur'an?
4. Apa saja ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas perilaku *phubbing* dan interaksi sosial?
5. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan perilaku *phubbing*?
6. Bagaimana solusi Al-Qur'an dalam mengatasi perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial?

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka Penulis merumuskan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu: “Bagaimana perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial dan solusinya dalam perspektif Al-Qur'an?”

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas. Dalam penelitian ini Penulis hanya membatasi dan hanya berfokus pada bahasan tentang perilaku *phubbing*. Maka dari itu, Penulis ingin membatasi permasalahan pada penelitian ini dengan berfokus terhadap definisi *phubbing*, pengertian interaksi sosial, term-term tentang perilaku *phubbing* dalam Al-Qur'an yaitu *ghaflah*, *isra>f* dan *lahw*, klasifikasi dan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan perilaku *phubbing*, term dan konsep dalam konsep interaksi sosial dalam ayat-ayat Al-Qur'an, dan analisis dan

solusi perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial perspektif Al-Qur'an. Alasan pembatasan ini adalah agar supaya apa yang disajikan oleh Al-Qur'an mengenai perilaku *phubbing* dapat dipahami dengan baik dan tidak melebar kemana-mana.

E. Tujuan dan Manfaat penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan dan manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian

Setelah melihat dan memperhatikan pokok permasalahan yang sudah ditulis, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mengetahui pengertian tentang interaksi sosial.
- b. Mengetahui definisi *phubbing*.
- c. Mengetahui term-term ayat dalam Al-Qur'an tentang perilaku *phubbing* dan interaksi sosial.
- d. Mengetahui klasifikasi dan penafsiran ayat-ayat dalam Al-Qur'an tentang perilaku *phubbing*.
- e. Mengetahui analisis ayat-ayat tentang *phubbing*.
- f. Mengetahui solusi Al-Qur'an dalam mengatasi perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial.

2. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

- 1) Pernyataan ini dapat membuka pemahaman baru dan menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan ilmu Al-Qur'an dan Tafsir secara umum. Secara khusus, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dalam mengkaji perilaku *phubbing* dari perspektif Al-Qur'an, sehingga dapat menambah wawasan dan memperluas diskusi terkait tema perilaku *phubbing* dalam konteks Al-Qur'an.
- 2) Dapat menjadi penambah khazanah keilmuan tentang perilaku *phubbing* perspektif Al-Qur'an.

b. Secara praktis

- 1) Bagi Penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan Penulis dalam mengetahui tentang perilaku *phubbing* perspektif Al-Qur'an.
- 2) Bagi mahasiswa, sebagai sebuah pengetahuan atau literatur yang terkait dengan perilaku *phubbing* perspektif Al-Qur'an, sehingga dapat memahami dan mengaplikasikan pesan-pesan terkait perilaku *phubbing* yang ada dalam Al-Qur'an.
- 3) Bagi pembaca, hasil penelitian dalam skripsi ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, sehingga mereka dapat memahami serta menerapkan solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan terkait perilaku *phubbing*.
- 4) Bagi Universitas PTIQ Jakarta, sebagai sebuah kontribusi dalam keilmuan untuk Universitas yang dapat di jadikan bahan, rujukan, ide, dan gagasan untuk penelitian karya ilmiah bagi mahasiswa maupun dosen

dalam mengkaji pembahasan tentang *phubbing* selanjutnya yang akan mengambil tema yang sama tentang perilaku *phubbing* perspektif Al-Qur'an.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan kegiatan menguraikan yang dilakukan untuk mempelajari penemuan dan penelitian terdahulu yang akan memberikan gambaran pada tema yang terkait yang akan dibahas oleh Penulis, dengan cara mendalami, mencermati, menelaah, dan mengidentifikasi hal-hal yang telah ada maupun yang belum ada.³⁹ Untuk menunjang penelitian tentang “Perilaku *Phubbing* Dalam Interaksi Sosial Perspektif Al-Qur'an” maka, Penulis menelaah dan mencermati beberapa penelitian terdahulu, antara lain:

Pertama, Jurnal yang berjudul “*Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y Dan Z*”. Karya Miftahun Najah dkk dari Universitas Gadjah Mada tahun 2022.⁴⁰ Penelitian ini mengidentifikasi perbedaan perilaku *phubbing* pada generasi X, Y dan Z. Secara keseluruhan, penelitian ini dapat menjelaskan perbedaan dalam perilaku *phubbing* berdasarkan kelompok usia.

Kedua, Skripsi yang berjudul “*Fenomena Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Fakultas Ilmu Komunikasi*”. Karya Yoga Rabbani Huldi dari Universitas Islam Riau tahun 2019.⁴¹ Penelitian ini membahas tentang bagaimana fenomena *Phubbing* yang terjadi di lingkungan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau serta faktor yang mempengaruhi yang ditimbulkan oleh perilaku *Phubbing* di lingkungannya.

Ketiga, Skripsi yang berjudul “*Pengaruh Adiksi Smartphone Terhadap Phubbing Pada Siswa Smk Negeri 9 Medan*”. Karya Fika Ayu Syafitri dari Universitas Negeri Medan tahun 2022.⁴² Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dapat mengembangkan perilaku *phubbing* jika mereka menggunakan *smartphone* secara berlebihan hingga menjadi adiksi. Maka dapat dinyatakan bahwa menggunakan *smartphone* secara berlebihan hingga menjadi adiksi dapat menyebabkan perilaku *phubbing*.

Keempat, Skripsi yang berjudul “*Pandangan Al-Qur'an Terhadap Perilaku Phubbing (Penerapan Teori Maqasid Al-Qur'an Wasfi 'Ashur Abu Zayd)*”. Karya Moh. Ubaidillah dari universitas UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2024.⁴³ Penelitian ini membahas bagaimana prinsip-prinsip Maqasid Al-Qur'an dapat diterapkan dalam menilai fenomena sosial kontemporer, serta memberikan landasan

³⁹Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h.1-31.

⁴⁰Miftahun Najah dkk, “Perilaku Phone Snubbing (*Phubbing*) Pada Generasi X, Y, Dan Z,” *Jurnal Psikologi Ilmiah* 14, no. 2 (2023): h. 25-38.

⁴¹Yoga Rabbani Huldi, “Fenomena *Phubbing* Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Fakultas Ilmu Komunikasi,” *Skripsi* pada Universitas Islam Riau, 2019, h. 1-94.

⁴²Fika Ayu Syafitri, “Pengaruh Adiksi Smartphone Terhadap *Phubbing* Pada Siswa Smk Negeri 9 Medan,” *Skripsi* (2022), h. 1-124.

⁴³Moh. Ubaidillah, *Pandangan Al-Qur'an Terhadap Perilaku Phubbing*, *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2024, h. 1-83.

bagi upaya membentuk perilaku yang lebih etis dan bermartabat dalam interaksi sosial sehari-hari.

Kelima, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Fear Of Missing Out (FOMO), Adiksi Smartphone Dan Lonelines Terhadap Perilaku Phubbing Pada Gen Z Di Kota Tangerang”. Karya Dewi Putri Asuro dari Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah tahun 2023.⁴⁴ Penelitian ini membahas ini tentang *Fear of missing out (FOMO)*, atau *trait-FOMO*, atau *state-FOMO*, *craving for smartphones* (gangguan kehidupan sehari-hari, toleransi penarikan diri), dan *loneliness* (emosi dan sosial loneliness) memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Keenam, Jurnal yang berjudul “Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review”. Karya Laeli Farkhah dkk dari Universitas Alirsyad tahun 2021.⁴⁵ Penelitian ini membahas tentang Fenomena *phubbing* ini memiliki efek negatif yang perlu diwaspadai di berbagai rentang usia kehidupan, dari anak-anak hingga orang dewasa. Untuk menjamin kualitas hidup manusia, diperlukan perhatian danantisipasi dari segi kesehatan.

Ketujuh, Jurnal yang berjudul “Sistem Komunikasi Keluarga Pada Anak Berperilaku Phubbing”. Karya Euis Nurul Bahriyah dkk Dari Universitas Esa Unggul tahun 2021.⁴⁶ Penelitian ini membahas keluarga menjadi satu subsistem yang berkaitan dengan subsistem lainnya sehingga dengan pendekatan sistem komunikasi keluarga dan teori penyadaran, perilaku seperti dapat di hindari dengan dukungan orang tua, lingkungan dan kemauan yang kuat dan anak itu sendiri.

Dari beberapa kajian pustaka yang telah disebutkan di atas, terdapat satu penelitian yang berjudul Pandangan Al-Qur’an Terhadap Perilaku *Phubbing* (Penerapan Teori Maqasid Al-Qur’an Wasfi ‘Ashur Abu Zayd) karya Moh. Ubaidillah yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini yakni sama-sama mengkaji mengenai isu *phubbing* dalam Al-Qur’an. Namun terdapat perbedaan pada penelitian ini dan penelitian sebelumnya tersebut, yakni pada penelitian sebelumnya tidak menggunakan term sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan 3 term yang dapat mewakili perilaku *phubbing* yakni berupa *ghaflah*, *isra>f* dan *lahhwun*. Perbedaan lainnya pendekatan ini akan memberikan solusi dalam Al-Qur’an dalam mengatasi perilaku *phubbing* sedangkan di penelitian sebelumnya tidak ada. Selain itu, terdapat perbedaan penelitian lainnya yakni pada penelitian sebelumnya berfokus pada interaksi keluarga, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada interaksi sosial.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

⁴⁴Dewi Putri Asuro, “Pengaruh Fear Of Missing Out(Fomo), Adiksi *Smartphone* Dan Lonelines Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Gen Z Di Kota Tangerang,” *Skripsi*UIN Syarif Hidayatullah, 2023, h.1-123.

⁴⁵Laeli Farkhah dkk., “Dampak Perilaku *Phubbing*: Literatur Review,” *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* Vol. 1, no. 2 (2023): h. 1-18.

⁴⁶Euis Nurul Bahriyah dkk, “Sistem Komunikasi Keluarga Pada Anak Berperilaku *Phubbing*,” *Essaunggul* 8, no. 1 (2021), h. 1-8.

Jenis penelitian adalah studi kepustakaan (*library research*), yakni pengumpulan data dengan membaca literatur kepustakaan seperti buku, jurnal, hasil penelitian, dan literatur lain yang berkaitan dengan skripsi.⁴⁷

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif, dimana untuk melakukan pendekatan penelitian diperlukan pemahaman dan keluasan wawasan peneliti terhadap objek yang diteliti.⁴⁸

2. Sumber Data Penelitian

Sumber data yang digunakan dalam skripsi ini ada 2 yaitu sumber data yang bersifat primer dan bersifat sekunder. Secara singkat, ketika skripsi mengangkat sebuah tema dalam bentuk Tafsir tematik, maka sumber primer adalah Al-Qur'an dan kitab Tafsir-Tafsir.⁴⁹

Sedangkan sumber data sekunder adalah sebuah rujukan dan penunjang yang digunakan untuk mendukung penelitian yaitu buku-buku umum yang membahas secara khusus tentang tema yang akan dibahas, sumber sekunder yaitu berupa buku-buku, artikel dan jurnal-jurnal lain yang terkait dengan penelitian yang dikaji. Kemudian data yang diperoleh disajikan lalu adanya penambahan juga dari Penulis.

3. Metode Pengumpulan Data

Mengenai metode pengumpulan data, Penulis menggunakan metode atau teknik *library research*, yaitu mengumpulkan data-data melalui bacaan dan literatur-literatur yang ada kaitannya dengan judul yang dibahas oleh Penulis. Dalam penelitian ini, juga menggunakan metode Tafsir *maudhu'i*, pada bagian menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *phubbing*. *Maudhu'i* secara harfiah berarti menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tema tertentu, sedangkan secara istilah yaitu suatu metode atau cara penafsiran pada ayat-ayat Al-Qur'an dengan rangkaian Penulisan karya Tafsir yang struktur pemaparannya mengacu pada tema tertentu atau pada ayat, surat atau juz tertentu yang ditentukan oleh penafsir sendiri.

4. Langkah-langkah penelitian

Dalam penelitian ini Penulis akan menggunakan metode penafsiran secara *maudhu'i* dalam konteks penelitian tematis (Tafsir *maudhu'i*), program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta menggunakan langkah-langkah seperti berikut ini:⁵⁰

- a. Menentukan tema yang relevan dengan program studi
- b. Menentukan kata kunci yang relevan dengan tema untuk digunakan sebagai cara untuk memilih ayat Al-Qur'an yang akan diTafsirkan
- c. Mencari ayat yang memuat kata kunci
- d. Mengategorisasi dan menyusun (klasifikasi) ayat-ayat Al-Qur'an
- e. Menganalisis ayat Al-Qur'an dengan merujuk dari kitab-kitab Tafsir
- f. Membuat kesimpulan.

⁴⁷M. Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2003), h. 27.

⁴⁸Sugiyono, "*Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*" (Bandung: CV.Afabeta, 2011), h. 78

⁴⁹Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 1-31.

⁵⁰Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 12-13.

Bisa jadi sebuah kata kunci disebutkan dalam beberapa atau bahkan puluhan ayat. Penulis menyebutkan beberapa kali kata kunci itu disebutkan dalam Al-Qur'an dalam semua bentuknya. Lalu menyebutkan ayat-ayat yang memuat kata kunci tersebut, dan menganalisis ayat-ayat yang relevan dengan tema. Artinya, bisa jadi tidak semua ayat yang memuat kata kunci itu diTafsirkan.⁵¹

5. Pedoman Penulisan Skripsi

Dalam penelitian ini, Penulis merujuk kepada buku pedoman yang diterbitkan oleh fakultas Ushuluddin tahun 2022 yang di tulis oleh Andi Rahman.⁵² Sedangkan dalam Penulisan dan penerjemahan ayat-ayat Al-Qur'an Penulis mengacu pada sumber Al-Qur'an dan terjemahnya yang telah ditashih oleh Lajnah Pentashih Al-Qur'an Republik Indonesia.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika Penulisan adalah rancangan penyajian skripsi yang disusun secara berurutan dari awal hingga akhir. Penulisan ini terbagi ke dalam beberapa bab, yang masing-masing babnya dilengkapi dengan subbab sesuai dengan kebutuhan kajian yang dilakukan. Tujuan dari sistematika ini adalah untuk menjadikan penelitian lebih terorganisir dan sistematis, sehingga memudahkan dalam proses Penulisan, maka pembahasan akan ditulis secara sistematika sebagai berikut:

BAB I: Berisi tentang pendahuluan yang mendeskripsikan keseluruhan penelitian ini dengan uraian yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan sistematika Penulisan.

BAB II: Pada bab dua kerangka teori ini Penulis akan menjelaskan tinjauan umum, *pertama* tentang *phubbing* yang meliputi definisi perilaku *phubbing*, faktor perilaku *phubbing*, dampak perilaku *phubbing*. Yang *Kedua* tentang interaksi sosial yang meliputi pengertian interaksi sosial, ciri-ciri interaksi sosial, dan syarat-syarat interaksi sosial.

BAB III: Pada bab tiga ini Penulis akan menjelaskan pembahasan perilaku *phubbing* dan interaksi sosial perspektif Al-Qur'an. Yang meliputi term-term yang digunakan Al-Qur'an tentang perilaku *phubbing* dan interaksi sosial, klasifikasi dan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang perilaku *phubbing* dan interaksi sosial.

BAB IV: Pada bab empat ini Penulis akan menjelaskan analisis dan solusi perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial perspektif Al-Qur'an.

BAB V: Pada bab penutup ini akan menjelaskan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu jawaban atas rumusan masalah dari penelitian, lalu menyantumkan saran-saran untuk penelitian selanjutnya, dan diakhiri dengan daftar pustaka, dan profil Penulis.

⁵¹Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 12-13.

⁵²Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, h. 12.

BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG PERILAKU *PHUBBING* DAN INTERAKSI SOSIAL

A. Perilaku *Phubbing*

1. Definisi Perilaku *Phubbing*

Kata *phubbing* sendiri diciptakan oleh para ahli dan dimasukkan ke dalam kamus. Kata ini berasal dari kata *phone* dan *snubbing*. Ada dua komponen dalam perilaku ini *phubber* dan *phubbee*. *Phubber* adalah orang yang melakukan perilaku *phubbing*, dan *phubbee* adalah orang yang menjadi korbannya.⁵³ Terdapat beberapa pendapat yang ditemukan dalam berbagai penelitian mengenai *phubbing*.

Menurut Karadag, perilaku *phubbing* adalah tindakan seseorang yang terlalu fokus pada ponsel saat berbicara dengan orang lain, sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal yang seharusnya terjadi dalam interaksi tersebut.⁵⁴ *Phubbing* adalah tindakan mengabaikan mitra komunikasi dalam sebuah interaksi dengan lebih memfokuskan perhatian pada *smartphone*.⁵⁵ David E dan Roberts A menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* dapat berdampak negatif pada kesejahteraan individu yang terkena dampaknya. Dengan demikian, *phubbing* dapat secara langsung mengganggu interaksi antarpribadi, membuat hubungan tersebut semakin tidak harmonis.⁵⁶ Menurut Alex Haig menjelaskan bahwa *phubbing* merupakan tindakan mengabaikan orang lain dalam situasi sosial, di mana seseorang lebih Fokus pada *smartphone* dan menolak untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang di sekitarnya.⁵⁷

Menurut Hanika, *phubbing* dapat diartikan sebagai ketergantungan terhadap media. Semakin seseorang tergantung pada kebutuhan penggunaan media, semakin penting peran media dalam kehidupannya. Hal ini pada gilirannya akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap individu yang bersangkutan.⁵⁸ Kurnia et al. menjelaskan bahwa *phubbing* adalah tindakan mengabaikan seseorang dalam situasi sosial dengan lebih fokus pada perangkat *mobile*, ketimbang berinteraksi secara

⁵³Yola Eka Putri dkk, "Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 7, no. 2 (2022): h. 343-347.

⁵⁴Engin Karadag dkk, "Determinants of *Phubbing*, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model," *Journal of Behavioral Addictions* 4, no. 2 (2015): h. 60-74.

⁵⁵Yola Eka Putri dkk, "Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa. h. 343"

⁵⁶Meredith E. David & James A. Roberts, "Phubbed and Alone: Menolak Telepon, Pengucilan Sosial, Dan Keterikatan Pada Media Sosial," *Jurnal Asosiasi Riset Konsumen* 2, no. 2 (2017): h. 155-163.

⁵⁷Inta Elok Youarti & Nur Hidayah, "Perilaku *Phubbing* Sebagai Karakter Remaja Generasi Z," *Jurnal Fokus Konseling* Vol. 4, no. 1 (2018): h. 143.

⁵⁸Ita Musfirowati Hanika, "Fenomena *Phubbing* Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang Pada *Smartphone* Terhadap Lingkungannya)," *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 4, no. 1 (2015): h. 42-51.

langsung dengan orang tersebut.⁵⁹ Perilaku *phubbing* adalah perilaku yang menunjukkan kurangnya penghargaan terhadap orang lain, di mana seseorang mengabaikan dan tidak memberikan perhatian kepada lawan bicaranya saat berinteraksi sosial. Mereka cenderung hanya berpura-pura sibuk dengan ponsel, yang pada akhirnya merusak hubungan sosial dan dapat mengganggu keintiman dalam sesi percakapan.⁶⁰

2. Faktor Perilaku *Phubbing*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *phubbing*, diantaranya:⁶¹

a. Kecanduan media sosial

Kecanduan media sosial adalah ketika seseorang terlalu khawatir tentang menggunakan atau masuk ke situs jejaring sosial, didorong oleh insentif yang kuat untuk melakukannya, dan mencurahkan banyak waktu dan upaya untuk situs jejaring sosial sehingga mengganggu kegiatan sosial lainnya, pendidikan dan pekerjaan, hubungan interpersonal, atau kesehatan mental dan kesejahteraan. Individu yang kecanduan media sosial akan berusaha untuk tetap terlibat dengan media sosial dalam kehidupan nyata mereka, tetapi ini akan mengurangi aktivitas mereka dalam kehidupan nyata.

b. *Boredom Proneness* atau kecenderungan merasa bosan

Kecenderungan untuk bosan, juga dikenal sebagai kecenderungan merasa bosan, didefinisikan sebagai kecenderungan untuk merasa bosan dan sulit untuk bertahan dalam situasi yang membosankan. Karena seseorang cenderung mencari rangsangan dan hiburan yang lebih menarik melalui ponsel mereka dari pada interaksi sosial di sekitar mereka saat mereka bosan, ponsel atau perangkat elektronik dapat menjadi cara mudah untuk mencari hiburan yang lebih menarik dan menarik. Dalam situasi seperti itu, ponsel atau perangkat elektronik dapat menjadi cara mudah untuk mencari hiburan yang lebih menarik dan menarik. Hal ini dapat menyebabkan seseorang melakukan penipuan dan mengabaikan orang lain.

c. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of missing out didefinisikan sebagai ketakutan seseorang untuk tertinggal dan kehilangan seseorang. Menurut Kamus *Oxford*, takut kehilangan sesuatu didefinisikan sebagai ketakutan akan adanya peristiwa menarik yang terjadi atau mungkin terjadi di tempat lain, yang dipicu oleh tulisan yang ditulis oleh seseorang di media sosial. *Fear of missing out* (FOMO) adalah sindrom masa kini yang diderita oleh masyarakat modern yang selalu ingin terhubung. Rasa tidak aman dikaitkan dengan penggunaan ponsel yang terus menerus. Ketakutan ini tentang ketertinggalan informasi yang juga memainkan peran penting dalam layanan jejaring sosial, kepuasan kebutuhan, kepuasan hidup, dan

⁵⁹Shirley Kurnia dkk, "Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta." *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* Vol. 18, no. 1 (2020): h. 58-67.

⁶⁰Nurul Aiyuda dkk, "Perilaku *Phubbing* Dengan Kualitas Persahabatan Remaja Di Pekanbaru," *Mediapsi* Vol. 9, no. 1 (2023): h. 4-13.

⁶¹ Gaji Saloom & Ginda Veriantari, "Faktor-Faktor Psikologis Perilaku *Phubbing*," *Jurnal Studia Insania* 9, no. 2 (2022) : h. 152.

susana hati, yang semuanya telah dikaitkan dengan tingkat kecanduan *smartphone*.⁶²

d. Kontrol diri

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya dengan menggunakan nilai, moral, dan aturan masyarakat untuk menghasilkan perilaku yang positif dikenal sebagai kontrol diri sendiri. Kemampuan untuk menghentikan keinginan seseorang dan menghindari tindakan atau tindakan yang berdampak negatif merupakan komponen utama kontrol diri, menurut Tangney. Dengan kata lain, orang harus percaya bahwa dia hanya memiliki kontrol atas tindakan yang akan dia ambil. Selain itu, kontrol diri umumnya memiliki tingkatan yang berbeda untuk setiap orang. Orang dengan kontrol diri tinggi memiliki kendali atas semua perilakunya, sedangkan orang dengan kontrol diri rendah merasa sulit untuk mengendalikan perilakunya dan cenderung kehilangan kendali. Terlihat bahwa hubungan antara perilaku *phubbing* dan kontrol diri memiliki arah yang negatif. Jika seseorang tidak dapat mengendalikan atau mengontrol dirinya dengan baik, mereka cenderung melakukan perilaku menyimpang seperti *phubbing*; sebaliknya, jika seseorang dapat mengendalikan dirinya dengan baik, mereka akan lebih mudah menekan keinginan mereka untuk melakukan *phubbing*.⁶³

e. Kecanduan *Smartphone* atau Kecanduan Internet.

Kecanduan *smartphone* seringkali mengakibatkan penggunaan internet yang berlebihan. Penggunaan internet yang berlebihan dapat memakan waktu yang lama hanya untuk mengetahui dan menghilangkan rasa penasaran seseorang terhadap fitur atau situs web yang dapat diakses melalui internet, yang mengakibatkan orang selalu mengakses internet dalam jangka waktu yang lama, membuat mereka melupakan kehidupan nyata dan orang-orang di sekitarnya.⁶⁴

3. Dampak Perilaku *Phubbing*

Pada zaman sekarang, *smartphone* tidak hanya digunakan untuk tujuan komunikasi seperti telepon dan SMS. Kini, *smartphone* juga dimanfaatkan untuk mengakses internet, bermain game, berinteraksi di media sosial, belanja online, menjalankan bisnis online, menonton video, mendengarkan musik, dan berbagai kegiatan lainnya. Kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* dapat memberikan manfaat positif apabila digunakan dengan bijaksana dan sesuai kebutuhan. Namun,

⁶² Jamilatul Fuadiyah dkk, "Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas," *JIPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)* 8, no. 2 (2023): h.385.

⁶³Nadila Safitri & Rinaldi Rinaldi, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Siswa Sman 2 Kota Bukittinggi," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* Vol. 13, no. 2 (2023): h. 197.

⁶⁴Eduardo Taufik dkk, "Hubungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kecenderungan Perilaku *Phubbing*..." *Seminar Nasional Riset Kedokteran* (2020): h. 321-330.

jika penggunaannya berlebihan atau tidak terkendali, hal ini dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah perilaku *phubbing*.⁶⁵

a. Dampak Negatif

1) Dampak terhadap Kesehatan Fisik

Phubbing adalah kebiasaan seseorang yang terlalu sering bermain dengan *smartphone* secara berlebihan. Penggunaan yang berlebihan terhadap sesuatu tentu akan membawa dampak negatif pada kesehatan fisik, dan hal ini juga berlaku pada penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang intensif dapat menyebabkan mata terasa sakit atau lelah. Radiasi yang dipancarkan dari layar *smartphone*, yang terus-menerus diterima oleh mata, bisa merusak penglihatan. Selain itu, terlalu lama menatap *smartphone* dapat menyebabkan sakit kepala, nyeri pada tubuh, kram pada jari, atau bahkan rasa mual.⁶⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhikmah dan Nurwahida menunjukkan bahwa 86,4% responden menghabiskan waktu lama menggunakan *smartphone* dalam posisi tetap, yang dapat menyebabkan ketegangan pada otot leher dan mengakibatkan rasa nyeri pada area tersebut.⁶⁷

2) Dampak terhadap Kesehatan Mental

Individu yang melakukan *phubbing* cenderung lebih fokus pada *smartphone* mereka daripada berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Para pelaku *phubbing* seringkali tidak menyadari bahwa tindakan mereka mengabaikan orang yang ada di hadapannya. Akibatnya, korban *phubbing* merasa tidak dihargai, terasing, atau diabaikan, yang bisa berdampak pada kesehatan mental mereka. Perasaan kesepian yang dialami oleh korban *phubbing* bisa memicu munculnya depresi dan kecemasan.

Dampak psikologis lain yang dapat muncul akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah rasa iri dan kesedihan karena melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih sempurna, lalu membandingkannya dengan keadaan diri sendiri. Pada tingkat yang lebih parah, kecanduan *smartphone* bisa menyebabkan depresi dan stres, di mana perasaan sedih yang muncul dapat mengganggu tidur, membuat seseorang menangis tanpa alasan, merasa tidak berharga, menyalahkan diri sendiri, dan kehilangan rasa percaya diri.⁶⁸

⁶⁵Webster Merriam, *How Phone Snubbing Became Phubbing*, 2012, <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/phubbing-words-we-re-watching>. Di akses pada 3 april 2025

⁶⁶Tiara Amelia, dkk, "Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia," *Jurnal Ekologi Kesehatan* 18, no. 2 (2019), h. 126.

⁶⁷Nurhikmah & Nurwahida Puspitasari, "Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Nyeri Leher Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)* 4, no. 1 (2021): h. 24.

⁶⁸Tiara Amelia dkk, "Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, h. 130."

3) Dampak Terhadap Sosial

Phubbing adalah fenomena di mana seseorang lebih fokus pada *smartphone* daripada berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Perilaku ini dapat memiliki dampak sosial yang signifikan, seperti membuat individu kurang peka terhadap situasi di sekitarnya, menurunkan kemampuan komunikasi tatap muka, dan kehilangan peluang untuk bertemu serta berinteraksi dengan orang baru. Selain itu, *phubbing* dapat mempererat hubungan dengan orang yang jauh, tetapi sekaligus menjauhkan hubungan dengan orang yang dekat, sehingga orang yang ada di dekatnya bisa merasa terabaikan karena tergantikan oleh *smartphone*. *Phubbing* juga dapat mengurangi rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain, yang pada akhirnya dapat merusak hubungan sosial.⁶⁹

b. Dampak positif

1) Tidak Ketinggalan Informasi

Informasi adalah pesan atau kabar yang disampaikan melalui berita atau pengumuman kepada individu maupun kelompok. Informasi ini merupakan pengetahuan mengenai kejadian yang sedang berlangsung dan diberitakan melalui media massa atau elektronik. Berita tersebut dapat diperoleh secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, kita menerima informasi dalam bentuk pesan yang disampaikan langsung kepada kita, sehingga kita bisa memahami ucapan atau ekspresi yang disampaikan oleh orang tersebut. Sedangkan informasi secara tidak langsung dapat diperoleh melalui orang lain atau media. Setiap individu memerlukan informasi mengenai berbagai aspek kehidupan keluarganya, baik yang bersumber dari dalam keluarga itu sendiri, seperti lokasi keluarga, siapa saja yang bersamanya, dan perkembangan tiap anggota keluarga, maupun informasi dari luar, seperti kabar dari sekolah mengenai tugas-tugas, informasi terkait pekerjaan, serta berita tentang situasi bangsa dan negara.⁷⁰

Dengan kemajuan teknologi, terutama dalam hal media komunikasi dan informasi melalui *smartphone*, semua informasi kini dapat diakses dengan mudah dan cepat. Hal ini menyebabkan banyak orang menghabiskan waktu di depan layar *smartphone* mereka. Karena penggunaan *smartphone* yang begitu intens, individu lebih mudah mengakses berbagai informasi melalui aplikasi yang tersedia di perangkat mereka. Dengan demikian, mereka dapat dengan cepat mendapatkan berita terbaru. Ketika ada notifikasi masuk, baik itu telepon, SMS, pesan chat, atau update dari media sosial, mereka akan langsung memeriksanya dan mengetahui isi notifikasi tersebut secara cepat.

⁶⁹Raden Gita Ekapravita S & Iqbal Prabawa Wiguna, "Dampak *Phubbing* Pada Interaksi Sosial," *Jurnal Proceeding of Art & Design* 6, no. 3 (2019): h. 4564-4575.

⁷⁰Intan Trivena Maria Daeng, "Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado," *e-journal "Acta Diurna"* 6, no. 1 (2017), h. 1-15.

2) Tidak Gaptex (Gagap Teknologi)

Gagap teknologi, atau yang sering disebut Gaptex, merujuk pada seseorang yang kurang memahami dan tidak mahir dalam menggunakan perangkat teknologi modern. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks keluarga, *phubbing* dapat memberikan dampak positif bagi individu yang melakukannya. *Phubbing*, yang mengacu pada kebiasaan menghabiskan waktu lama di depan layar *smartphone*, memungkinkan seseorang untuk lebih terbiasa dan terampil dalam menggunakan perangkat tersebut. Dengan sering menggunakan dan mengeksplorasi aplikasi-aplikasi di *smartphone*, mereka tidak lagi dianggap gagap teknologi. Bahkan, melalui penggunaan *smartphone*, mereka merasa lebih modern karena mampu memanfaatkan teknologi canggih ini dalam rutinitas sehari-hari.

Dampak positif dari penggunaan teknologi termasuk tidak tertinggalnya informasi dan menghindari ketidaktahuan terhadap teknologi. Kehadiran teknologi komunikasi dan informasi kini menjadi kebutuhan bagi setiap anggota keluarga inti, terutama di masyarakat perkotaan yang heterogen. Keluarga inti menjadi sangat relevan dalam memenuhi tuntutan masyarakat industri, berkat fleksibilitas yang dimilikinya, yang sejalan dengan dinamika kehidupan industri. Meskipun demikian, hubungan kekeluargaan di dalam keluarga perkotaan tetap terjaga kuat dan berfungsi dengan baik.⁷¹

3) Memenuhi kebutuhan kebahagiaan

Perilaku *phubbing* muncul akibat perkembangan teknologi *smartphone* yang memungkinkan seseorang untuk dengan mudah memenuhi berbagai kebutuhannya. Dengan *smartphone*, seseorang bisa mengakses media sosial, mendengarkan musik, bermain *game*, menonton video, mencari referensi, berkomunikasi, dan memperoleh informasi yang mereka butuhkan kapan saja. Ketika merasa bosan, seseorang dapat menggunakan *smartphone* untuk bersantai, seperti dengan mendengarkan musik atau bermain *game*, yang dapat meningkatkan perasaan bahagia mereka.⁷²

4. Aspek-Aspek Perilaku *Phubbing*

Aspek-aspek perilaku *phubbing* dari Karadag dkk, yaitu:

- a. Gangguan komunikasi. *Smartphone* dapat mengganggu interaksi bertatap muka ketika penggunaannya berlebihan.
- b. Obsesi terhadap ponsel. Kemauan yang tinggi terhadap pemakaian *smartphone* meskipun saat berkumpul, dan berinteraksi dengan orang lain.⁷³

5. Karakteristik perilaku *phubbing*

Karakteristik perilaku *phubbing* menurut Karadag dkk. yaitu:

⁷¹T.O. Ihromi, *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1999), h. 25.

⁷² Sarwesti Sarwesti, "Ketergantungan Individu Terhadap Media Dan Perilaku 'Phubbing' Pada Interaksi Tatap Muka," *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi* 8, no. 2 (2023) :h. 189-190.

⁷³ Noor Hafizah dkk, "Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (2021), h. 633.

- a. Phubbing adalah perilaku yang menunjukkan kurangnya keterlibatan dalam komunikasi langsung pada interaksi sosial primer. Seseorang yang terlalu banyak menghabiskan waktu untuk menjelajah internet cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain.
- b. Terlalu fokus pada smartphone hingga mengabaikan percakapan dengan orang di sekitarnya. Seseorang cenderung mengacuhkan interaksi sosial secara langsung karena lebih tertarik pada layar ponselnya daripada berkomunikasi tatap muka.

B. Interaksi Sosial

1. Pengertian interaksi sosial

Dalam mempelajari berbagai masalah yang ada di masyarakat, memahami interaksi sosial sangat membantu. Interaksi sosial yang belajar langsung antara berbagai suku bangsa, antara mayoritas dan minoritas, antara golongan sekolah dengan golongan agama, dan sebagainya dapat di bahas seperti di Indonesia.⁷⁴ Interaksi sosial adalah proses di mana individu berinteraksi satu sama lain, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok. Istilah interaksi sosial berasal dari bahasa Latin *con* atau *cum*, yang berarti bersama-sama dan *tango* berarti menyentuh.⁷⁵

Salah satu syarat penting untuk aktivitas sosial adalah interaksi sosial, di mana manusia saling membutuhkan satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Karena manusia pada dasarnya tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, manusia harus bekerja sama untuk hidup. Sebagai makhluk sosial, manusia selalu berinteraksi satu sama lain. Sementara kita membutuhkan orang lain, kita dapat bergaul, berbicara, bersalaman, dan bahkan bertentangan. Bersosialisasi dengan orang lain selalu melibatkan dua belah pihak atau timbal balik. Salah satu aspek kehidupan bermasyarakat adalah interaksi sosial. Berbagai cara seseorang berinteraksi dengan orang lain menunjukkan sifat kehidupan bermasyarakat.⁷⁶

Menurut Nasdian, interaksi sosial adalah intensitas sosial yang mengatur bagaimana masyarakat berperilaku dan berinteraksi satu sama lain. Selain itu, interaksi sosial dapat dianggap sebagai proses sosial di mana orang berorientasi pada orang lain dan bertindak sebagai tanggapan terhadap apa yang dikatakan dan dilakukan oleh orang lain.⁷⁷ Jacky mengatakan interaksi sosial adalah tindakan antara dua atau lebih objek yang berdampak satu sama lain. Efek dua arah sangat penting dalam interaksi sosial, dan memata-matai orang lain bukan bentuk interaksi

⁷⁴Lalu Moh. Fahri & Lalu A. Hery Qusyairi, "Interaksi Sosial Dalam Proses Pembelajaran," *Palapa* Vol. 7, no. 1 (2019): h. 149-166.

⁷⁵Dwi Narwoko & Bagong Suyanto, *Sosiologi Teks Pengantar Dan Terapan* (Jakarta: Prenada, 2014), h. 20.

⁷⁶Nabila Riski Ananda & Rian Adriansyah, "Interaksi Sosial Masyarakat Sebelum Dan Sesudah Pandemi Covid 19," *JURNAL PROSIDING* Vol. 2 (2022): h. 36.

⁷⁷Fredian Tonny Nasdian, *Sosiologi Umum* (Jakarta: buku obor, 2015), h. 39.

sosial karena orang yang dimata-matai tidak menyadarinya. Interaksi sosial juga diposisikan sama dengan proses sosial.⁷⁸

Interaksi sosial, menurut Bonner dalam Gunawan, adalah jenis hubungan antara dua atau lebih orang, sehingga tingkah laku individu yang satu dapat mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu yang lain, dan sebaliknya. Interaksi sosial sangat penting untuk kehidupan sosial, seperti yang dinyatakan oleh Kimball Young dan Raymond W. Mack dalam Soekanto. Oleh karena itu, kehidupan bersama tidak dapat terjadi tanpa interaksi sosial.⁷⁹ Sedangkan menurut Mar'at, interaksi sosial adalah suatu proses di mana seseorang memperhatikan orang lain dan merespon terhadap orang lain dengan cara tertentu.⁸⁰

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah hubungan antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok yang memiliki sifat timbal balik atau saling mempengaruhi. Dalam interaksi sosial, individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan mengubah lingkungan mereka sesuai keinginan mereka.

2. Ciri-ciri interaksi sosial

Kita dapat melihat beberapa karakteristik yang menunjukkan aktivitas dalam interaksi sosial. Ciri-cirinya yaitu seperti, pertama ada beberapa pelaku seperti dua orang atau lebih yang berinteraksi satu sama lain. Kedua, ada komunikasi antar individu dalam suatu kontak sosial. Ketiga, ada tujuan dan tujuan unik yang akan dicapai dalam hubungan tersebut. Keempat, memiliki tingkat waktu yang berbeda seperti masa lalu, sekarang, dan masa depan atau mendatang.⁸¹

Selain itu, Soekanto menulis dalam jurnal Muslim tentang empat ciri-ciri interaksi sosial:

- a. Adanya dua atau lebih orang.
- b. Ada hubungan timbal balik antar pelaku
- c. Diawali dengan kontak sosial
- d. Memiliki tujuan dan maksud tertentu.⁸²

3. Syarat-syarat interaksi sosial

Interaksi sosial merupakan kegiatan yang biasa dilakukan oleh setiap orang. Agar sebuah interaksi antara individu berjalan dengan lancar, hal itu harus didasarkan pada beberapa syarat yang ada di dalamnya. Menurut Maunah syarat-syarat terjadinya interaksi sosial ada dua hal yaitu sebagai berikut:⁸³

⁷⁸M. Jacky, *Sosiologi: Konsep, Teori, dan Metode*. (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2015), h.26-27

⁷⁹Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan: Suatu Analisis Sosiologi Tentang Pelbagai Problem Pendidikan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), h.70

⁸⁰Indrati Endang Mulyaningsih, "Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga, Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar," *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 20, no. 4 (2014): h. 441-451.

⁸¹Binti Maunah, *Sosiologi Pendidikan* (Yogyakarta: Kalimedia, 2016), h. 17

⁸²Asrul Muslim, "Interaksi Sosial Dalam Masyarakat Multietnis," *Jurnal Diskursus Islam* 1, no. 3 (2013): h. 484-494.

⁸³Binti Maunah, *Sosiologi Pendidikan* (Yogyakarta: Kalimedia, 2016), h. 17

a. Kontak sosial

Kontak sosial adalah langkah pertama dalam terjadinya interaksi sosial. Kontak sosial ini merupakan respons seseorang terhadap orang lain sebagai reaksi terhadap tindakan yang diberikan. Kontak sosial terjadi dan bergantung pada reaksi seseorang terhadap suatu aksi yang dilakukan. Bentuk kontak sosial dapat terjadi dalam tiga cara, yaitu pertama, antara individu dengan individu lain. Kedua, antara individu dengan kelompok. Ketiga, antara kelompok dengan kelompok. Kontak sosial ini bisa terjadi secara langsung maupun tidak langsung.

Terdapat dua jenis kontak sosial, yaitu kontak primer dan kontak sekunder. Kontak primer terjadi ketika seseorang bertemu dan berkomunikasi langsung tanpa menggunakan perantara, seperti saling tersenyum, tatap muka, atau berjabat tangan. Sementara itu, kontak sekunder melibatkan komunikasi tidak langsung dengan bantuan perantara, di mana media komunikasi digunakan sebagai alat bantu, contohnya mengirim surat atau berbicara melalui media sosial. Kedua jenis kontak sosial ini melibatkan hubungan timbal balik antar individu, yang berarti dalam percakapan tersebut, diperlukan kerjasama dan saling pengertian agar komunikasi dapat berjalan dengan baik.⁸⁴

b. Komunikasi

Komunikasi dalam interaksi sosial dapat diartikan sebagai proses penyampaian pesan atau informasi dari satu pihak ke pihak lain. Komunikasi ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu komunikasi searah dan komunikasi dua arah. Komunikasi searah dapat dipahami sebagai komunikasi yang melibatkan dua orang atau lebih, namun dalam komunikasi ini, pihak yang lebih aktif adalah penyampai pesan atau komunikator. Sedangkan, komunikasi dua arah ditandai dengan keterlibatan aktif kedua belah pihak dalam menyampaikan informasi, di mana kedua pihak saling memberikan umpan balik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial dapat terjadi di lingkungan kita dengan beberapa syarat, yaitu sebagai berikut. Pertama, adanya kontak sosial, yang melibatkan perilaku dan respons antara satu pihak dengan pihak lainnya. Syarat kedua adalah adanya komunikasi, di mana komunikasi ini mencakup penyampaian pesan antara pengirim pesan dan penerima pesan. Dalam komunikasi ini, terdapat ciri berupa percakapan antara satu pihak dengan pihak lainnya.

4. Bentuk-Bentuk Interaksi Sosial

Menurut Soerjono Soekanto pada dasarnya ada dua bentuk umum dari interaksi sosial yaitu, bentuk umum asosiatif dan bentuk umum disosiatif.

a. Bentuk umum asosiatif

Interaksi sosial disebut bersifat asosiatif apabila prosesnya mengarah pada terwujudnya kerja sama antarindividu atau kelompok. Bentuk interaksi sosial asosiatif ini terbagi ke dalam tiga bentuk utama, yaitu:

⁸⁴Bagas Ilham Yudhiyanto & Dien Kusma Pharamita, "Interaksi Orangtua Kepada Anak Selama Melaksanakan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19 di Sd Muhammadiyah Ambarketawang 2 Yogyakarta," *Jurnal Teknologi Pendidikan* 12, no. 2 (2023), h. 20-43.

1) Kerjasama

Kerja sama merupakan bentuk usaha yang dilakukan secara bersama-sama oleh individu maupun kelompok guna mencapai tujuan yang sama. Kerja sama ini muncul karena adanya orientasi individu terhadap kelompoknya sendiri (in-group) maupun terhadap kelompok lain (out-group). Menurut Charles H. Cooley, kerja sama muncul ketika individu menyadari adanya kepentingan yang sama di antara mereka, serta memiliki pemahaman dan kemampuan mengendalikan diri yang cukup untuk mewujudkan kepentingan tersebut melalui kerja sama.⁸⁵ Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor pendorong terjadinya kerja sama adalah adanya kepentingan bersama.

Bentuk kerja sama dapat diklasifikasikan menjadi kerja sama spontan, langsung, kontrak, dan tradisional. Kerja sama spontan terjadi secara tiba-tiba tanpa perencanaan, sementara kerja sama langsung muncul karena adanya instruksi dari atasan atau pihak berwenang. Adapun kerja sama kontrak didasarkan pada kesepakatan tertentu, dan kerja sama tradisional merupakan bagian dari struktur sosial yang sudah melembaga dalam masyarakat.⁸⁶

2) Akomodasi

Akomodasi adalah suatu usaha yang dilakukan untuk meredakan atau menyelesaikan konflik antara pihak-pihak yang berselisih, dengan tujuan mencapai keadaan damai atau akhir dari pertikaian tersebut. Adapun tujuan dari akomodasi antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Tujuan akomodasi adalah untuk meredakan perbedaan pendapat, konflik politik, maupun permusuhan yang terjadi antar kelompok.
- b) Mencegah munculnya konflik besar yang dapat memicu bentrokan antar kelompok, seperti terjadinya peperangan.
- c) Mengupayakan penyatuan antara dua kelompok atau lebih yang sebelumnya terpecah, guna mewujudkan persatuan dan kesatuan.
- d) Berusaha mendorong terjalinnya hubungan antar suku, etnis, ras, agama, atau kelompok sosial lainnya yang mengarah pada terciptanya proses asimilasi.

3) Asimilasi

Berusaha mendorong terjalinnya hubungan antar suku, etnis, ras, agama, atau kelompok sosial lainnya yang mengarah pada terciptanya proses asimilasi.

Faktor-faktor yang dapat mempermudah terjadinya suatu asimilasi antara lain:

- a) Toleransi
- b) Kesempatan-kesempatan yang seimbang dibidang ekonomi
- c) Sikap menghargai orang asing dan kebudayaannya
- d) Sikap terbuka dari golongan yang berkuasa dalam masyarakat

⁸⁵ Dany Haryanto & Edwi Nugrohad, *Pengantar Sosiologi Dasar* (Jakarta: PT Prestasi Pustakaraya, 2013), h. 219.

⁸⁶ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013), h. 67.

- e) Persamaan dalam unsur-unsur kebudayaan
 - f) Perkawinan campuran
 - g) Adanya musuh bersama dari luar
- b. Interaksi disosiatif dapat diartikan sebagai suatu bentuk persaingan atau pertentangan terhadap individu maupun kelompok lain. Bentuk interaksi disosiatif ini terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:
- 1) Persaingan

Persaingan merupakan proses sosial di mana individu atau kelompok saling berlomba untuk memperoleh keuntungan dalam berbagai aspek kehidupan yang sedang menjadi fokus perhatian masyarakat pada waktu tertentu. Persaingan ini dilakukan dengan cara menarik perhatian publik atau memperkuat prasangka yang sudah ada, tanpa melibatkan ancaman maupun kekerasan. Persaingan dapat terjadi secara personal maupun antarkelompok, dengan berbagai bentuk seperti persaingan dalam bidang ekonomi, budaya, status dan peran sosial, serta ras.
 - 2) Kontravensi

Kontravensi pada dasarnya merupakan bentuk proses sosial yang berada di antara persaingan dan konflik terbuka. Ciri utama dari kontravensi adalah munculnya ketidakpastian terhadap diri seseorang atau suatu rencana, serta adanya perasaan tidak suka yang disembunyikan, kebencian, atau keraguan terhadap kepribadian individu tertentu. Perasaan-perasaan tersebut kemudian berkembang menjadi reaksi seperti penolakan, penilaian, keraguan, atau dorongan terhadap suatu gagasan, keyakinan, usulan, atau rencana yang diajukan oleh individu atau kelompok lain.
 - 3) Pertentangan atau pertikaian

Pertentangan atau konflik merupakan bentuk proses sosial di mana individu maupun kelompok berupaya mencapai tujuannya dengan cara menghadapi atau menentang pihak lain, sering kali disertai ancaman atau tindakan kekerasan. Beberapa faktor yang menjadi latar belakang terjadinya pertentangan atau konflik antara lain adalah:

 - a) Perbedaan antara individu-individu
 - b) Perbedaan kebudayaan
 - c) Perbedaan kepentingan
 - d) Perubahan social

BAB III

PERILAKU *PHUBBING* DAN INTERAKSI SOSIAL DALAM AL-QUR'AN

A. Term-Term Mengenai *Phubbing* dalam Al-Qur'an

1. *Ghafalah*

Term *ghafalah* berasal dari bahasa Arab عَفْلًا - يَعْفُلُ - عَفُولًا.⁸⁷ Artinya adalah lalai atau lengah.⁸⁸ Secara bahasa *ghafalah* berarti lupa karena ingatan dan kecerdasan seseorang kurang baik. Dalam *Lisan al-Arab*, Ibnu Manzur menyebutkan bahwa عَفْلًا artinya meninggalkan sesuatu dan melupakannya.⁸⁹ Di dalam kitab *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, lafaz *ghafalah* disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 5 kali.⁹⁰

Menurut kamus *al-Muhith*, عَفْلًا artinya meninggalkannya atau melupakannya seperti lafaz صَارَ عَافًا artinya melalaikan atau mengabaikannya. Sedangkan lafaz صَارَ عَافًا artinya yang menyebabkan lupa. Penamaan: lafaz عَفْلًا, والعَفْلُ, والعَفْلَةُ artinya pergerakan dengan kata lain kelalaian atau kelengahan. Sedangkan lafaz التَّعْفُلُ, والتَّعْفُلُ bermaksud lupa artinya pura-pura lupa. Sedangkan lafaz التَّعْفِيلُ adalah cukup bagi kamu teman yang membawamu kepada kelalaian karena tidak ada faedahnya sedikitpun, seperti membanggakan diri tidak ada pikirannya sama sekali, dan penamaan lafaz tersebut diibaratkan صَبْرٌ juga seperti onta yang bodoh. Lafaz العَفْلُ artinya orang yang tidak diharapkan kebaikannya, dan tidak ditakuti kejahatannya.⁹¹

Kata *aghfala al-syai'a wa ahmalahu* adalah satu makna (hal ini la jika melalaikan sesuatu dan melupakannya karena tidak mengingatnya). Kata *ghafala 'anisyi-sya'i ghaflatan* bermakna melupakannya karena kurang mengingatnya dan kurang sadar serta dalam keadaan lalai. *Aghfalas sya'i* bermakna membiarkannya tersia-siakan tanpa terlupakan. *Taghafala* bermakna sengaja melupakan atau pura-pura lupa. Kata *Ightafalahu* yang berarti menyakini bahwa dia sedang lalai atau lupa.⁹² *Mughaffal* adalah orang yang tidak mempunyai kecerdasan. Dengan demikian, *ghafalah* adalah kata yang dibawahnya termasuk semua hal yang tidak mencapai tingkat kesempurnaan karena sibuk atau menyibukkan diri dengan apa

⁸⁷Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997). h. 1012

⁸⁸Tim Baitul Kilmah Jogjakarta, *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an Dan Hadits Jilid 6* (Jakarta: Kamil Pustaka, 2013), h. 234

⁸⁹Ibn Manzur, *Lisan Al-'Arab* (Dar Sader: Beirut, 1990). h. 4416

⁹⁰Muhammad Fuad 'Abd, *Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al-Quran* (Dar al-Fikr, 1981), h. 503.

⁹¹Muhammad bin Ya'qub al Fairuz Abadi, *Al Qamus Al Muhith* (Bairut: Daru Al Fikr, 1995). h. 1039

⁹²S. Askar, *Kamus Arab-Indonesia (Terlengkap, Mudah Dan Praktis)* (Jakarta: Senayan Publishing, 2011). h. 578

yang lebih rendah itu.⁹³ Pendapat lain mengatakan *عَفْلًا* meninggalkan sesuatu baik disengaja maupun tidak.⁹⁴

Ghafalah menurut Raghīb al-Asfahani dalam kitab *Mufradat Alfaz Al-Quran*, merujuk pada kondisi lupa yang terjadi pada manusia akibat kurangnya perhatian atau kesadaran. Menurut al-Jurjani, *ghafalah* diartikan sebagai kondisi ketika hati teralihkan dari apa yang seharusnya menjadi perhatian atau yang seharusnya diutamakan. Ibnu Faris seorang ulama ahli bahasa mengatakan: “Huruf *ain*, *fā*, dan *lām* adalah satu asal yang shahih yang maknanya menunjukkan telah meninggalkan sesuatu karena lupa bahkan adakalanya meninggalkan dengan sengaja.” Sedangkan al-Fayumi mengatakan bahwa *ghafalah* adalah hilangnya sesuatu dari pikiran seseorang serta tidak mengingatnya. Terkadang *ghafalah* juga di gunakan bagi siapa yang meninggalkan sesuatu karena menyepelekan atau karena menolaknya, sebagaimana hal itu tergambar dalam firman Allah SWT:

إِقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ۝ ١

"Telah makin dekat kepada manusia perhitungan (amal) mereka, sedangkan mereka dalam keadaan lengah lagi berpaling (darinya)." (QS. Al-Anbiya' [21]:1)

Ghafalah merupakan salah satu penyakit yang sangat berbahaya bagi individu maupun umat. Ia adalah penyakit yang sangat merusak, menghancurkan kebaikan, dan melemahkan semangat. *Ghafalah* ibarat pohon buruk yang disirami dengan kebodohan, yang akhirnya menghasilkan akhir hidup yang buruk. Penyakit ini sangat keras, menyebabkan seseorang kehilangan arah hidupnya dan menghabiskan seluruh energinya. Jika *ghafalah* menimpa seorang yang berilmu, ia akan membuatnya kembali seperti orang yang tidak tahu apa-apa. Jika menimpa orang kaya, ia akan menyebabkan kekayaannya hilang dan jatuh miskin. Jika menimpa orang terhormat, ia akan merendharkannya menjadi hina.

2. *Isrāf*

Menurut kamus al-Munawwir, kata *asrafa* berarti memboroskan, dan *isrāf* berarti berlebihan.⁹⁵ Berlebihan adalah definisi dalam kamus Arab-Indonesia yaitu (*أسرف* (سرف)).⁹⁶ Secara bahasa *Isrāf*, berlebih-lebihan berarti melakukan sesuatu yang di luar batasannya, yang seharusnya sudah cukup dan pantas, tetapi ditambahkan dan ditinggikan hingga menimbulkan kesia-siaan dan menjadi tidak berguna dan tidak berguna dalam posisinya. *Isrāf* tampaknya lebih berkaitan dengan sifat

⁹³Khalid Abdul Muthi Khalif, *Nasihat Untuk Orang-Orang Lalai*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005). h. 2

⁹⁴Syaufi Dhaif, *Al-Mu'jam Al-Wasith*, (Mesir: Maktabah Shuruq ad-Dauliyyah, 1960). h. 2

⁹⁵Ahmad St, *Kamus Munawwar* (Semarang: PT. KaryaToha Putra, 1984), h. 374.

⁹⁶Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1922), h.

berlebihan dalam menikmati sesuatu, terutama dalam konteks konsumsi yang melebihi batas.⁹⁷

Selain itu, secara etimologis *isra>f* mengandung makna melampaui batas secara sengaja serta mengabaikan sesuatu yang semestinya diperhatikan. Konsep "berlebihan" dalam makna *sarafa* merujuk pada tindakan yang melampaui kapasitas yang wajar, sebagaimana dalam hadis disebutkan bahwa basuhan ketiga dalam wudhu merupakan bentuk kesempurnaan, sedangkan basuhan keempat sudah tergolong sebagai *isrāf* atau tindakan yang berlebihan. Adapun makna "lalai" yang juga terkandung dalam kata *sarafa* dapat ditemukan dalam ungkapan, "*Marartu bikum fasaftukum*", yang berarti "Aku melewati kalian dan telah mengabaikan kalian."⁹⁸

Berlebihan atau boros dalam Kamus Besar Indonesia (KBBI) didefinisikan sebagai banyak memakai atau menggunakan tenaga atau bahan. Sebaliknya, pemborosan didefinisikan sebagai proses, cara atau perbuatan memboroskan uang, barang, tenaga, atau waktu.⁹⁹ Menurut Raghīb al-Isfahani, definisi *isrāf* adalah setiap perbuatan manusia yang melampaui batas, tetapi istilah ini lebih umum digunakan dalam konteks pembelanjaan harta benda.¹⁰⁰ *Isrāf* adalah segala perbuatan yang tidak sewajarnya atau melewati batas kelaziman dalam segala hal, seperti berpakaian, bertingkah laku, berhias, makan, minum, dll. Dapat diketahui bahwa lafadz *isrāf* terkadang digunakan untuk berbicara tentang makanan dan minuman, berinfak, dan membunuh. Selain itu, tergantung pada konteks ayat, lafadz ini dapat merujuk kepada orang-orang kafir atau tidak.¹⁰¹

3. *Lahw*

Lahw berasal dari kata *لهاو، يلهاو، لها* yang memiliki beberapa makna, di antaranya adalah hiburan¹⁰², permainan, hiburan, atau kegiatan yang dapat membuat seseorang teralihkan dan mengabaikan kewajiban yang diperintahkan oleh Allah SWT. Apa yang menarik perhatian dan dijadikan sebagai aktivitas yang menyenangkan, sebuah hasrat.¹⁰³ Sebagian orang berpendapat bahwa dalam kata *lahw*, seseorang tidak menyadari bahwa ia sedang terlibat dalam aktivitas yang

⁹⁷Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: BALAI PUSTAKA, 2005), h. 649.

⁹⁸Nurbaiti & Made Saihu, "Analisa Ayat-Ayat Isrāf Perspektif Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Penanggulangan Perilaku Berlebihan," *Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam XXI*, no. 1 (2022): h. 99.

⁹⁹A Rahmat Hidayat, *Isrāf Dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik* (Palopo: Iain Polopo, 2022). h.

¹⁰⁰Ar- Raghīb Al-Isfahani, *Al-Mufradat Al-Fadz Qur'an* (Beirut: Dar al-Syamiyah, n.d.).h.

¹⁰¹Ahsin W al-Hafid, *Kamus Ilmu Al-Quran* (Jakarta: Amah, 2006).

¹⁰²A. W Munawwir, *Al Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h 1293.

¹⁰³M. Quraish Shihah, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, Jilid 06, (Jakarta: Lentera hati, 2002), h.114-115.

dapat mengalihkan perhatian, atau ada faktor tertentu yang mempengaruhi sehingga ia melakukannya.

Menurut Buya Hamka, *lahw* merujuk pada perbuatan senda gurau, yang menggambarkan kelakuan anak muda yang akhirnya menimbulkan penyesalan. Menurut Quraish Shihab, kata *lahw* merujuk pada sesuatu yang dapat mengalihkan perhatian seseorang dari hal-hal yang lebih penting. Sementara itu, menurut al-Biqai, *lahw* mengacu pada segala aktivitas yang dapat menyebabkan kelalaian, yang ketika dilakukan akan menimbulkan rasa senang sehingga seseorang terbuai dalam kegiatan tersebut. Berdasarkan berbagai pendapat yang telah disebutkan, Penulis menyimpulkan bahwa *lahw* merupakan suatu tindakan atau perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang menimbulkan perasaan senang dan menyebabkan seseorang teralihkan dari hal-hal yang lebih penting.

Lahw merujuk pada segala hal yang dapat menyebabkan seseorang teralihkan dari tugas atau kewajiban yang lebih penting. Melihat makna *lahw* ini, maka harus lebih berhati-hati dalam setiap tindakan, karena dampaknya bisa sangat serius dan dapat mendatangkan azab dari Allah SWT. Kata *lahw* dan variasinya disebutkan setidaknya sembilan kali dalam Al-Qur'an, baik dalam bentuk *fi'il madhi*, *mudhari'*, *maupun mashdar*.¹⁰⁴ Inilah sebabnya pengamalan konsep *lahw* menjadi sangat penting. Sering kali kata "*lahw*" dan "*la'ib*" muncul dalam satu ayat atau disebutkan bersama, baik dengan *lahw* disebutkan terlebih dahulu atau di belakang. Hal ini menggambarkan bahwa keduanya mirip dengan permainan dan olok-olok yang bersifat sementara, membosankan, dan tidak abadi, yang bisa menyesatkan manusia dari tujuan utama mereka untuk menyembah Allah SWT.¹⁰⁵

Sangat penting bagi umat yang beriman untuk memahami kata-kata ini dan ayat-ayat yang mengandungnya, karena tanpa disadari bisa saja terjatuh ke dalamnya. Allah SWT telah menjelaskan apa itu *lahw* dan segala hal yang termasuk di dalamnya, namun banyak yang acuh dan enggan untuk kembali membaca Al-Qur'an yang telah diberikan oleh Allah SWT. Al-Qur'an tidaklah tanpa alasan menggunakan kata "*la'ib*" dan "*lahw*" secara bersamaan. Hal ini mengisyaratkan agar manusia lebih serius dalam memperhatikan dan mempelajari pesan yang terkandung dalam kata-kata tersebut untuk kehidupan mereka. Kata-kata tersebut bisa juga dianggap sebagai gambaran kehidupan manusia yang mencerminkan kecenderungan sikap dan tindakan mereka. Banyak orang yang terbuai dan bahkan tidak menyadari apa yang mereka lakukan, hal ini terjadi karena ketidaktahuan dan keengganan mereka untuk mempelajari Al-Qur'an.

Saat ini, banyak orang yang cenderung melupakan waktu, baik karena pekerjaan, liburan, bermain, atau kegiatan lainnya. Seringkali, hal-hal tersebut justru membuat seseorang lalai dalam menjalankan ibadah, padahal itu sangatlah penting. Tanpa disadari, kebiasaan ini terus berulang setiap hari dan bisa saja termasuk dalam kategori *lahw* yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Semua ini bisa terjadi karena tipisnya keimanan dalam hati, yang membuat seseorang semakin jauh dari Al-Qur'an dan petunjuk Allah SWT. Inilah mengapa sangat penting untuk

¹⁰⁴M. Fuad 'Abd Al-Baqi, *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazi Al-Qur'an* (Kairo: Daral Fikr, 1992), h. 869.

¹⁰⁵Ahsin W Al-Hafidz, *Kamus Ilmu Al-Qur'an* (Jakarta: Amzah, 2012), h. 162.

memahami dan merenungkan makna *lahw*. Seperti yang dijelaskan oleh Buya Hamka, seseorang yang terjebak dalam *lahw* akan terbuai oleh kesenangan duniawi, dan pada akhirnya hanya penyesalan yang tersisa setelah mengikuti nafsu dunia.¹⁰⁶

Salah satu hal yang sering terjadi saat ini adalah kecenderungan untuk menghabiskan waktu dengan aktivitas yang sebenarnya tidak terlalu penting, seperti mencari kesalahan orang lain dan membagikannya, atau menghabiskan berjam-jam di depan ponsel atau laptop. Tanpa disadari, aktivitas tersebut bisa membuat melupakan peringatan Allah SWT yang ada dalam Al-Qur'an, yaitu untuk tidak lupa diri dan mengabaikan waktu untuk beribadah kepada-Nya. Hal ini sering terjadi karena ketidakpedulian atau ketidakpatuhan terhadap nasihat-nasihat yang diberikan Allah SWT dalam Al-Qur'an.

B. Klasifikasi dan Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Perilaku *Phubbing*

Seperti pemaparan di atas, bahwa Penulis akan mengklasifikasikan dan menafsirkan ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang penyebutannya sehubungan dengan term dari kata *ghaflah*, *isra>f* dan *lahw*. Oleh karena itu, ayat-ayat yang akan Penulis cantumkan dalam penelitian ini adalah hanya ayat-ayat yang berhubungan atau semakna dengan masing-masing term di atas. Pada pembahasan sub bab kali ini, Penulis akan menjelaskan penafsiran ayat-ayat mengenai *ghaflah*, *isra>f* dan *lahw* dengan menggunakan penafsiran-penafsiran dari ulama Tafsir serta mengklasifikasikannya ke dalam konteks pembahasan yang berhubungan dengan perilaku *phubbing*. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Ayat-Ayat *Ghaflah*

a. QS. Maryam ayat 39

وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ٣٩

“Dan berilah mereka peringatan tentang hari penyesalan, (yaitu) ketika segala perkara telah diputus. Dan mereka dalam kelalaian dan mereka tidak (pula) beriman.” (QS. Maryam [19]: 39).

Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa berilah peringatan kepada seluruh umat manusia tentang hari penyesalan, hari di mana setiap orang yang berlaku zalim akan menyesali perbuatannya setelah Allah SWT menyelesaikan perhitungan amal seluruh makhluk-Nya dan setelah penghuni surga serta neraka menerima balasan di tempat mereka masing-masing. Pada hari itu, mereka akan berada dalam kekacauan yang tidak mereka sadari, hidup dalam kelalaian. Mereka pun tidak meyakini akan datangnya Hari Kiamat dan balasan atas amal perbuatan mereka.¹⁰⁷

Dalam *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an* dijelaskan bahwa hari itu seolah menjadi lanjutan dari ketidakpercayaan mereka, kelanjutan dari kelalaian yang mereka lakukan selama hidup di dunia. Berikanlah peringatan kepada mereka di hari yang

¹⁰⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjima, 1993), Jilid 9, hlm. 718–720.

¹⁰⁷Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieq, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Cet. 2, Jilid. 3. (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), h. 2479.

pasti dan tak terbantahkan lagi. Segala yang ada di bumi beserta segala makhluk yang ada di atasnya akan kembali kepada Allah SWT. Semua yang diwariskan akan kembali kepada Sang Pemilik Kehidupan yang Maha Esa.¹⁰⁸

Dalam kelalaian, mereka tidak memperhatikan apa yang telah diperintahkan kepada mereka tentang hari yang penuh kerugian dan penyesalan. Kemudian Rasulullah SAW membaca:

وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ

"Berikanlah peringatan tentang hari penyesalan, ketika segala urusan telah diputuskan. Pada saat itu, mereka berada dalam kelalaian dan tidak juga beriman.

Nabi Muhammad SAW pun memberikan isyarat dengan tangannya dan bersabda, "Penduduk dunia ini sedang terlena oleh kelalaian dunia. Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Ahmad, al-Bukhari, dan Muslim dalam kitab shahih mereka, yang hampir sama lafaznya, dari hadits al-A'masy."¹⁰⁹

Dalam *Tafsir Al-Munir* dijelaskan mengenai ayat ini bahwa pada hari itu, semuanya telah selesai dihisab, kitab amal mereka dilipat, dan para penghuni surga dipisahkan dari penghuni neraka. Penghuni surga akan masuk ke dalam surga, dan penghuni neraka akan dimasukkan ke dalam neraka. Namun saat ini, di dunia, mereka lalai terhadap apa yang telah diperingatkan mengenai hari penyesalan itu. Mereka lupa akan apa yang akan mereka hadapi dan mengabaikan ketakutan yang akan mereka rasakan pada hari tersebut, karena mereka tidak meyakini adanya Hari Kiamat, Hisab, dan Pembalasan.

Ahmad, Bukhari, Muslim, dan Tirmidzi meriwayatkan dari Abu Sa'id al-Khudri, dia berkata, "Rasulullah SAW bersabda,

إِذَا دَخَلَ أَهْلُ الْجَنَّةِ الْجَنَّةَ وَأَهْلُ النَّارِ النَّارَ، يُجَاءُ بِالْمَوْتِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَأَنَّهُ كَبْسٌ أَمْلَحُ فَيُوقَفُ بَيْنَ الْجَنَّةِ وَالنَّارِ، فَيَقَالُ: يَا أَهْلَ الْجَنَّةِ هَلْ تَعْرِفُونَ هَذَا؟ فَيَشْرَبُونَ وَيَنْظُرُونَ وَيَقُولُونَ: نَعَمْ، هَذَا الْمَوْتُ فَيُؤْمَرُ بِهِ فَيَذْبَحُ، وَيَقَالُ: يَا أَهْلَ الْجَنَّةِ خُلُودٌ فَلَا مَوْتَ، وَيَا أَهْلَ النَّارِ خُلُودٌ فَلَا مَوْتَ. ثُمَّ قَرَأَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: (وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ، وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ) وَأَشَارَ بِيَدِهِ، وَقَالَ: أَهْلُ الدُّنْيَا فِي الدُّنْيَا غَفْلَةٌ

"Setelah penghuni surga masuk surga dan penghuni neraka masuk neraka, kematian akan didatangkan dalam rupa seekor domba jantan yang warnanya bercampur antara putih dan hitam. Lalu terdengar suara penyeru, "Wahai para penghuni surga, tahukah kalian apa ini?" Para penghuni surga pun menjulurkan leher mereka dan memandang ke arah penyeru tersebut seraya berkata, "Ya, itu adalah kematian." Lalu kematian yang berupa domba tersebut disembelih. Penyeru itu berkata, "Wahai penghuni surga, kalian

¹⁰⁸Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid. 7. (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), h. 367.

¹⁰⁹Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Vol. 5. (Bogor: Pustaka Imam AsySyafi'i, 2003), h. 334.

akan abadi tanpa pernah mati sama sekali. Wahai para penghuni neraka, kalian akan abadi tanpa mati sama sekali." Kemudian Rasulullah SAW, membaca ayat, "Dan berilah mereka peringatan tentang hari penyesalan, (yaitu) ketika segala perkara telah diputus. Dan mereka dalam kelalaian dan mereka tidak (pula) beriman." Dan beliau menunjuk dengan tangan beliau sembari bersabda, "Penduduk dunia dalam kelalaian dunia." (HR Ahmad, Bukhari, Muslim, dan Tirmidzi).¹¹⁰

Pada ayat ini ath-Thabari menafsirkan Allah SWT berfirman Orang-orang yang kafir berada dalam kelalaian tentang apa yang akan dilakukan oleh Allah SWT terhadap mereka ketika mereka dibangkitkan dari kubur dan dimasukkan ke dalam neraka, untuk kekal di sana selama-lamanya. Mereka tidak mempercayai adanya Hari Kiamat, Hari Kebangkitan, serta balasan yang akan mereka terima atas perbuatan mereka.¹¹¹

b. QS. Al-Anbiyā' ayat 1

اِقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ۝ ١

"Telah makin dekat kepada manusia perhitungan (amal) mereka, sedangkan mereka dalam keadaan lengah lagi berpaling (darinya)." (QS. Al-Anbiyā' [21]:1).

Menurut al-Zamakhsharī keadaan lalai yang dijelaskan dalam ayat ini merujuk pada situasi di mana seseorang melupakan Hari Perhitungan (*Yaumul Hisab*) dan tidak merenungkan akibat yang akan terjadi setelahnya. Meskipun mereka sebenarnya telah diberi pemahaman tentang hal ini melalui ayat-ayat dan peringatan yang disampaikan, namun mereka lebih memilih untuk mengabaikan, menutup telinga, dan berpaling dari kenyataan tersebut.¹¹²

Dalam *Tafsir Fi> Zhilalil Qur'an* dijelaskan bahwa kelalaian hati menggambarkan kondisi jiwa yang kosong dan tidak sadar akan keseriusan hidup. Akibatnya, seseorang bisa bersikap main-main dalam situasi yang sangat serius, bercanda di tempat yang seharusnya penuh dengan kesungguhan, dan bertindak tidak pantas di tempat yang suci. Peringatan dari Allah SWT disambut dengan sikap acuh tak acuh, tanpa rasa hormat atau usaha untuk menyucikan diri. Jiwa yang kosong dari ketulusan, semangat, dan kesucian akan terjebak dalam kegembiraan yang kosong, kekeringan batin, dan kehidupan yang tanpa arah. Oleh karena itu, jiwa tersebut tidak siap menanggung tanggung jawab, memenuhi kewajiban, atau melaksanakan tugas yang diberikan. Kehidupan semacam ini hanya berpusat pada

¹¹⁰Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jilid. 8. (Jakarta: Gema Insani, 2016), h. 376-377.

¹¹¹Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Terj: Ahsan Askan, Vol. 17. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), h. 584-585.

¹¹²Abū al-Qāsim Mahmud bin 'Umar al-Zamakhsharī, *Al-Kasysyâf 'an Haqâiqi Ghawâmid Al-Tanzil Wa 'Uyûn Al-Aqâwîl Fî Wujûh Al-Ta'Wîl*, Jilid. 4. (Riyadh: Maktabah al-'Abîkân, 1998), h. 125.

kenikmatan sesaat, kelapangan waktu yang sia-sia, dan aktivitas yang rendah serta tidak bermakna.¹¹³

Wahbah az-Zuhaili juga menerangkan bahwa kata *الْعَفْلَةُ* pada dasarnya berarti tidak mengingat atau tidak memperhatikan sesuatu, yang dalam konteks ini merujuk pada sikap acuh tak acuh dan berbalik arah. Waktu perhitungan amal (hisab) atas segala perbuatan manusia di dunia (Hari Kiamat) sudah semakin dekat. Namun, manusia justru lalai dan berpaling. Mereka enggan mempersiapkan diri untuk menghadapi hisab tersebut. Mereka tidak mau merenungkan kehidupan akhirat dan tidak segera beriman.¹¹⁴

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* pun disebutkan bahwa Ayat tersebut menggambarkan kaum musyrikin dengan dua sifat, pertama, mereka berada dalam keadaan lalai, dan kedua, mereka berpaling. Sifat pertama menunjukkan kelalaian yang terus-menerus, yang tidak berhenti meskipun berbagai peringatan dari Al-Qur'an datang silih berganti. Sedangkan berpaling menggambarkan sikap mereka yang menjauh dari penjelasan Al-Qur'an dan bukti-bukti yang disampaikan, yang pada akhirnya memperkuat kelalaian mereka tentang kepastian Kiamat.¹¹⁵

Al-Qur'an yang agung menunjukkan bahwa ketika dihadapkan dengan petunjuk-petunjuk yang terkandung dalamnya sebagai pedoman hidup, cara beramal, dan aturan dalam berinteraksi, sebagian orang meresponsnya dengan sikap ringan dan tidak serius. Mereka menyikapi dekatnya hari perhitungan dengan kelalaian. Orang-orang seperti ini selalu ada di setiap masa. Inilah perbedaan antara hati yang hidup, peka, dan terpengaruh oleh nasihat Allah SWT dengan hati yang mati, lalai, dan keras. Hati yang mati membungkus dirinya dengan sikap acuh tak acuh, mengenakan kekerasan dengan dorongan nafsu, dan sama sekali tidak terpengaruh oleh peringatan, karena ia tidak memiliki fondasi kehidupan.¹¹⁶

Dalam *Tafsir Al-Qurthubi* dijelaskan bahwa lafadz *بِئْسَ غَفْلَةً مَّعْرُضُونَ* mereka berada dalam keadaan terabaikan dan menjauh, yaitu lalai terhadap kehidupan duniawi dan berpaling dari kehidupan akhirat. Lalai dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi perhitungan amal (hisab) dan menjauh dari apa yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW.¹¹⁷

Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy waktu penghitungan amal perbuatan seluruh manusia yang dilakukan selama hidup di dunia telah semakin dekat, begitu pula dengan perhitungan atas segala nikmat yang telah Allah limpahkan kepada mereka dan bagaimana mereka memanfaatkannya. Namun,

¹¹³Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid. 8, terj. As'ad Yasin dkk, h. 46-47.

¹¹⁴Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jilid. 9, h. 35-36.

¹¹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 414-415.

¹¹⁶Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 8, h. 48.

¹¹⁷Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jilid. 11. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), h. 714-715.

kebanyakan manusia hidup dalam kelalaian; mereka tidak memperhatikan persoalan hisab dan bahkan tidak menyiapkan diri untuk menghadapi datangnya hari tersebut.¹¹⁸

c. QS. Qâf ayat 22

لَقَدْ كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ ٢٢

"Sungguh, kamu dahulu benar-benar lalai tentang (peristiwa) ini, maka Kami singkapkan penutup matamu, sehingga penglihatanmu pada hari ini sangat tajam." (QS. Qa>f [50]: 22).

Wahbah az-Zuhaili juga menerangkan bahwa pada saat itu, akan dikatakan kepada setiap manusia, baik kepada orang kafir, orang yang taat, atau orang yang durhaka, "Dulu di dunia, kalian lalai dan tidak menyadari keadaan serta peristiwa yang akan terjadi pada hari ini. Kini, kami buka tirai yang menutupi dirimu, yang selama ini menghalangi penglihatanmu terhadap urusan-urusan akhirat. Sehingga pada hari ini, pandanganmu menjadi sangat tajam, dan kamu bisa melihat apa yang sebelumnya tersembunyi darimu, yang tak bisa kamu lihat ketika hidup di dunia." Karena pada Hari Kiamat, setiap orang akan mengetahui nasibnya dan menyaksikan apa yang dulu ia ingkari saat di dunia.¹¹⁹

Ibnu Zaid memberikan Tafsiran bahwa yang dimaksud dengan "kamu" dalam ayat ini adalah Nabi Muhammad SAW. Artinya, wahai Muhammad, kamu dulunya juga dalam keadaan lalai, sampai akhirnya kamu menyampaikan wahyu kepada kaum Quraisy pada masa mereka masih berada dalam kekafiran. Ibnu Abbas dan Adh-Dhahhak menafsirkan bahwa yang dimaksud adalah kaum musyrikin, yaitu mereka yang sebelumnya berada dalam kelalaian tentang akibat dari tindakan mereka. Sebagian besar ulama Tafsir berpendapat bahwa ayat ini merujuk pada orang-orang yang senang melakukan kebaikan serta mereka yang cenderung melakukan keburukan. Pendapat ini merupakan pilihan yang diambil oleh Ath-Thabari.¹²⁰

Sayyid Quthb menerangkan bahwa Penglihatanmu menjadi sangat tajam dan kuat tanpa ada sesuatu pun yang menghalanginya. Peristiwa inilah yang dilupakannya. Situasi inilah yang tidak pernah diperhitungkannya. Inilah akhir yang tidak pernah diharapkannya. Sekarang, lihatlah karena pada hari ini penglihatanmu sangat tajam. Di sanalah datang teman malaikat itu. Pendapat yang paling sahih mengatakan bahwa teman ini adalah malaikat yang dahulu menyaksikannya, yang membawa riwayat hidupnya.¹²¹

Dalam *Tafsir al-Qur'an al-Majid An-Nuur* dijelaskan bahwa Wahai orang-orang kafir, dahulu kamu tidak pernah merenungkan hal ini. Kini, Allah

¹¹⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieq, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, cet. 2, jilid.3, h. 2588.

¹¹⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jilid. 13, h. 520.

¹²⁰ Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Jilid. 17, h. 168-169.

¹²¹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid. 11, h. 24.

menunjukkan kepadamu apa yang dulu tidak mampu kamu lihat ketika masih hidup di dunia.¹²²

2. Ayat-Ayat *Isra*>*f*

a. QS. Al-An'am ayat 141

﴿هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝﴾

"Dialah yang menumbuhkan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, serta zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya. Akan tetapi, janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (QS. Al-An'am [6]: 141).

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* menjelaskan bahwa hindarilah perilaku berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan. Menggunakan, memberikan, atau menerima sesuatu yang tidak sesuai dengan tempat dan fungsinya merupakan bentuk ketidakseimbangan yang tidak sejalan dengan prinsip moderasi dalam Islam. Allah SWT. tidak menyukai perilaku yang melampaui batas, karena hal itu tidak mendapat restu maupun limpahan rahmat dari-Nya. Sifat berlebihan, dalam bentuk apa pun termasuk dalam amal kebaikan tidak mengandung unsur kebajikan. Bahkan dalam praktik ibadah seperti wudhu, Rasulullah SAW. menegaskan bahwa membasuh wajah lebih dari tiga kali tidak dianjurkan, meskipun dilakukan di tempat yang kaya akan air seperti sungai yang mengalir.¹²³ Sayyid Quthb menjelaskan kepada pemberian, sebagaimana mengarah kepada makan. Karena, di riwayatkan bahwa mereka senang member sumbangan hingga berlebihan sehingga Allah SWT kemudian berfirman, *...dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.*" (QS. Al-An'am [6]: 141)

Dalam *Tafsir Al-Munir* menjelaskan bahwa menurut riwayat Abu Al-'Aliyah yang dikutip oleh Ibnu Jarir ath-Thabari, masyarakat saat itu tidak hanya menunaikan zakat, tetapi juga memberi secara berlebihan melebihi kewajiban. Mujahid menyampaikan, sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim, bahwa berinfak sebesar Gunung Abu Qubais demi ketaatan tidak dianggap berlebihan, namun menginfakkan satu dirham untuk maksiat sudah termasuk sikap melampaui batas. Hal ini menegaskan bahwa kebaikan tidak mengenal batas, sedangkan berlebih-lebihan tidak memiliki tempat dalam keburukan. Pemahaman yang tepat menunjukkan bahwa segala bentuk sikap berlebihan, baik dalam konteks perbuatan

¹²² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid. 5., 2000, h. 3944.

¹²³M. Quraish Shihah, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quran*, Jilid. 04, h. 315.

yang dipandang baik maupun yang tidak, tetap tergolong sebagai tindakan yang tidak sepatutnya dilakukan.¹²⁴

Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy menerangkan bahwa Hindarilah sikap berlebihan (*israf*), karena perilaku tersebut merupakan sesuatu yang keliru, meskipun dilakukan terhadap sesuatu yang halal. Bersikap hemat dan bijaklah, baik dalam mengonsumsi makanan maupun dalam bersedekah.¹²⁵

b. QS. Thaha ayat 127

وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنُ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْأَجْرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى
١٢٧

"Demikianlah Kami membalas orang yang melampaui batas dan tidak percaya pada ayat-ayat Tuhannya. Sungguh, azab di akhirat itu lebih berat dan lebih kekal." (QS. Thaha [20]:127).

Sayyid Quthb menerangkan bahwa Mereka telah menyia-nyiakan fungsi penglihatan dengan menggunakan mata untuk sesuatu yang tidak sesuai dengan tujuan penciptaannya, dan sama sekali tidak mengarahkan pandangan mereka kepada tanda-tanda kebesaran Allah SWT. Akibatnya, mereka pun layak mendapatkan kehidupan yang sempit di dunia, dan pada Hari Kiamat kelak akan dibangkitkan dalam keadaan buta.¹²⁶

Wahbah az-Zuhaili juga menerangkan bahwa Itulah bentuk pembalasan yang diberikan kepada mereka yang melampaui batas dan mengingkari kebenaran ayat-ayat Allah SWT, baik di dunia maupun di akhirat. Sungguh, siksa di akhirat jauh lebih pedih dan bersifat abadi, sebab di dalam neraka mereka akan tinggal selamanya tanpa akhir. Kami memberikan balasan kepada mereka yang mempersekutukan Kami, mengikuti keinginannya secara berlebihan, dan berpaling dari petunjuk-petunjuk yang telah Kami turunkan.¹²⁷

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* menjelaskan bahwa demikianlah bentuk balasan dan siksaan yang akan diterima oleh mereka yang melampaui batas dengan mengikuti hawa nafsu, hingga terjerumus dalam kemusyrikan dan mengingkari kebenaran ayat-ayat Allah SWT. Mereka tidak mensyukuri nikmat yang telah dianugerahkan-Nya dan bersikap kufur terhadap petunjuk-Nya. Sesungguhnya azab di akhirat, khususnya di neraka, jauh lebih dahsyat dan abadi dibandingkan dengan penderitaan di dunia, azab kubur, maupun siksaan yang dialami di padang Mahsyar sebelum seseorang memasuki neraka.¹²⁸

¹²⁴Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jilid 4, h. 346-347.

¹²⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jilid. 02, h. 1322.

¹²⁶Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, jilid. 08, h. 34-35.

¹²⁷Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jilid 8, h. 553.

¹²⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid. 8, h. 393.

Dalam *Tafsir al-Qur'an al-Majid An-Nuur* dijelaskan bahwa demikianlah balasan yang Kami berikan kepada orang-orang yang hidup berlebihan, mengikuti hawa nafsu, dan tidak beriman kepada ayat-ayat Al-Qur'an. Mereka akan mengalami kehidupan yang penuh kesempitan, terutama di akhirat kelak. Siksaan di akhirat jauh lebih dahsyat dan lebih lama dibandingkan azab di dunia, karena azab tersebut tiada akhir.¹²⁹

c. QS. Al-A'raf ayat 31

﴿يَبْنَیْ اَدَمَ حُدُوًا زَیْنَتَکُمْ عِنْدَ کُلِّ مَسْجِدٍ وَکُلُوًا وَاشْرَبُوًا وَلَا تُسْرِفُوًا اِنَّهٗ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ ؕ ۳۱﴾

"Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (QS. Al-A'raf [7]: 31).

Dalam *Tafsir Al-Mishbah* menjelaskan bahwa Hindarilah sikap berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam pelaksanaan ibadah dengan menambah cara atau melebihi kadar yang telah ditetapkan maupun dalam hal makan, minum, dan aspek lainnya. Sebab, Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas, yakni mereka yang tidak akan mendapatkan rahmat maupun ganjaran dari-Nya akibat sikap berlebih-lebihan dalam perkara apa pun.¹³⁰

Dalam *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an* dijelaskan bahwa Pada masa jahiliah, masyarakat Arab memiliki kebiasaan untuk tidak mengonsumsi makanan berlemak selama musim haji. Mereka juga membatasi diri dengan hanya makan sedikit dan bahkan melaksanakan thawaf dalam keadaan tanpa busana. Maka datanglah perintah untuk mengenakan pakaian yang layak dan indah ketika hendak beribadah, serta diperintahkan untuk makan dan minum secukupnya tanpa bersikap berlebihan. Larangan berlebihan dalam konteks ini mencakup tindakan mengharamkan sesuatu yang sejatinya tidak diharamkan. Perilaku tersebut dikategorikan sebagai *isrāf*, yaitu melampaui batas, termasuk dalam bentuk mengharamkan yang halal keduanya merupakan bentuk pelanggaran terhadap batasan yang telah ditetapkan oleh agama, meskipun disampaikan dengan cara yang berbeda.¹³¹

Dalam *Tafsir Al-Munir* menjelaskan bahwa Salah satu bentuk sikap berlebih-lebihan adalah mengharamkan sesuatu yang sebenarnya tidak diharamkan oleh Allah SWT kepada manusia. Allah SWT. mengecam tindakan individu yang menetapkan larangan atas dirinya sendiri terhadap hal-hal yang dibolehkan-Nya, seperti memakai pakaian yang indah atau perhiasan, padahal tidak ada ketentuan syariat yang melarang hal tersebut bagi siapa pun.¹³²

¹²⁹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jilid 3, h. 2577.

¹³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid. 5, h. 75.

¹³¹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, jilid 4, h. 305.

¹³² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jilid 4, h. 442.

Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy menerangkan bahwa Kenakanlah pakaian yang rapi saat mendatangi masjid dan melaksanakan ibadah. Konsumsilah makanan dan minuman yang baik, namun hindarilah sikap berlebihan tetaplah bersikap seimbang. Semua kenikmatan itu diciptakan oleh Allah, tetapi Dia tidak menyukai perilaku boros atau tindakan yang melampaui batas.

Sikap *israf* (berlebihan) yang dilarang mencakup pemborosan dalam pengeluaran, sikap yang terlalu pelit, hingga penggunaan sesuatu yang halal secara berlebihan sampai menjadi tidak dibenarkan. Hal ini berlaku dalam segala hal, termasuk makanan dan minuman, karena Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.¹³³

3. Ayat-Ayat *Lahw*

a. QS. Al- Hadid ayat 20

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ
وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُوْنُ
حُطَامًا وَفِي الْأَجْرَةِ عَذَابٌ شَدِيْدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا
إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُوْر ۚ ۲۰

"Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan, dan saling bermegah-megahan di antara kamu serta berlomba-lomba dalam banyaknya harta dan anak keturunan. (Perumpamaannya adalah) seperti hujan yang tanamannya mengagumkan para petani, lalu mengering dan kamu lihat menguning, kemudian hancur. Di akhirat ada azab yang keras serta ampunan dari Allah SWT dan keridaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya." (QS. Al-Hadid [57]: 20).

Buya Hamka menafsirkan kata *lahw* sebagai bentuk hiburan atau candaan yang tidak bermakna, layaknya perilaku anak muda yang kerap bercanda tanpa tujuan. Namun, setelah hiburan itu berlalu, muncul penyesalan. Bagi mereka yang memiliki akal sehat, kesadaran ini akan datang dengan sendirinya bahwa di balik senda gurau yang berlebihan, yang tersisa hanyalah rasa sesal.¹³⁴

Ibaratkan permainan anak muda zaman sekarang begitu marak permainan online yang mereka mampu menghabiskan waktu berjam-jam waktu itupun terbuang dengan sia-sia bahkan mereka melalaikan hal yang lebih penting yakni kehidupan mereka di masa yang akan datang sehingga pada akhirnya hanyalah penyesalan yang tersisa pada diri mereka.

Dalam *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an* dijelaskan bahwa Kenikmatan dunia ini sejatinya tidak memiliki hakikat yang kokoh, karena ia berdiri di atas dasar ilusi dan

¹³³ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jilid. 3, h. 1382.

¹³⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. 9, h. 7185.

kepalsuan. Selain itu, dunia juga bersifat melalaikan dan membuat manusia lupa, hingga menjerumuskan pemiliknya ke dalam fatamorgana yang menyesatkan.¹³⁵

At-Thabari mengatakan makna dari ayat ini adalah bahwa setelah sebelumnya Allah SWT menjelaskan tentang realitas kehidupan dunia, maka pada ayat ini Dia menggambarkan kehidupan akhirat, di mana akan ada siksa bagi orang-orang kafir berupa neraka, dan ampunan bagi orang-orang beriman yang akan memperoleh surga. Segala kenikmatan dunia yang telah disebutkan dalam ayat sebelumnya hanyalah bersifat semu dan menipu, sebab kesenangan dunia sangat terbatas jika dibandingkan dengan kenikmatan hakiki yang tersedia di surga.¹³⁶

Dalam *Tafsir al-Qur'an al-Majid An-Nuur* dijelaskan bahwa kehidupan dunia hanyalah kenikmatan sementara, dipenuhi dengan kesenangan, hiburan, dan perhiasan yang menipu, yang sering kali digunakan untuk saling menyombongkan diri. Manusia pun berlomba-lomba dalam hal kekayaan dan keturunan sebagai bentuk kebanggaan.¹³⁷

b. QS. Al- Muhammad ayat 36

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ ۖ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أَجْرَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ
أَمْوَالَكُمْ ۖ ٣٦

"Sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan kelengahan. Jika kamu beriman dan bertakwa, Allah SWT akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta harta-hartamu." (QS. Muhammad [47]: 36).

Sayyid Quthb menerangkan bahwa Kehidupan dunia hanya akan menjadi permainan dan hiburan semu apabila tidak disertai dengan tujuan hakiki yang bersifat abadi; khususnya jika kenikmatan yang dirasakan terlepas dari pedoman hidup yang ditetapkan oleh Allah SWT. Justru pedoman Ilahi itulah yang menjadikan kehidupan dunia memiliki nilai sebagai tempat menanam amal bagi kehidupan akhirat.

Quraish Shihab menjelaskan Kehidupan dunia pada dasarnya hanyalah sebatas permainan, yakni aktivitas yang tidak memiliki tujuan hakiki, serta hiburan yang dapat melalaikan hingga membuat manusia lupa terhadap perkara yang lebih penting. Ini sangat bertolak belakang dengan realitas kehidupan akhirat, yang hanya benar-benar disadari oleh mereka yang memahami bahwa kehidupan dunia merupakan tempat untuk menanam amal dan berjuang. Dalam firman-Nya disebutkan, *"wa lā yas'alkum amwālakum"* (dan Dia tidak meminta harta-harta kalian), maksudnya adalah bahwa Allah SWT tidak memerlukan harta manusia untuk kepentingan-Nya, karena Dia Maha Kaya. Namun, Allah SWT hanya

¹³⁵Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an*, jilid. 11, h. 171.

¹³⁶Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid. 24, h. 702.

¹³⁷Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jilid. 5, h. 4118.

meminta sebagian kecil dari harta itu untuk disalurkan demi kebaikan manusia itu sendiri.¹³⁸

At-Thabari mengatakan Allah SWT menyeru hamba-hamba-Nya yang beriman agar bangkit dan berjuang menghadapi musuh-musuh-Nya, yakni orang-orang kafir, serta tidak terpengaruh oleh kesenangan dunia yang bersifat sementara. Allah SWT memperingatkan agar kenikmatan dunia tidak melemahkan semangat mereka dalam berjihad. Dunia ini hanyalah hiburan dan permainan yang tidak bermakna, kecuali jika dijalani di jalan Allah SWT dan dalam rangka meraih ridha-Nya. Oleh karena itu, kaum mukmin diperintahkan untuk tetap beriman dan bertakwa dengan cara menunaikan segala kewajiban yang diperintahkan-Nya dan menjauhi segala bentuk larangan-Nya.¹³⁹

Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy orang-orang beriman, Allah dengan tegas memerintahkan agar kalian memerangi musuh-musuh Allah dan musuh-musuh kalian sendiri. Jangan biarkan kecintaan terhadap kehidupan dunia menghalangi kalian, karena kehidupan dunia hanyalah hiburan dan kesenangan yang sementara dan cepat berlalu. Segala sesuatu di dunia ini tidak akan kekal, kecuali ibadah kepada Allah dan ketaatan kepada-Nya.¹⁴⁰

c. QS. Al- An'am ayat 32

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلدَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ
٣٢

"Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?" (QS. Al-An'am [6]: 32).

Dalam *Tafsir al-Misbah* karya Quraish Shihab, dijelaskan bahwa ayat tersebut merupakan bentuk sindiran halus kepada kaum kafir yang terlalu mengutamakan kehidupan dunia, sehingga mereka melupakan hal yang jauh lebih penting, yaitu kehidupan setelah kematian. Para ulama ketika menafsirkan ayat ini tidak membatasi maknanya hanya pada orang-orang kafir, melainkan juga mencakup kaum muslimin. Mereka cenderung berpendapat bahwa kehidupan dunia sejatinya hanyalah sebatas permainan dan sesuatu yang dapat melalaikan, sehingga lebih utama untuk tidak menjadikannya sebagai tujuan utama hidup.¹⁴¹

Dalam Tafsirnya, At-Thabari menjelaskan bahwa ayat tersebut merupakan bentuk penolakan terhadap pandangan orang-orang kafir yang tidak meyakini adanya kehidupan setelah dunia. Allah SWT menegaskan, "Wahai manusia, sesungguhnya kehidupan dunia ini tidak lebih dari sekadar permainan." Segala kenikmatan duniawi yang diperlihatkan kepada manusia, termasuk upaya mereka yang saling berlomba meraih dunia, pada hakikatnya hanyalah bentuk kesenangan

¹³⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 13, h. 161.

¹³⁹Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid. 23, h. 526.

¹⁴⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jilid. 5, h. 3873.

¹⁴¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol.11, h. 66.

sementara. Sebaliknya, Allah SWT menekankan bahwa bertakwa dan mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat merupakan sesuatu yang jauh lebih bernilai dan memberikan manfaat abadi bagi pelakunya.¹⁴²

Dalam *Tafsir al-Azhar*, Buya Hamka menyatakan bahwa kehidupan dunia hanyalah sebatas permainan, yakni suatu aktivitas yang tidak memiliki arah atau manfaat yang nyata. Ia menganalogikan kesenangan dunia ini seperti anak kecil yang asyik bermain, namun setelah beberapa saat merasa bosan dan meninggalkannya. Demikian pula, kesenangan dunia hanya terasa menggembirakan pada awalnya, tetapi akan memudar seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, melalui ayat ini, Allah SWT memberikan peringatan bahwa kehidupan dunia bersifat sementara, sedangkan kehidupan akhirat adalah yang paling kekal dan lebih utama.¹⁴³

Dalam *Tafsir al-Qur'an al-Majid An-Nuur* dijelaskan bahwa kehidupan dunia yang dianggap oleh orang-orang kafir sebagai satu-satunya kehidupan sebenarnya hanyalah permainan dan hiburan yang menipu. Para ahli hikmah (hukama) berpendapat bahwa kenikmatan dunia bersifat sementara dan lebih bertujuan meredakan penderitaan. Misalnya, nikmatnya makanan hanya untuk menghilangkan rasa lapar. Ayat ini juga dapat dimaknai bahwa kenikmatan dunia bagaikan perhiasan yang sifatnya sementara seperti permainan anak-anak yang tidak bertahan lama, cepat menimbulkan kebosanan, dan tidak memberikan kepuasan yang abadi.¹⁴⁴

C. Term dan Konsep Interaksi Sosial dalam Ayat-Ayat Al-Qur'an

Dalam perspektif Islam, interaksi bukan sekadar penyampaian pesan, tetapi juga mencerminkan akhlak dan etika yang luhur. Berbeda dengan konsep interaksi dalam budaya Barat yang cenderung bersifat fungsional, Islam menempatkan interaksi sebagai sarana untuk memperkuat hubungan antar individu secara spiritual dan sosial. Interaksi yang dilakukan sesuai dengan syariat Islam mengajarkan nilai-nilai penting, seperti saling menghormati, menjaga lisan, dan peduli terhadap sesama.¹⁴⁵ Oleh karena itu, setiap Muslim, terutama generasi muda, perlu diingatkan bahwa menjalin komunikasi yang berlandaskan ajaran Islam tidak hanya mempererat hubungan, tetapi juga membawa keberkahan dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam Islam, interaksi dilakukan dengan tujuan silaturahmi atau membangun ikatan kasih sayang dan kekeluargaan, yang didalamnya ada kewajiban saling tolong menolong dalam kebaikan dan saling mencegah

¹⁴²Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid. 9, h. h. 867.

¹⁴³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 3, h. 2003.

¹⁴⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, jilid. 2, h. 1218.

¹⁴⁵Wahidah Suryani, "Etika Komunikasi Dalam Islam," *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 1, no. 2 (2022): h. 22-37.

keburukan satu sama lain.¹⁴⁶ Pada penjelasan di atas, setidaknya kita bisa mengambil beberapa term yang digunakan dalam interaksi sosial:¹⁴⁷

1. *Ta'a>wun*

Menurut kamus kontemporer Arab Indonesia kata *ta'a>wun* berasal dari bahasa Arab *تَعَاوَنَ - يَتَعَاوَنُونَ* yang artinya tolong menolong, bekerja sama, bergotong royong, bantu-membantu terhadap sesama. *Ta'a>wun* adalah kebutuhan hidup manusia yang tidak dapat dipungkiri, kenyataan membuktikan bahwa suatu pekerjaan atau apa saja yang membutuhkan pihak lain pasti tidak akan dapat dilakukan sendiri oleh seseorang meski dia memiliki kemampuan dan pengetahuan tentang hal itu.¹⁴⁸ *Ta'a>wun* terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 2, dari kata *ta'a>wanu*, yang diartikan “ kamu membantu satu sama lain, kamu bekerja sama ”¹⁴⁹ wajib bagi orang-orang mukmin tolong-menolong sesama mereka dalam mengerjakan kebajikan dan taqwa, dan dilarang tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.¹⁵⁰ Terdapat beberapa istilah yang disebutkan dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan *ta'a>wun*. Diantaranya *أَعْيُنُونَ* (tolonglah), *أُسْتَعِينُوا* (pertolongan), *نَصَرَ* (menolong), *نَصِير* (penolong), dan seterusnya.

Serta sebuah tindakan untuk saling memberikan manfaat kepada sesama dengan tujuan saling meringankan beban. Dalam kehidupan sosial, setiap manusia pasti pernah mengalami kesulitan dalam urusan hidupnya. Permasalahan dimulai dari wilayah domestik (keluarga) sampai kepada persoalan besar yang berkaitan dengan persoalan mengurus masyarakat bahkan mengurus negara. Pada saat seseorang dirundung masalah, naluri manusia membutuhkan kepada orang lain untuk menolong mengatasi kesulitan yang ia hadapi.¹⁵¹ Allah SWT memerintahkan umat-Nya untuk senantiasa saling membantu dalam melakukan kebaikan, namun melarang segala bentuk kerja sama dalam hal-hal yang dapat menimbulkan dosa dan permusuhan. Allah SWT berfirman:

...وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ٢

"Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah

¹⁴⁶Herlina & Meldyana Priadina Siregar, “Membumikan Komunikasi Islam Dalam,” *Jurnal Manajemen Dakwah* 2, no. 1 (2019): h. 1-19Herlina & Meldyana Priadina Siregar. “Membu.

¹⁴⁷M Agus Yusron, “Relasi Sosial Dalam Al-Qur’an,” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 3, no. 02 (2023): h. 189.

¹⁴⁸Ibrahim, *Membangun Akidah Dan Akhlak* (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2002), h. 67.

¹⁴⁹Budi Santoso, *Kamus Al-Qur’an*, h. 197.

¹⁵⁰Tim Tashih Departemen Agama, *Al-Qur’an Dan Tafsirnya* (Yogyakarta: PT.Dana Bhakti Wakaf, 1991), h. 386.

¹⁵¹Muhammad Amin, “Relasi Sosial dalam Al-Qur’an,” *Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (2022): h. 30-47.

kepada Allah SWT, sesungguhnya Allah SWT sangat berat siksaan-Nya." (Al-Ma'idah [5]: 2)

Ayat tersebut menegaskan bahwa orang-orang beriman diperintahkan untuk saling membantu, khususnya dalam hal-hal yang berkaitan dengan kebaikan dan ketakwaan. Sebaliknya, segala bentuk kerja sama dalam kejahatan dan maksiat dilarang. Bentuk nyata dari tolong-menolong ini dapat berupa saling mendoakan, memberikan nasihat, hingga membantu melalui tindakan nyata yang bermanfaat. Perintah ini sekaligus menunjukkan bahwa secara fitrah, manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan kebersamaan dan interaksi dengan sesama untuk menjalani kehidupan.¹⁵² Allah SWT mengajak untuk saling tolong-menolong dalam kebaikan dengan beriringan ketakwaan kepada-Nya. Sebab dalam ketakwaan, terkandung rida Allah SWT. Sementara saat berbuat baik, orang-orang akan menyukai. Barang siapa memadukan antara rida Allah SWT dan rida manusia, sungguh kebahagiaannya telah sempurna dan kenikmatan baginya sudah melimpah.¹⁵³

Allah SWT memerintahkan hamba-hamba-Nya yang mukmin agar saling bertaawun di dalam aktivitas kebaikan yang mana hal ini merupakan Al-Birr, kebajikan) dan agar meninggalkan kemungkaran yang mana hal ini merupakan At-Taqwa. Allah SWT melarang mereka dari saling bahu membahu di dalam kebatilan dan tolong menolong di dalam perbuatan dosa dan keharaman.¹⁵⁴ Dalam *Tafsir Al-Qurthubi* dijelaskan bahwa menunjukkan perintah kepada seluruh makhluk untuk melakukan tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan, yaitu bahu-membahu satu sama lain dan saling mendorong dalam mengerjakan apa yang diperintahkan oleh Allah SWT. dan mencegah diri dari perbuatan yang dilarangnya."¹⁵⁵

2. Ta'a>ruf

Ta'a>ruf dalam kamus *Mundij fi lughotil 'arobiyah* yaitu perkenalan sebagian kaum dengan bagian kaum yang lain.¹⁵⁶ *Ta'a>ruf* berasal dari *ta'a>rrofa* yang artinya menjadi tahu, yang asal akarnya *'arofa* yang berarti mengenal-perkenalan.¹⁵⁷ Secara bahasa, *Ta'a>aruf* bermakna "berkenalan" atau "saling mengenal". Berasal dari kata bahasa Arab "*ta'a>arafa*".¹⁵⁸ Hal ini bukan hanya sebatas menganal nama saja. Dalam Islam, taaruf adalah sebuah proses untuk mengenal seseorang secara

¹⁵²Muhammad Tholhah Hasan, *Islam dalam Perspektif Sosio Kultural* (Jakarta: Lantabora Press., 2005), h. 156.

¹⁵³Abu 'Abdullah Ibn Ahmad, *Al-Jâmi' Li Ahkâmil-Qur'ân*, Cet. 2. (Bairut: Dâr Al-Kitab Al-'Arabi, n.d.), h. 45.

¹⁵⁴Al-Hafizh Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Quran Al-Adzim* (Beirut: Daar Al-Fikr, 1999) h. 223.

¹⁵⁵Al-Qurtubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an* (Beirut: Darul Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2014), h. 39.

¹⁵⁶Louis Ma'luf, *Mundij Fi Lughotil 'Arobiah*, (Liban: Maktabah As-Syarqiah, n.d.), h. 498.

¹⁵⁷M.A Tihami, *Fikih Munakahat: Kajian Fikih Nikah Lengkap* (Jakarta: Rajawali Pres, 2009), h. 22.

¹⁵⁸Eliyyil Akbar, "Ta'ruf Dalam Khitbah Perspektif Syafi'i Dan Ja'fari," *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam* 14, no. 1 (2015): h. 55.

dekat baik teman ataupun sahabat. Dalam konteks pernikahan, Taaruf adalah upaya untuk mengenali pasangan hidup sebelum menikah.¹⁵⁹

Konsep *ta'a>ruf* dalam perspektif Islam tidak sekadar menganjurkan perkenalan antarsesama, tetapi lebih jauh bertujuan membangun relasi sosial yang dilandasi oleh pemahaman, penghargaan, dan pengakuan terhadap keberagaman. Interaksi sosial yang lahir dari proses *ta'a>ruf* diharapkan mampu menciptakan tatanan masyarakat yang kohesif dan harmonis. Perbedaan latar belakang sosial, budaya, maupun kemampuan individu tidak menjadi penghalang, melainkan potensi yang dapat dioptimalkan dalam bingkai nilai-nilai ketakwaan. Dalam konteks ini, ketakwaan menjadi parameter utama yang menentukan kualitas individu di hadapan Allah SWT, sekaligus sebagai landasan etis dalam mengelola perbedaan agar berkontribusi positif terhadap pembangunan sosial yang berkeadaban.¹⁶⁰

Al-Qur'an mempresentasikan prasa *ta'a>ruf* sebagai perintah kepada manusia untuk saling mengenal antara satu dengan lainnya, menghormati harkat dan martabat manusia tanpa memandang golongan, ras maupun suku. Perintah tersebut memiliki konsekuensi bahwa setiap manusia berkewajiban untuk saling menghormati eksistensi dirinya dalam pergaulan hidup di muka bumi berasaskan pada keadilan dan kebenaran. Dalam konteks ini, Al-Qur'an tidak membenarkan perbuatan merendahkan atau menzalimi diri sendiri ataupun diri orang lain. Manusia dalam pandangan Al-Qur'an memiliki hak dan perlakuan yang sama secara adil dalam kehidupan sosial.¹⁶¹

Mengenai makna dasar *ta'a>ruf* diperkuat dengan penjelasan Alquran Surah Al-Hujurat Ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝ ١٣

"Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah SWT adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah SWT Maha Mengetahui lagi Maha Teliti." (QS. Al-Hujurat [49]: 13).

Dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk saling mengenal, baik antarindividu maupun antarkelompok, dengan tujuan membangun kedekatan hubungan. Kedekatan ini membuka kesempatan untuk saling bertukar ilmu dan pengalaman, sehingga tercipta kehidupan sosial yang rukun dan harmonis, yang pada akhirnya memberikan pengaruh positif bagi keselamatan di akhirat. Selain itu, Al-Qur'an menekankan pentingnya *ta'a>ruf*

¹⁵⁹M.A Tihami, *Fikih Munakahat: Kajian Fikih Nikah Lengkap*, h. 22.

¹⁶⁰Nuzula Ilhami, "Budaya Ta'aruf Dalam Pernikahan; Sebuah Tinjauan Sosiologi," *Jurnal Media Komunikasi Sosial dan Keagamaan* 12, no. 2 (2019): h. 163-176.

¹⁶¹Ahmad Kamaluddin, "Konstruksi Makna Taaruf Dalam Al-Qur'an (Upaya Membangun Harmonisasi Kehidupan Sosial)," *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 7, no. 2 (2022): h. 5.

sebagai sarana untuk saling memahami kepribadian masing-masing, karena setiap individu memiliki sifat dan karakter yang berbeda-beda, demikian juga dengan latar belakang budaya yang beragam.¹⁶²

Sejalan dengan hal tersebut, al-Maraghi dalam Tafsirnya terhadap surat al-Hujurat ayat 13 menyatakan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dalam berbagai suku dan bangsa agar mereka dapat saling mengenal dan menghormati satu sama lain. Sebab, di hadapan Allah SWT semua manusia memiliki kedudukan yang setara, dan yang membedakan di antara mereka hanyalah tingkat ketakwaannya.¹⁶³ Ibnu Katsir menafsirkan kata *ta'a>ruf* dalam ayat tersebut sebagai perintah untuk menjalin hubungan saling mengenal antar sesama manusia, yang disertai dengan semangat persaudaraan dan menjauhi sikap permusuhan.¹⁶⁴

Dalam kitab *Tafsir al-Munir*, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa Ibn Abi Hatim meriwayatkan dari Ibnu Abi Mulaikah mengenai peristiwa saat penaklukan Kota Mekah. Ketika itu, Bilal bin Rabah naik ke atas Ka'bah untuk mengumandangkan adzan. Tindakan ini memicu komentar sinis dari beberapa orang yang mempertanyakan mengapa seorang budak berkulit hitam yang mengumandangkan adzan. Bahkan, sebagian dari mereka menyatakan bahwa hal tersebut tidak disukai oleh Allah SWT. Menanggapi sikap rasis dan merendahkan tersebut, Allah SWT kemudian menurunkan QS. Al-Hujurat ayat 13. Melalui ayat ini, Rasulullah SAW. memberikan nasihat kepada umatnya atas perintah Allah SWT, agar menjauhi kesombongan, tidak membanggakan keturunan atau nasab, serta tidak memamerkan kekayaan yang sebenarnya tak seberapa karena semua itu dapat membuat seseorang meremehkan orang lain yang dianggap lebih rendah darinya.

3. *Ṣilaturrahim*

Ṣilaturrahim dalam bahasa Arab terdiri dari dua unsur kalimat yaitu (صلة) *ṣilah* dan (الرحم) *rāḥim*.¹⁶⁵ Jika di lihat dari aspek *tarkib* صلة الرحم merupakan *tarkib idofah*, lafadz صلة (*shilah*) adalah *mudhof* dengan makna menghubungkan, pemberian, dan karunia. Lafadz الرحم (*rāḥim*) adalah *mudhof ilaih* dengan makna peranakan, kerabat, rahim, dan kasih sayang.¹⁶⁶ Dengan adanya hubungan *rāḥim* dari lafadz الرحم (*rāḥim*) menunjukkan perilaku maupun perbuatan menjalin

¹⁶²M. Quraish Shihab, *Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, h. 615.

¹⁶³Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Marāghī*, Jilid. 27. (Mesir: Mustafa al-Bab Wa Auladuh, 1974), h. 237.

¹⁶⁴Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Azīm* (Riyadh: Maktabah Darussalam, 1994), h. 269.

¹⁶⁵Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Indonesia Arab* (Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1997), h. 483.

¹⁶⁶Syafei Rahmat, *Al-Hadis: Akidah, Akhlak, Sosial Dan Hukum* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h.21.

hubungan saling berkasih sayang.¹⁶⁷ Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia silaturahmi berarti persahabatan, persaudaraan atau tali persaudaraan.¹⁶⁸

Penggunaan istilah kata *ṣilaturrahim* ada juga yang menggunakan istilah kata *ṣilaturrahim*, kedua kata tersebut pada hakikatnya memiliki makna, maksud dan tujuan yang sama karena dalam pengaplikasiannya sama menghubungkan.¹⁶⁹ *ṣilaturrahim* merupakan konsep yang teridentifikasi dalam kehidupan manusia, terutama dalam konteks agama dan sosial.¹⁷⁰ *ṣilaturrahim* dapat dimaknai sebagai jalinan hubungan antara individu maupun kelompok yang didasarkan pada sikap baik, kasih sayang, serta kepedulian terhadap sesama manusia secara menyeluruh. Hubungan ini dijaga secara berkelanjutan agar tetap harmonis dan sejalan dengan tuntunan Al-Qur'an serta ajaran Rasulullah SAW.¹⁷¹ Silaturahmi merupakan aspek fundamental dari interaksi sosial yang berakar pada ajaran agama Islam, karena manusia makhluk sempurna tidak mampu hidup individualis dan saling membutuhkan satu sama lain.¹⁷²

Dalam bahasa Indonesia, makna *ṣilaturrahim* sangat luas, tidak terbatas hanya pada hubungan kasih sayang antara anggota keluarga atau kerabat dekat, tetapi juga mencakup hubungan sosial yang lebih luas dalam masyarakat. *Ṣilaturrahim* dapat diwujudkan melalui kunjungan ke rumah kerabat atau sahabat, disertai dengan tindakan atau ucapan yang mencerminkan kebaikan.¹⁷³ Esensi dari *ṣilaturrahim* adalah menumbuhkan rasa kasih sayang dan rahmat, serta mempererat ikatan persaudaraan. *Ṣilaturrahim* juga dapat dimaknai sebagai upaya menyambung tali kekerabatan dan hubungan dengan sanak keluarga. Dalam konteks ini, *ṣilaturrahim* sangat dianjurkan oleh agama karena berperan penting dalam menciptakan rasa aman, damai, dan harmonis dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Salah satu perintah Allah SWT. untuk menjalin hubungan *ṣilaturrahim* terdapat dalam QS. An-Nisa' Ayat 1:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝١

¹⁶⁷Atabik Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia* (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 2003), h. 1185.

¹⁶⁸Tim Penyusun Kamus Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), h. 946.

¹⁶⁹M. Dzirkul Hakim, "Silaturahmi Perspektif Filsafat Islam ...," *DINAMIKA : Jurnal Kajian Pendidikan dan Keislaman* 1, no. 1 (2017): h. 51-66.

¹⁷⁰Handrianto & Supriatmanto, *Dahsyatnya Energi Silaturahmi* (Jakarta: Gema Insani, 2010), h. 2.

¹⁷¹Fatihuddin, *Dahsyatnya Silaturahmi* (Yogyakarta: Delta Prima Press, 2010), h. 13.

¹⁷²Titis Rosowulan, "Konsep Manusia Dan Alam Serta Relasi Keduanya Dalam Perspektif Al-Quran," *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 14, no. 1 (2019): h. 24-39.

¹⁷³A. Darussalam, "Wawasan Hadis Tentang Silaturahmi," *Jurnal TAHDIS* 8, no. 2 (2017): h. 116-132.

"Wahai manusia! Bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu (Adam), dan dari padanya Allah SWT menciptakan istrinya; kemudian dari keduanya Allah SWT memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah SWT yang dengan nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sungguh, Allah SWT selalu menjaga dan mengawasi kamu." (An-Nisa' [4]: 1)

Dalam kitab *Tafsir Al-Munir* menjelaskan perintah untuk menjalin silaturahmi, karena seluruh umat manusia berasal dari satu sumber penciptaan yang sama, yaitu Nabi Adam yang diciptakan dari tanah. Kesamaan asal-usul ini menjadi dasar bagi umat manusia untuk saling menyayangi, tolong-menolong, dan mencintai satu sama lain. Oleh karena itu, tidak sepatutnya manusia saling membenci atau memusuhi, melainkan harus menjaga hubungan yang harmonis dan penuh kasih dalam kehidupan bersama.¹⁷⁴ Makna saling mengasihi, saling menolong, dan saling mencintai dalam ayat tersebut merujuk pada kewajiban setiap manusia untuk saling memenuhi hak satu sama lain, tanpa memandang seberapa jauh hubungan kekerabatan mereka dari nenek moyang yang sama. Meskipun berbeda latar belakang atau keturunan, setiap individu tetap memiliki tanggung jawab sosial untuk menjaga keharmonisan dan saling peduli sebagai sesama makhluk ciptaan Allah SWT.¹⁷⁵

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, ayat ini diartikan sebagai ajakan untuk terus menjalin kasih sayang di antara seluruh manusia, yaitu bentuk dari silaturahmi. Meskipun surah ini diturunkan di Madinah yang biasanya menggunakan seruan "yā ayyuhā alladzīna āmanū" (wahai orang-orang yang beriman) namun pada ayat ini digunakan seruan "yā ayyuhā al-nāsu" (wahai seluruh manusia), sebagai isyarat bahwa pesan tersebut bersifat universal dan ditujukan kepada semua manusia tanpa memandang perbedaan. Allah SWT menegaskan bahwa manusia diciptakan dari satu jiwa, yakni Adam, dan dari padanya pula diciptakan pasangannya, Hawa. Oleh sebab itu, jangan pernah memutus tali silaturahmi dan jagalah hubungan tersebut dengan baik, karena Allah SWT senantiasa mengawasi setiap perbuatan manusia.¹⁷⁶

¹⁷⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, h. 563.

¹⁷⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jaris Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid. 6. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2012), h. 352.

¹⁷⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, h. 330.

BAB IV

ANALISIS DAN SOLUSI PERILAKU *PHUBBING* DALAM INTERAKSI SOSIAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Analisis Ayat-Ayat Perilaku *Phubbing* dalam Interaksi Sosial

Dalam analisis ini, perilaku *phubbing* yakni tindakan mengabaikan orang di sekitar demi fokus pada smartphone atau perangkat digital dipahami sebagai suatu gejala sosial dan psikologis yang muncul sebagai dampak dari perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup di era digital.¹⁷⁷ Perilaku ini tidak hanya memengaruhi hubungan antarindividu, tetapi juga menurunkan kualitas interaksi sosial secara langsung. Ketika seseorang lebih memperhatikan gawai dibanding lawan bicaranya, maka hubungan interpersonal menjadi renggang, rasa empati berkurang, dan komunikasi tatap muka kehilangan makna.

Fenomena *phubbing* mencerminkan adanya disfungsi dalam komunikasi primer, di mana interaksi yang seharusnya bersifat hangat, terbuka, dan mendalam, tergantikan oleh keterlibatan digital yang dangkal dan bersifat satu arah. Hal ini bisa berdampak pada munculnya perasaan diabaikan, kesepian, bahkan konflik dalam hubungan sosial, baik di lingkungan keluarga, pertemanan, maupun pekerjaan.¹⁷⁸ Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup tidak secara eksplisit menyebut istilah *phubbing*, tetapi memberikan prinsip-prinsip yang dapat menjadi dasar dalam menyikapi fenomena ini. Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya menjaga hubungan sosial, berbicara dengan penuh kasih sayang, menghormati orang lain, dan menghindari sikap yang menyakiti perasaan sesama manusia.¹⁷⁹

Respon Al-Qur'an terhadap perilaku *phubbing* dapat dipandang positif maupun negatif tergantung pada konteks dan motivasinya. Jika penggunaan perangkat digital dilakukan dalam batas kewajaran, seperti untuk belajar, bekerja, atau berkomunikasi secara produktif, maka tidak ada celaan dalam Islam. Namun, apabila penggunaannya mengarah pada pengabaian terhadap hak-hak sosial, memutus silaturahmi, atau menyebabkan seseorang lalai dari kewajiban agama maupun sosial, maka perilaku tersebut dikategorikan negatif dan tidak sesuai dengan ajaran Islam.¹⁸⁰ Dengan demikian, Islam mendorong umatnya untuk bersikap seimbang dalam memanfaatkan teknologi dan tetap menjaga etika dalam berinteraksi sosial. Perilaku *phubbing* yang merusak hubungan manusia

¹⁷⁷ Aditia, "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial 2, no. 1 (2021): h. 8-14."

¹⁷⁸ Fernando Jeremy Lodewyk Mumeck dkk, "Analisis Perilaku Phubbing Dan Dampaknya Terhadap Interaksi Sosial," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024), h. 3299-3312.

¹⁷⁹ Wida Fitria & Ganjar Eka Subakti, "Era Digital Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Penelitian Keislaman* 18, no. 2 (2022), h. 143-157.

¹⁸⁰ A. Fikri Amiruddin Ihsani & Novi Febriyanti, "Etika Komunikasi Sebagai Kontrol Kesalehan Virtual Dalam Perilaku Bermedia Masyarakat Di Era Digital," *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial* 2, no. 1 (2021), h. 24.

bertentangan dengan nilai-nilai Qur'ani yang menekankan pentingnya komunikasi yang baik, saling peduli, dan saling menghormati dalam kehidupan bermasyarakat.

1. *Phubbing* Negatif dalam Ayat-ayat Al-Qur'an

a. QS. Thaha ayat 127

وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنُ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى
١٢٧

"Demikianlah Kami membalas orang yang melampaui batas dan tidak percaya pada ayat-ayat Tuhannya. Sungguh, azab di akhirat itu lebih berat dan lebih kekal." (QS. Thaha [20]: 127).

Allah SWT. menyebut perilaku semacam itu sebagai bentuk tindakan yang melampaui batas, sehingga dalam ayat digunakan istilah (أسرف) untuk menggambarkan sifat berlebihan tersebut. Muhyiddin ad-Darwisy menjelaskan, bahwa kedudukan bagian ayat وَلَمْ يُؤْمِنُ بِآيَاتِ رَبِّهِ sebagai maful bih dari kata (نجزي).¹⁸¹ Penggunaan fi'il mādhi dalam ayat menunjukkan bahwa perbuatan tersebut telah terjadi di masa lalu, yakni ketika manusia masih hidup di dunia. Sikap menutup mata terhadap kebenaran dan mengabaikan peringatan yang disampaikan merupakan manifestasi dari perilaku *israf* atau melampaui batas. Akibatnya, mereka akan menerima balasan berupa azab di akhirat. Pernyataan ini memberikan pemahaman yang jelas mengenai konsekuensi dari sikap berlebihan tersebut.

Jika dalam Al-Qur'an, Allah SWT membahasakan perilaku "acuh" manusia dengan *israf* atau perilaku berlebihan, maka dalam psikologi, sikap acuh, cuek dan tidak peduli dikenal dengan istilah *psychic numbing*. Ikhsan Bella Persada, M.Psi menjelaskan, bahwa *Psychic numbing* merupakan sikap dan kondisi seseorang yang menarik perhatiannya pada hal tertentu.¹⁸²

Mengabaikan kebenaran padahal telah tersedia sarana, fasilitas, bahkan kemampuan untuk meraihnya, termasuk dalam kategori perilaku yang melampaui batas. Sikap seperti ini merupakan bentuk *israf* yang tidak disukai oleh Allah SWT, karena menunjukkan kelalaian terhadap nikmat dan petunjuk yang telah diberikan. Allah SWT menganugerahkan manusia dengan kemampuan merasakan emosi, seperti sedih, gembira, bahagia, hingga marah ketika harga diri terganggu. Namun, ketika seseorang kehilangan kepekaan emosional dan menjadi pasrah terhadap keadaan tanpa menunjukkan respons apa pun, kondisi tersebut dikenal dalam psikologi sebagai *psychic numbing* yakni hilangnya sensitivitas terhadap rangsangan emosional atau peristiwa di sekitarnya.¹⁸³

Beragam vaksin yang tersedia untuk melawan virus Covid-19, serta jumlah vaksin yang telah diberikan, memang sudah mendekati tercapainya *herd immunity*.

¹⁸¹ M Ad-Darwisy, *I'rab Al-Quran Al-Karim Wa Bayanuhu* (Dar Ibn Katsir: Beirut, 1999).

¹⁸²<https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/mengenal-psychic-numbing-sikap-tidak-peduli-dan-terlalu-pasrah>. Diakses pada 14 April 2025

¹⁸³Rita Khairani, "Strategi Mix-and-Match Vaksin COVID-19, Seberapa Efektifkah?," *Jurnal Biomedika dan Kesehatan* 4, no. 3 (2021): h. 87-89.

Namun, masyarakat global tetap diimbau untuk terus menjalankan berbagai aktivitas dengan tetap mengikuti protokol kesehatan. Pemahaman bahwa sistem kekebalan tubuh telah kuat dan dapat melawan virus Covid-19 terkadang membuat sebagian orang merasa kebal dan tidak lagi peduli dengan protokol kesehatan. Akibatnya, timbul perilaku berlebihan, seakan-akan melupakan dampak pandemi yang sebelumnya menakutkan. Perilaku berlebihan ini bisa dikategorikan sebagai bentuk *psychic numbing*.

Jika perilaku *psychic numbing* dilakukan secara luas oleh masyarakat global, maka pandemi akan sulit untuk berakhir, dan hal ini tentunya akan merugikan semua pihak. Sikap yang bijaksana adalah dengan tidak bersikap berlebihan dan menghindari perilaku *psychic numbing*, seperti melanjutkan aktivitas dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.¹⁸⁴

b. QS. An-Nisa ayat 36

﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ۗ﴾^{٣٦}

"Sembahlah Allah SWT dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri." (QS. An-Nisa [4]: 36).

Salah satu penyakit kepribadian disebut gangguan kepribadian antisosial. Istilah "gangguan kepribadian antisosial" berasal dari bidang psikologi. Orang yang menderita gangguan kepribadian antisosial biasanya memiliki catatan kriminal panjang yang melanggar hak-hak beberapa orang lain. Mereka mengambil semua yang mereka inginkan, tanpa mempedulikan bagaimana perasaan orang lain, dan sebagai hasilnya, mereka sering dicirikan sebagai individu yang agresif.¹⁸⁵

Perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan orang di sekitar demi fokus pada *gadget*, dapat menyebabkan degradasi hubungan sosial. Hal ini karena *phubbing* mengurangi kualitas komunikasi, menimbulkan perasaan diabaikan, dan menyebabkan potensi pengucilan serta keretakan hubungan.¹⁸⁶ Pelaku *phubbing* sering merasa bahwa dirinya telah berinteraksi dengan orang lain melalui perantara *smartphone*. Ia bahkan dapat menjalin komunikasi dengan orang-orang yang berada jauh darinya. Namun tanpa disadari, hubungan sosial di sekitarnya menjadi

¹⁸⁴Nurbaiti & Made Saihu, "Analisa Ayat-Ayat Isrâf Perspektif Psikologis Berbasis Al Qur'an Sebagai Penanggulangan Perilaku Berlebihan," *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam XXI*, no. 1 (2022): h. 100-101.

¹⁸⁵Muhammad Al Amin dkk, "Efektifitas Pembinaan Kader Kesehatan Remaja (KKR)...," *Jurnal Kesehatan Profesional 1*, no. 1 (2019): h. 18-38.

¹⁸⁶S Kumar, S., & Sharma, "Dampak Penggunaan Ponsel Terhadap Hubungan Sosial," *Jurnal Internasional Penelitian dan Tinjauan Analitis 5*, no. 4 (2018): h. 126-130.

terabaikan karena ia lebih fokus pada dunia maya dari pada lingkungan nyata tempat ia berada.¹⁸⁷

Pelaku *phubbing* sering merasa bahwa dirinya telah berinteraksi dengan orang lain melalui perantara smartphone. Ia bahkan dapat menjalin komunikasi dengan orang-orang yang berada jauh darinya. Namun tanpa disadari, hubungan sosial di sekitarnya menjadi terabaikan karena ia lebih fokus pada dunia maya. Perilaku *phubbing* mampu mengancam terganggunya hubungan dalam keluarga, pertemanan, persahabatan dan juga perilaku *phubbing* yang mengabaikan dan tidak memedulikan orang lain ini akan mengancam ketidakpercayaan orang terhadapnya serta mengakibatkan degradasi relasi sosial yang cukup parahdaripada lingkungan nyata tempat ia berada.¹⁸⁸

Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi akan berpengaruh terhadap relasi sosial. Relasi sosial merupakan hubungan sosial yang dihasilkan dari interaksi diantara dua orang atau lebih. maka individu bisa saja memperoleh pengucilan sosial atas tindakan yang ia lakukan. Individu tersebut akan menjadi seperti malu, menarik diri, mengalami kecemasan sosial serta merasa kesepian. Hal ini akan menjadikan individu lebih memilih media sosial sebagai pengalihan dari interaksinya di kehidupan nyata.¹⁸⁹

2. *Phubbing* Positif dalam Ayat-ayat Al-Qur'an

a. QS. Al-Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar". (QS. Al-Baqarah [2]: 155).

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan bahwa cobaan hidup adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Ujian atau cobaan ini diberikan oleh Allah SWT kepada umat manusia dengan berbagai bentuk dan tingkatan. Ayat ini juga menegaskan pentingnya kesabaran dalam menghadapi setiap ujian yang datang.¹⁹⁰

Ayat ini menyatakan bahwa manusia pasti akan diuji oleh Allah SWT dengan berbagai bentuk ujian baik dalam bentuk rasa takut, kelaparan, kehilangan harta, kehilangan orang yang dicintai, atau hasil usaha yang gagal. Ini adalah bagian dari

¹⁸⁷Abdul Aziz, "No Mobile Phone Phobia Dikalangan Mahasiswa Pascasarjana," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 6, no. 1 (2019): h. 1-10.

¹⁸⁸Farida Syafira Nadjib dkk, "Sosial *Phubbing* Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar," *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi - FIS UNM* 6, no. 3 (2019): h. 31-36.

¹⁸⁹Aditia, "Fenomena *Phubbing*: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial.", h. 9

¹⁹⁰M. Quraish Shihah, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quran*, h. 263-264.

sunatullah (ketetapan Allah SWT) dalam hidup manusia. Tapi Allah SWT juga memberikan arahnya, yaitu: bersabarlah. Dan bagi mereka yang sabar, akan ada kabar gembira.

Gawai bisa menjadi alat yang sangat berguna dalam membantu kita mengatasi stres, selama digunakan dengan bijak. Dengan memanfaatkan aplikasi untuk meditasi, berolahraga, mendengarkan musik, atau mencari dukungan sosial, gawai dapat menjadi sumber kenyamanan dan bantuan yang efektif dalam meredakan tekanan hidup. Kuncinya adalah menggunakan teknologi untuk mendukung kesejahteraan mental.¹⁹¹ Orang yang merasa stres mungkin lebih cenderung mencari hiburan atau pelarian di ponsel, mengabaikan interaksi sosial dan orang-orang di sekitar mereka.¹⁹²

Coping stress merupakan suatu upaya atau proses untuk mengatasi dampak dari pengalaman stres, baik secara fisik maupun psikologis, yang ditandai dengan perasaan tidak aman, ketidaknyamanan, atau gejala depresi yang dirasakan oleh individu. Setiap orang tentu memiliki cara tersendiri dalam menghadapi stres. Perbedaan kepribadian, sumber tekanan, dan jenis stres yang dialami membuat strategi penanganannya pun tidak sama antara satu individu dengan yang lain.¹⁹³

Menurut Lahey, *coping* dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *coping* yang efektif dan *coping* yang tidak efektif. *Coping* yang efektif adalah usaha yang dilakukan untuk mengatasi sumber stres secara langsung serta mengendalikan respon terhadap stres tersebut. Sebaliknya, *coping* yang tidak efektif adalah tindakan yang hanya bertujuan meredakan ketidaknyamanan akibat stres tanpa memberikan solusi jangka panjang, bahkan bisa memperburuk situasi.¹⁹⁴ *Coping* adalah proses interaksi yang dilakukan individu dalam menghadapi atau mengelola tekanan, baik yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri, yang dirasakan mengganggu atau membebani kehidupannya.¹⁹⁵

b. QS. Al-Hujurat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ وَإِنَّهُ كَانَ لَمُبْغِظًا لَّكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

"Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari

¹⁹¹Firenia Aprilaniki Iswandi dkk, "Efektivitas Music Therapy Dalam Mengatasi Stres Pada Remaja," *Ahkam* 3, no. 2 (2024): h. 542-550.

¹⁹²Bakir Vedat & Bulent Dilmac, "Examining the Relationship between Phubbing and Mental Health among University Students: A Mixed Study," *Research on Education and Psychology* 7, no. 3 (2023): h. 602-621.

¹⁹³Juli Andriyani, "Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problematika Psikologi," *Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan dan Konseling Islam* 02, no. 2 (2019): h. 37-55.

¹⁹⁴Muhamad Nanang Suprayogi & Anisa Fauziah, "Gambaran Strategi Coping Stress...," *Humaniora* 2, no. 1 (2011): h. 283.

¹⁹⁵Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumber Daya Nya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): h. 101.

kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah SWT! Sesungguhnya Allah SWT Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang." (QS. Al-Hujurat [49]: 12).

Phubbing atau perilaku mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada gawai, umumnya dipandang sebagai sesuatu yang negatif karena dianggap merusak interaksi sosial. Namun, jika dilihat dari perspektif yang lebih luas, terutama dalam konteks sosiologis dan spiritual, *phubbing* juga dapat memiliki sisi positif.¹⁹⁶ Dalam lingkungan sosial tertentu, obrolan yang terjadi sering kali dipenuhi dengan perilaku menyimpang seperti *ghibah* (menggunjing), *namimah* (adu domba), dan *su'uzhan* (prasangka buruk). Dalam situasi seperti ini, seseorang yang memilih untuk mengalihkan perhatiannya kepada gadget, bukan karena acuh terhadap orang lain, tetapi karena ingin menjaga diri dari terlibat dalam dosa lisan, justru menunjukkan kesadaran moral dan spiritual yang tinggi.

Phubbing, atau perilaku mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada gawai, umumnya dipandang sebagai sesuatu yang negatif karena dianggap merusak interaksi sosial. Namun, jika dilihat dari perspektif yang lebih luas, terutama dalam konteks sosiologis dan spiritual, *phubbing* juga dapat memiliki sisi positif. Dalam lingkungan sosial tertentu, obrolan yang terjadi sering kali dipenuhi dengan perilaku menyimpang seperti *ghibah* (menggunjing), *namimah* (adu domba), dan *su'uzhan* (prasangka buruk). Dalam situasi seperti ini, seseorang yang memilih untuk mengalihkan perhatiannya kepada gadget, bukan karena acuh terhadap orang lain, tetapi karena ingin menjaga diri dari terlibat dalam dosa lisan, justru menunjukkan kesadaran moral dan spiritual yang tinggi.¹⁹⁷

Secara sosiologis, tindakan ini dapat dipahami sebagai bentuk resistensi sosial terhadap norma informal kelompok yang mendorong perilaku negatif. Individu tersebut menggunakan teknologi sebagai "perisai sosial", bukan hanya untuk menghindari keterlibatan langsung dalam percakapan negatif, tetapi juga untuk mengalihkan fokus pada aktivitas yang lebih bermanfaat, seperti membaca Al-Qur'an digital, berdzikir, atau mengakses konten keagamaan dan edukatif. Dalam konteks ini, *phubbing* menjadi sarana untuk menjaga identitas religius dan moral seseorang di tengah tekanan sosial.¹⁹⁸

Hal ini sejalan dengan pesan Al-Qur'an dalam QS. Al-Hujurat ayat 12, yang mengutuk keras perilaku *ghibah* dan menyerukan umat Islam untuk menjauhinya. Allah SWT menggambarkan *ghibah* sebagai tindakan yang sangat menjijikkan, seperti memakan daging saudara sendiri yang telah mati. Ayat ini tidak hanya memberikan peringatan keras, tetapi juga menekankan pentingnya menjaga lisan

¹⁹⁶Peter L. Berger & Thomas Luckmann, *The Social Construction of Reality* (Amerika Serikat: Buku Jangkar, 1966), h. 129-130.

¹⁹⁷Abdullah M. Amin, *Studi Agama: Normativitas Atau Historisitas?* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), h. 71-73.

¹⁹⁸Ibnu Kasir & Syahrol Awali, "Peran Dakwah Digital dalam Menyebarkan Pesan Islam Di Era Modern," *Jurnal an-Nasyr: Jurnal Dakwah dalam Mata Tinta* 11, no. 1 (2024): h. 59-68.

dan kehormatan sesama. Maka, tindakan menghindari obrolan yang mengarah pada ghibah, bahkan dengan cara *phubbing*, dapat dipandang sebagai implementasi nyata dari perintah Qur'an.¹⁹⁹

Dengan demikian, perilaku *phubbing*, apabila didasari oleh niat menjaga diri dari dosa dan dilakukan secara selektif, bisa menjadi bagian dari praktik taqwa sosial yakni kesadaran untuk menjaga diri dari dosa di tengah lingkungan sosial yang tidak selalu kondusif. Dalam kerangka ini, *phubbing* tidak sekadar dianggap sebagai gangguan sosial, tetapi sebagai strategi spiritual yang adaptif dalam menghadapi tantangan moral di era digital.

B. Solusi Al-Qur'an terhadap Perilaku Negatif *Phubbing* dalam Interaksi Sosial

Bagi generasi milenial, solusi untuk mengatasi dampak dari perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial dapat ditemukan dengan mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Melalui peningkatan keimanan dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap pentingnya menjaga hubungan sosial yang baik, mereka dapat menghindari perasaan terisolasi dan kesepian. Menghargai orang lain, memberikan perhatian penuh dalam berkomunikasi, serta menjalin hubungan yang lebih erat dengan sesama, sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an, dapat menjadi solusi bagi permasalahan sosial yang muncul akibat perilaku *phubbing*.²⁰⁰

Secara keseluruhan, dalam perspektif Al-Qur'an, interaksi sosial yang penuh perhatian, penghargaan, dan kasih sayang adalah kunci dalam membangun hubungan yang sehat dan menghindari gangguan mental. Dengan menumbuhkan kesadaran ini, generasi milenial dapat lebih bijak dalam berinteraksi, serta menjaga kualitas hubungan sosial mereka agar tidak terjerumus pada perilaku *phubbing* yang merugikan.

Islam melalui Al-Qur'an memberikan panduan untuk mengatasi kondisi masyarakat muslim Indonesia, terutama dalam menghadapi tantangan yang muncul belakangan ini. Al-Qur'an memberikan petunjuk yang jelas, termasuk dalam menangani dan memberikan solusi terhadap kemunduran mental yang dialami oleh generasi muda, yang sering kali dipengaruhi oleh dampak negatif penggunaan gadget.²⁰¹ Sejalan dengan misi mulia Al-Qur'an tersebut, ada beberapa konsepsi yang turut mendukung yang dapat dijadikan solusi sebagai upaya meminimalisir bahkan mengatasi pengaruh negatif penggunaan gadget terutama perilaku *phubbing*, diantaranya sebagai berikut:

1. Bergaul dengan Orang-Orang Baik

¹⁹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol.12, h. 527-530.

²⁰⁰ Muhammad Asriadi dkk, "Pencegahan Perilaku *Phubbing* Pada Generasi Millennial," *Jurnal Universitas Negeri Makassar* (2022): h. 932-938, <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/40459>.

²⁰¹ Nasrullah dkk, "Nilai-Nilai Qur'ani dalam Mengatasi Perilaku Adiktif Generasi Muda Terhadap Gadget," *Jurnal Syhadah* 8, no. 2 (2020): h. 1-24.

Dalam kehidupan sosial, sikap saling menghormati dan menghargai adalah dua aspek penting untuk membentuk pergaulan yang baik, dan hal ini sejalan dengan apa yang diajarkan dalam surah Al-Hujurat ayat 13, yang berbunyi:²⁰²

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝ ١٣

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah SWT adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah SWT Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.” (QS. Al-Hujurat [49]: 13)

Dalam menjelaskan ayat tersebut, dalam konteks pergaulan yang baik menurut Al-Qur'an, kitab Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dari pasangan Adam dan Hawa, yang berarti semua manusia memiliki asal usul yang sama. Oleh karena itu, tidak ada alasan untuk membdakan agama, budaya, ras, atau apapun itu. Hal ini mengajarkan kita untuk saling memahami satu sama lain tanpa merendahkan latar belakang apapun. Perbedaan seharusnya tidak menjadi penghalang, melainkan menjadi dorongan untuk saling menghargai dan memahami, sehingga pergaulan yang baik dapat terjalin.

Berbeda dengan Ibnu Katsir, Ath-Thabari menekankan pentingnya interaksi dalam membangun hubungan yang baik, dengan cara menghargai perbedaan dan mendorong saling mengenal. Selain kedua Tafsir tersebut, Al-Qurtubi juga memberikan pandangan yang berbeda mengenai ayat ini. Dalam Tafsirnya, ia lebih fokus pada masalah diskriminasi rasial dan menekankan bahwa penilaian terhadap seseorang seharusnya didasarkan pada akhlak, bukan pada status sosial mereka.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dalam bentuk laki-laki dan perempuan, serta berbagai bangsa dan suku, agar mereka dapat saling mengenal. Ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan agar umat manusia berinteraksi satu sama lain, tidak hanya melalui media sosial, tetapi juga secara langsung. Hal ini menegaskan bahwa kehidupan manusia tidak hanya dilakukan dalam dunia maya, tetapi juga harus melibatkan hubungan nyata secara langsung.²⁰³

Bahkan antisosial bertolak belakang dengan hadis bahwasannya Rasulullah SAW bersabda yang artinya: *“Seorang mukmin yang bergaul di tengah masyarakat dan bersabar terhadap gangguan mereka, itu lebih baik*

²⁰²Nuril Laila dkk, “Konsep Pergaulan Baik dalam Perspektif Al- Qur’an (Tela’ah Dalam Persepektif Maudhu’i),” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 6, no. 1 (2025): h. 52.

²⁰³ Nazaruddin & Muhammad Alfiansyah, “Etika Komunikasi Islami di Media Sosial dalam Perspektif Al-Quran...,” *Jurnal Peurawi Media Kajian Komunikasi Islam* 4, no. 1 (2021): h. 87.

dari pada seorang mukmin yang tidak bergaul di tengah masyarakat dan tidak bersabar terhadap gangguan mereka”.²⁰⁴

Dari ulasan Al-Qur'an maupun hadis tersebut, setiap muslim tidak dibolehkan untuk hidup bersebrangan dengan ajaran Islam. Bersosial merupakan ajaran Islam untuk meningkatkan hubungan antar sesama muslim yaitu dengan berinteraksi dengan sikap yang santun. Hal ini agar terwujud kehidupan masyarakat yang damai dan harmonis. Dengan begitu perintah Allah SWT untuk berinteraksi dengan sesama, kita seharusnya menjadikan hubungan sosial sebagai prioritas. *Phubbing* justru menghalangi kita dari menjalin hubungan yang baik dan mendalam dengan orang lain. Ketika kita lebih memperhatikan ponsel daripada orang di sekitar kita, kita kehilangan kesempatan untuk saling mengenal, berbagi, dan mempererat hubungan.

Dengan demikian, *phubbing* menjadi penghalang dalam memenuhi perintah Allah SWT untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan penuh perhatian. era milenial ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi yang semakin canggih. Teknologi tersebut bisa memberikan manfaat besar atau bahkan mendatangkan kerugian tergantung pada bagaimana penggunaannya. Penggunaan gadget secara berlebihan telah memengaruhi pola pikir dan kebiasaan generasi muda, yang berimbas pada menurunnya kualitas mental mereka. Hal ini dapat terlihat dari kebiasaan mereka yang sering mengabaikan waktu salat, kurangnya fokus dalam belajar, malas berinteraksi dengan sesama, hilangnya rasa hormat kepada orang tua, hingga adanya sebagian yang terjerumus dalam perbuatan negatif.

Dari keseluruhan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan pentingnya membangun hubungan sosial yang baik dengan sikap saling menghormati dan menghargai, serta mengutamakan ketakwaan. Hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang saling mendukung, menjalin interaksi sosial yang sesuai dengan nilai-nilai agama, dan menjaga hubungan pergaulan yang baik dalam hal-hal yang positif.

2. Bijaksana Terhadap Waktu

Salah satu karunia terbesar yang diberikan Allah SWT kepada manusia adalah waktu, yang harus digunakan oleh manusia semaksimal mungkin untuk memenuhi tanggung jawabnya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. Islam melihat waktu sebagai kehidupan yang abadi yang tidak dapat dimundurkan atau dimajukan.²⁰⁵

Namun, bagi sebagian orang, termasuk generasi muda, waktu tampaknya tidak penting. Hal ini tidak terlepas dari efek negatif yang dihasilkan oleh kemajuan teknologi, seperti yang disebabkan oleh perangkat, karena mereka sepertinya terus

²⁰⁴ Ardian Fikrianoor & Muhamad Ishaac, “Solusi Al-Qur'an Dalam Mengatasi Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Keagamaan Generasi Muda,” *Jurnal Keislaman* 07, no. 02 (2024): h. 482.

²⁰⁵ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7, terj. M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan Al- Atsari, (Jakarta: Pustaka Imam), h. 81.

hidup dan selalu bersentuhan dengan perangkat canggih itu. Namun, jika yang dilakukan dengan baik, waktu mereka akan bermanfaat.²⁰⁶

Firman Allah SWT mengenai pentingnya waktu dalam kehidupan termaktub dalam Al-Qur'an surah Al - 'Ashr ayat 1-3 berikut:

وَالْعَصْرُ ۙ ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۙ ۲ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ ۙ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۙ ۳

“Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.” (QS. Al-Ashr [103]:1-3)

Allah SWT telah bersumpah untuk suatu waktu, seperti yang dijelaskan dalam ayat di atas. Dia menyatakan bahwa kecuali orang-orang yang memanfaatkannya dengan berbuat kebajikan, semua manusia benar-benar merugi. Maka dari itu untuk tidak membuang-buang waktu dan menjadi salah satu orang yang beruntung.

Salah satu cara terbaik untuk memanfaatkan waktu adalah dengan menghabiskannya untuk kegiatan yang berpotensi menguntungkan, seperti mengaji Al-Qur'an, mengadakan seminar ilmu, dan bersholaawat, antara lain. Jika Anda bosan mempelajari satu bidang, anda harus belajar bidang lain. Jika Ibnu Abbas merasa lelah, dia berkata, *“Bawakanlah kemari buku ciptaan para penyair,”* dan kemudian membacanya. Muhammad bin Hasan juga tidak pernah tidur setiap malam, dan dia selalu memiliki sejumlah buku untuk dibaca. Jika dia bosan dengan satu pelajaran, dia kemudian mencari pelajaran lain.²⁰⁷ Semua perintah mulia itu berasal dari Al-Qur'an, dan jika dilaksanakan oleh manusia, mereka akan membawa kemaslahatan. Terkait dengan hal ini, Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 3 berikut:

إِتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ إِلَيْنَا مِنَ رَبِّكُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ۙ ۳

“Ikutilah apa yang diturunkan kepadamu dari Tuhanmu dan janganlah kamu ikuti pelindung selain Dia. Sedikit sekali kamu mengambil pelajaran.” (QS. Al-A'raf [7]: 3)

Melalui Ayat ini, menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah, Allah SWT memerintahkan semua manusia, terutama umat Islam, untuk mengikuti ajaran Al-Qur'an dan menghindari rayuan setan dan siapa pun yang mengajak kepada kedurhakaan kepada-Nya.²⁰⁸ Langkah ini mendorong generasi muda untuk menyadari betapa pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik. Mereka harus

²⁰⁶I Gede Ratnaya, “Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Informatika Dan Komunikasi dan Cara Antisifasinya,” *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan* 8, no. 1 (2011): h. 17-28.

²⁰⁷ Syaikh Az-Zarnuji, *Terjemah Ta'lim Muta'allim*, terj. Abdul Kadir Al-Jufri, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2009), h. 80-81.

²⁰⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, h. 11.

berhenti membuang waktu bersama perangkat elektronik dan menggantinya dengan kegiatan yang bermanfaat, seperti belajar.

3. Sikap Peduli

Di era digital seperti sekarang, kepedulian sosial menjadi sikap yang semakin penting untuk dimiliki. Di tengah maraknya penggunaan smartphone oleh hampir semua orang, perangkat ini tak hanya mampu menghubungkan individu yang berjauhan, tetapi juga berpotensi menciptakan jarak dengan orang-orang terdekat. Salah satu dampak negatif dari kondisi ini adalah munculnya perilaku *phubbing*.²⁰⁹ Ketika rasa kepedulian mulai memudar secara luas, manusia cenderung terjebak dalam sikap egois, sehingga mengabaikan sensitivitas terhadap lingkungan sosialnya. Kondisi semacam ini tentu dapat menimbulkan permasalahan serius dalam kehidupan bermasyarakat, mengingat interaksi sosial merupakan elemen fundamental dalam membangun tatanan sosial yang harmonis.²¹⁰

Ajaran Al-Qur'an menekankan pentingnya menunjukkan kebaikan kepada kedua orang tua, keluarga, serta tetangga. Al-Qur'an ini mendorong umat manusia untuk menjalin hubungan sosial yang harmonis, dilandasi oleh sikap saling menghormati dan tolong-menolong antar sesama. Terkait dengan hal ini, Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Isra ayat 26-27 berikut:²¹¹

وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۚ ٢٦ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ
كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ۚ ٢٧

"Berikanlah kepada kerabat dekat haknya, (juga kepada) orang miskin, dan orang yang dalam perjalanan. Janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya." (QS. Al-Isra [17]: 26-27).

Pendapat para mufasir dari Q.S. Al-Isra ayat 26-27 yakni, Kepada kaum mulismin untuk memberikan hak yang patut kepada orang-orang yang sedang membutuhkan nutrisi fisiknya agar beraktivitas kembali dengan keadaan yang prima untuk mencapai tujuannya, Menghambur-hamburkan dengan nafsu duniawi akan menimbulkan perkara yang menjerumuskan kepada jalan kebathilan, Manusia sering kali lupa akan kepunyaannya dalam hubungan materi, Materi dalam berbagai kebutuhan maupun keinginan yang telah diberi haruslah disyukuri agar, bisa menjadikan manusia sebagai makhluk yang mensyukuri atas nikmat Allah SWT berikan, Al-Quran melarang tegas untuk tidak mubazirkan hal-hal yang tidak mendapatkan kemaslahatan dan justru mendatangkan kemudharatan. Apabila

²⁰⁹Ana Ivanova dkk, "Mobile Phone Addiction, *Phubbing*, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis," *Psychiatric Quarterly* 91, no. 3 (2020): h. 655-668.

²¹⁰Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2017), h. 414.

²¹¹M. Khoirun Nufus dkk, "Membangun Masyarakat Sejahtera: Implementasi Anjuran Peduli Sosial Dalam Al- Qur ' an," *Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (2025): h. 7.

melakukan hal-hal seperti ini sama saja dengan menyatakan dirinya sebagai golongan dari syaitan-syaitan yang tentunya tempat singgahnya adalah neraka.

Esensi QS.Al-Isra ayat 26-27 yaitu, Kewajiban bagi setiap muslim adalah berbakti kepada kedua orang tua, Setiap muslim harus mencukupi kebutuhan terutama terhadap orang miskin dan orang yang membutuhkan, Seorang muslim harus mengatur harta bendanya secara proporsional, Sikap syukur merupakan salah satu upaya dalam membina manusia agar tidak berlaku boros. Sikap peduli diperlukan baik dalam keadaan bahagia maupun sedih. Ketika bahagia, seseorang memilikikan orang lain untuk peduli sehingga ikut merasakan kebahagiaan bersamanya. Dalam Islam, sikap peduli dalam kebahagiaan orang lain bisa dilakukan dengan menghadiri undangan yang disampaikan. Untuk seseorang dengan status muslim, ia memiliki sikap peduli dalam memenuhi undangan saudaranya. Dalam hadis Rasulullah SAW menjelaskan,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ: إِذَا لَقَيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَلْصَحَكَ فَأَنْصَحْهُ وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدِ اللَّهَ فَسَمِّتْهُ وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Hak muslim kepada muslim yang lain ada enam." Beliau bersabda, Apabila engkau bertemu, ucapkanlah salam kepadanya, Apabila engkau diundang, penuhilah undangannya, Apabila engkau dimintai nasihat, berilah nasihat kepadanya, Apabila dia bersin lalu dia memuji Allah SWT (mengucapkan Alhamdulillah), doakanlah dia (dengan mengucapkan yarhamukallah), Apabila dia sakit, jenguklah dia, dan Apabila dia meninggal dunia, iringilah jenazahnya (sampai ke pemakaman)." (HR. Muslim).

Sikap saling peduli juga menjadi aspek penting dalam penanggulangan pandemi Covid-19. Kehadiran aplikasi "PeduliLindungi" menjadi salah satu sarana edukasi bagi masyarakat Indonesia agar lebih memperhatikan keselamatan bersama dalam mencegah penularan virus. Aplikasi ini dirancang untuk memfasilitasi pelacakan data kesehatan, termasuk hasil tes swab antigen dan PCR. Selain itu, aplikasi tersebut juga digunakan sebagai syarat akses ke berbagai fasilitas umum seperti pusat perbelanjaan. Secara keseluruhan, Peduli Lindungi diharapkan dapat mendukung upaya pemerintah dalam memulihkan kondisi ekonomi nasional yang sempat terdampak signifikan pada awal dan masa puncak pandemi.²¹²

4. Urgennya Pensucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*)

Saat ini, perkembangan peradaban manusia semakin pesat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan ini membawa dampak yang beragam, baik positif maupun negatif. Dampak positifnya, teknologi mempermudah berbagai aktivitas manusia. Namun di sisi lain, dampak negatifnya juga nyata,

²¹²Erna Haerani & Alam Rahmatulloh, "Analisis Pengalaman Pengguna Aplikasi Peduli Lindungi Untuk Menunjang Proses Bisnis Berkelanjutan," *Jurnal SATIN (Sains Dan Teknologi Informasi)* 7, no. 2 (2021): h. 2-3.

seperti maraknya kasus-kasus kemerosotan moral dan akhlak yang mengkhawatirkan. Hal ini turut berkontribusi pada merosotnya nilai-nilai luhur ajaran Islam yang menjunjung tinggi keamanan, ketentraman, kedamaian, dan kesejahteraan.

Permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya dapat diatasi melalui penerapan proses tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Konsep tazkiyatun nafs erat kaitannya dengan hakikat tujuan hidup manusia, yaitu untuk meraih kebahagiaan baik secara fisik maupun spiritual. Kebahagiaan tersebut mencerminkan kesempurnaan jiwa, dan tingkat kesempurnaan jiwa sangat dipengaruhi oleh sejauh mana jiwa tersebut disucikan.²¹³

Penyucian jiwa atau tazkiyatun nafs memiliki peran krusial dalam kehidupan manusia karena mampu membentuk individu yang berakhlak mulia serta terbebas dari gangguan psikologis dan mental. Individu yang memiliki jiwa yang sehat akan senantiasa merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam berbagai situasi. Ia mampu mengatur serta mengendalikan segala aspek dalam hidupnya dengan baik. Salah satu solusi paling efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental adalah dengan menerapkan nilai-nilai keagamaan dalam aktivitas dan rutinitas sehari-hari.²¹⁴

Beberapa tujuan spesifik dari tazkiyatun nafs antara lain seperti, Menjadikan individu berakhlak terpuji, di mana tazkiyatun nafs berperan dalam membina manusia agar senantiasa menjalin kedekatan dengan Sang Pencipta melalui pengamalan akhlak yang luhur dan Mengarahkan manusia untuk terbebas dari sifat-sifat tercela dan menghiasi diri dengan akhlak yang mulia, merupakan salah satu langkah penting dalam proses penyucian jiwa. Tahapan awal menuju kesucian batin ini dapat dicapai melalui takhalli, yaitu mengosongkan diri dari perilaku negatif dan menggantinya dengan kebajikan.²¹⁵ Sebagaimana firman Allah SWT:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْتَهَا ۚ فَالْهَمَّهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ ۙ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۙ ۙ

"Dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya, lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu) dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams [91]: 7-10)

Dalam ayat tersebut, Allah SWT menjelaskan bahwa jiwa diciptakan untuk menjalankan perannya, di mana jiwa memiliki potensi untuk condong pada kebaikan maupun keburukan. Seseorang yang senantiasa menyucikan jiwanya akan

²¹³Intan Fithriyyah dkk, "Implementasi Metode Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam...", *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): h. 5727.

²¹⁴Puspita Syifa Diah, "Kesehatan Mental Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami Di Masa Kini," *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 12, no. 1 (2022): h. 1-8.

²¹⁵M. Rifqi Faldu Rahman dkk, "Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Sebagai Upaya Membentuk Akhlak Mulia," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Ta'lim* 15, no. 1 (2017): h. 40-41.

meraih keberuntungan, sedangkan mereka yang membiarkan jiwanya ternoda oleh dosa dan kemaksiatan termasuk golongan yang merugi. Umumnya, saat manusia mengalami cobaan atau masalah batin, langkah terbaik yang harus diambil adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT, bukan justru terjerumus dalam kemaksiatan. Sebab, jiwa harus senantiasa dikendalikan oleh pemiliknya agar tetap berada pada jalan yang benar.²¹⁶

Maka dari itu *phubbing* bisa menjadi tanda jiwa yang belum bersih dari sifat lalai dan egois. Dengan menjalani tazkiyatun nafs, seseorang belajar mengontrol diri, lebih hadir saat berinteraksi, serta menghargai orang lain. Jadi, meninggalkan kebiasaan *phubbing* adalah bagian dari usaha menyucikan jiwa dan memperbaiki akhlak.

5. Kontrol diri (*Self Control*)

Kemajuan teknologi yang semakin maju ini tak lepas dari berbagai fitur *smartphone* yang mudah digunakan. Pengguna *smartphone* saat ini menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk mengakses internet dan media sosial.²¹⁷ Kecanduan *smartphone* disebabkan oleh penggunaan *smartphone* setiap hari yang meningkat dan tidak terkendali.²¹⁸ Orang yang terlalu sering menggunakan *smartphone*, bahkan lebih dari batas waktu, mengabaikan orang lain karena sibuk dengan hal-hal yang ada di genggaman tangannya.

Ketika seseorang memiliki perilaku *phubbing*, mereka hanya berkonsentrasi pada *smartphone*-nya dan mengabaikan orang lain, membuat mereka merasa tidak dihargai. Beberapa dampak dari perilaku *phubbing* ini termasuk munculnya perasaan keterasingan dan penurunan tingkat kepuasan saat berinteraksi. Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing* adalah kontrol diri.²¹⁹ Prinsip pengendalian diri dalam psikologi Islami mendukung anak-anak untuk mengasah kemampuan mereka dalam mengatur keinginan dan dorongan, termasuk dalam mengatur penggunaan gadget.²²⁰

Kontrol diri merupakan keterampilan yang sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur berbagai faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, sehingga dapat menyesuaikan diri saat bersosialisasi. Kontrol diri juga melibatkan kemampuan untuk mengatur tindakan, mengendalikan dorongan untuk menarik perhatian, serta menyesuaikan perilaku agar dapat diterima oleh orang lain. Hal ini juga berkaitan

²¹⁶Zamaksyari Hasballah Dkk, "Konsep Tazkiyatun Nafs (Studi Pendidikan Akhlak Dalam Alquran Surat Asy-Syams 7-10)," *Jurnal Sabilarrasyad* 3, no. 2 (2018): 3h. 8-52.

²¹⁷Nasution, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan MKJP Dienen Wilayah Indonesia," *Jurnal Prodi Teknologi Pendidikan* 7, no. 3 (2018): h. 267-282.

²¹⁸Yanuar Surya Putra, "Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi," *Among Makarti* Vol. 9, No. 18 (2016): h. 123.

²¹⁹Ajeng Tiara Asih & Nailul Fauziah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang," *Jurnal Empati* Vol. 6, no. 2 (2017): h. 15-20.

²²⁰Nasution, *Psikologi Islam: Konsep Dasar Dan Aplikasinya...* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009).

dengan keinginan untuk menyenangkan orang lain, mengikuti norma sosial, dan menyembunyikan perasaan pribadi.²²¹

Kontrol diri sangat berhubungan dengan pengelolaan emosi, karena emosi pada dasarnya bersifat sebagai respons atau timbal balik. Emosi merupakan bagian penting dari aspek afektif yang mempengaruhi kepribadian dan perilaku seseorang. Emosi itu sendiri cenderung berubah-ubah dan dinamis, yang berarti perubahan emosi sangat dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang mampu mengendalikan dirinya.²²² Secara sederhana, kontrol diri adalah kemampuan untuk menunda kepuasan atau kesenangan instan demi mencapai tujuan jangka panjang yang umumnya dinilai oleh masyarakat.²²³

Kontrol diri dalam agama Islam sering disebut dengan *mujahadah an-nafs*. Dalam sebuah kisah yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW, beliau pulang dari Perang Badar dan menyebutkan bahwa pertempuran yang sebenarnya bukanlah pertempuran fisik seperti yang terjadi di Badar, melainkan perjuangan melawan hawa nafsu atau diri sendiri. Rasulullah SAW menilai bahwa perang melawan diri sendiri adalah tantangan yang lebih besar.²²⁴

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa kontrol diri yang baik dapat membentuk kekuatan karakter. Ini berarti bahwa untuk membangun karakter yang kokoh, seseorang perlu memiliki pengendalian diri, disiplin, dan keyakinan yang kuat terhadap balasan dari Allah SWT. Seorang Muslim yang taat beribadah, memiliki karakter yang kuat, dan mampu mengendalikan diri, akan lebih mudah menahan diri dari godaan kesenangan duniawi yang bersifat sementara.²²⁵

Berikut ayat al qur'an yang mengandung makna konsep kontrol diri (*self-control*) pada setiap insan : QS. Ali- Imran Ayat 114

يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ
فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ ۱۱۴

"Mereka beriman kepada Allah SWT dan hari Akhir, menyuruh (berbuat) yang makruf, mencegah dari yang mungkar, dan bersegera (mengerjakan) berbagai kebajikan. Mereka itu termasuk orang-orang saleh." (QS. Ali-Imran [3]: 114).

Ayat ini mengandung penjelasan bahwa amar ma'ruf nahi mungkar merupakan suatu bentuk perintah untuk segera melaksanakan berbagai perbuatan baik, tanpa menunda-nundanya. Bila seseorang menjalankan perintah ini, maka ia

²²¹M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita, S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2010), h. 21-22.

²²²Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama (Psikologi Atitama)* (Bandung: Refika Aditama, 2007), h. 180.

²²³Danuyasa Asihwarji, *Ensiklopedi Psikologi*, Cet. 1. (Jakarta: Arcan, 1996), h. 272.

²²⁴Mansyur & Casmimi, "Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya...", *At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): h. 1-15.

²²⁵Ragwan Mohsen Alaydrus, "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017): h. 15-27.

termasuk dalam golongan orang-orang yang saleh. Makna dari ayat ini adalah ajakan agar setiap individu senantiasa melaksanakan amal kebaikan yang telah diperintahkan dalam ajaran Islam, berdasarkan petunjuk Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selain itu, juga terdapat dorongan untuk menyetujui pelaksanaan kebaikan tersebut dan menjauhi segala bentuk larangan yang telah ditetapkan dalam Islam.

Dengan demikian, ajakan ini mengandung makna bahwa kemampuan dalam mengendalikan diri mencerminkan prinsip untuk melaksanakan segala bentuk kebaikan yang diperintahkan, serta melakukannya tanpa penundaan sesuai dengan ajaran Islam. Di saat yang sama, juga mencakup usaha untuk menahan diri dari segala perbuatan yang dilarang. Nilai-nilai ini dikenal luas dalam konsep amar ma'ruf nahi munkar.²²⁶

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Menjaga dan merawat diri sendiri adalah hal yang sangat mendesak, namun kesempurnaan dalam mengendalikan diri harus diimbangi dengan upaya untuk menyadarkan dan memberikan pemahaman kepada keluarga atau lingkungan agar mereka juga menjaga diri, baik secara individu maupun bersama-sama. Serta dalam Prinsip psikologi Islami yang penting membangun ketahanan terhadap godaan kecanduan gadget adalah melalui pengembangan kemampuan pengendalian diri. Dengan pelatihan ini, anak-anak dapat memperkuat kemampuan mereka untuk mengatur dorongan dan keinginan berlebihan terhadap penggunaan gadget.²²⁷

6. Komunikasi yang Baik Melalui *Parenting Communication*

Dengan komunikasi yang baik, orang tua bisa membimbing anak dengan penuh kasih sayang, menciptakan pemahaman yang mendalam, serta menanamkan nilai-nilai keimanan dan moral yang kuat. *Parenting communication* juga berperan penting dalam membentuk karakter anak dan memperkuat ikatan emosional yang sehat dalam keluarga.²²⁸ Orang tua yang berhasil membangun komunikasi yang baik dengan anak-anaknya turut berperan dalam mengurangi konflik di dalam keluarga, yang dapat memperkuat keharmonisan sosial. Dalam perspektif Islam, keluarga dianggap sebagai dasar yang kokoh bagi terbentuknya peradaban yang kuat.²²⁹

Komunikasi dalam proses pendidikan anak sangat krusial untuk membentuk karakter serta menanamkan nilai-nilai moral, spiritual, dan cinta tanah air. Ketika keluarga dapat menyampaikan nilai-nilai ini dengan komunikasi yang penuh empati dan transparansi, anak-anak akan berkembang menjadi pribadi yang berakhlak

²²⁶Siti Maftuhah, "Konsep Self Control Dalam Perspektif Al -Qur'an," *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (2020).

²²⁷Saihu & Baeti Rohman, "Pembentukan Karakter Melalui Model Pendidikan...." *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 02 (2019): h. 435-452.

²²⁸Cynthia A. Frosch dkk, "Parenting and Child Development: A Relational Health Perspective," *American Journal of Lifestyle Medicine* 15, no. 1 (2021): h. 45-59.

²²⁹Afrizal & Handrisal, "Mewujudkan Ketahanan Sosial Masyarakat Melalui Pengelolaan Badan Usaha Milik Desa (Bumdes) Di Desa Ekang Anculai Kabupaten Bintan," *WEDANA: Jurnal Kajian Pemerintahan, Politik dan Birokrasi* 5, no. 1 (2019): h. 627-641.

mulia, disiplin, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.²³⁰ Pendidikan anak dalam keluarga Muslim mengharuskan adanya komunikasi yang sejalan dengan ajaran Al-Qur'an antara orang tua dan anak, untuk melahirkan generasi dengan karakter yang kokoh, kemampuan berpikir kritis, dan nilai-nilai yang mendukung kemajuan masyarakat.²³¹

Al-Qur'an memberikan petunjuk bahwa *parenting communocation* bukan sekedar pertukaran informasi, tetapi juga sarana untuk menanamkan keimanan, menyebarkan kasih sayang, penghargaan dan nilai-nilai moral. Dalam QS. Luqman ayat 13-14, Allah SWT berfirman:

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ۝ ١٣
وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي سَامِيٍّ أَنْ أَشْكُرَ
لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ۝ ١٤

"(Ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, saat dia menasihatnya, "Wahai anakku, janganlah mempersekutukan Allah SWT! Sesungguhnya mempersekutukan (Allah SWT) itu benar-benar kezaliman yang besar." Kami mewasiatkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun) (Wasiat Kami,) "Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu." Hanya kepada-Ku (kamu) kembali." (QS. Luqman [31]: 13-14).

Orang tua diharuskan memberikan perhatian khusus dan eksklusif kepada anak mereka agar mereka tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang merusak dirinya sendiri dan tatanan masyarakat jika mereka ingin memenuhi tanggung jawab mereka untuk membina generasi yang baik.²³² Ketika anak-anak tidak mendapatkan perhatian yang cukup dan tidak merasa nyaman berada di dekat keluarga, mereka akan memulai berbagai masalah kepribadian dan bahkan dapat berkembang menjadi masalah sosial. Rusaknya rasa percaya diri dan harga diri serta hilangnya kebersamaan dalam keluarga menyebabkan anak-anak lebih mudah mencari cara lain untuk berekspresi, seperti kenakalan secara pribadi atau kebrutalan yang melukai orang lain.²³³

Mengajarkan dan membekali anak dengan berbagai keterampilan agar mereka dapat bertahan hidup. Banyak keterampilan yang diajarkan, seperti

²³⁰Rebecca L Sokol Dkk, "Parenting Styles and Body Mass Index: A Systematic Review of Prospective Studies among Children," *Physiology & behavior* 176, no. 1 (2018): h. 139-148.

²³¹Jeri Ariansyah, "Building Communication Between Family Members As a Fort of Family Resilience," *Nurani: Jurnal Kajian Syari'ah dan Masyarakat* 21, no. 2 (1970): h. 249-262.

²³²Jumala dkk, "Komunikasi Yang Baik Dan Efektif Dalam Pendidikan Anak....," *Jurnal Pendidikan dan Pelatihan* 3, no. 2 (2024): h. 7-8.

²³³Arini Dwi Respati dkk, "Hubungan Antara Ketahanan Keluarga Dengan Kenakalan Remaja," *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)* 1, no. 2 (2014): h. 101-108.

berenang, memanah, berkuda, dan lain-lain, bukan hanya bermain gawai. Memberikan pilihan yang lebih baik untuk mengubah kebiasaan yang sudah mengakar. seperti mengurangi kecanduan anak-anak terhadap gawai, televisi, atau membaca buku.

Menurut Yohana Yambise, Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, orang tua harus bertanggung jawab untuk mencegah anak-anak mereka menggunakan gawai. Mereka tidak boleh terjerumus karena dapat berdampak buruk. Menjaga komunikasi yang baik dan jelas adalah pilihan terbaik bagi orang tua. Firman Allah SWT dalam QS. An-Nisa ayat 9:

وَأَلْفُوا قَوْلًا سَدِيدًا ٩...

“Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar” (QS. An-Nisa [4]: 9).

Orangtua sangat penting untuk menguasai teknik berkomunikasi yang benar karena banyak konflik antara anak dan orangtua terjadi karena salah berkomunikasi.²³⁴ Rasulullah SAW memberi kita contoh yang jelas dalam hal ini. “Bahwa Rasulullah SAW berbicara dengan jelas dan teratur sehingga setiap orang yang mendengarnya dapat mengerti apa yang beliau katakan,” kata Aisyah ra. (HR. Imam Abu Dawud). Oleh karena itu, sangat penting bagi orangtua untuk menjalin komunikasi yang baik dan positif dalam keluarga.²³⁵

Phubbing menunjukkan kurangnya perhatian kepada orang yang sedang berbicara. Dalam konteks *parenting communication*, perhatian penuh sangat penting untuk membangun hubungan yang sehat dengan anak. Ketika orang tua sering teralih oleh gadget, mereka mungkin melewatkan kesempatan untuk mendengarkan anak, yang dapat menyebabkan anak merasa tidak dihargai. Sebaliknya, komunikasi yang baik membutuhkan interaksi tatap muka, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan menunjukkan bahwa pendapat anak itu penting.

Fakta sekarang menunjukkan bahwa banyak anak hidup tanpa arah, terlepas dari orang tua yang lari dari tanggung jawab pendidikan mereka dan tidak mampu berkomunikasi dengan baik sebagai orang tua. Karena mereka di didik melalui tayangan yang tidak bermoral, terlibat dalam pergaulan yang salah, dan tidak memiliki tuntutan agama, banyak anak-anak yang beragama Islam telah menyimpang dari prinsip dan moral Islam. Anak-anak yang mengalami krisis keteladanan sebagian besar karena kehilangan keluarga atau orang tua yang mampu membimbing mereka melalui pendidikan dan komunikasi yang efektif.

7. Mempertimbangkan Tindakan Baik dan Buruk (Bernalar Sehat)

²³⁴Arisandi Setyono, *Hypnoparenting* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), h. 57.

²³⁵Purwandini Sakti Pratiwi, *Bila Anak Terlalu Sering Diasuh Gadget* (Jakarta: Elex Media, 2015), h. 43.

Bernalar adalah proses berpikir yang sistematis untuk memperoleh kesimpulan atau pengetahuan yang dapat bersifat ilmiah dan tidak ilmiah.²³⁶ Selain itu, ditegaskan bahwa bernalar akan membantu manusia berpikir lurus, efisien, tepat, dan teratur untuk mendapatkan kebenaran dan menghindari kekeliruan. Penalaran benar mendidik manusia untuk berpikir objektif, tegas, dan berani, sikap yang diperlukan dalam semua situasi.²³⁷ Oleh karena itu, menghidupkan nalar adalah cara yang bagus untuk memastikan bahwa manusia tidak melakukan sesuatu dengan cara yang tidak tepat.

Degradasi mental generasi muda adalah masalah besar yang sedang dihadapkan pada kita saat ini. Banyak generasi muda yang diharapkan akan menjadi penerus perjuangan bangsa malah sibuk dengan perantara perangkat di ruang maya daripada mempersiapkan bekal untuk hari tua. Parahnya, sebagian besar dari mereka menjadi terlalu tergantung pada perangkat tersebut sehingga mereka hampir selalu bersamanya di setiap aspek kehidupan mereka. Akibatnya, mereka cenderung tidak peduli akan aturan dan perintah Allah SWT.

Sebagai makhluk, manusia kadang-kadang bertindak sesuka hati tanpa mempertimbangkan konsekuensi dari pilihan mereka. Jadi, tidak jarang malah kehilangan. Oleh karena itu, manusia harus mempertimbangkan konsekuensi yang akan mereka terima sebelum melakukan sesuatu.²³⁸ Ini dilakukan untuk menghindari hal-hal buruk yang dilakukan oleh mereka sendiri.

Wasiat Luqman Al-Hakim di dalam AlQur'an dapat digunakan sebagai peringatan untuk berhati-hati sepanjang waktu. Selain itu, tujuan dari tindakan ini adalah untuk memberi tahu generasi muda bahwa pemakaian gadget yang berlebihan akan memiliki efek negatif. Dalam surah Luqman ayat 16, Allah SWT berfirman:

يٰۤاِبْنٰى اِنَّهَا اِنْ تَاكُ مِنْقَالٍ حَبَّةٍ مِّنْ حَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِيْ صَخْرَةٍ اَوْ فِي السَّمٰوٰتِ اَوْ فِي الْاَرْضِ يٰۤاْتِ بِهَا اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ لَطِيْفٌ حَّبِيْرٌ ۙ ۱۶

“(Luqman berkata): Hai anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji SAWi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah SWT akan mendatangkannya (membalasinya) Sesungguhnya Allah SWT Maha Halus lagi Maha Mengetahui.”²³⁹ (QS. Luqman [31]: 16).

Salah satu nasehat Luqman Al-Hakim kepada anaknya adalah ayat di atas, yang sekaligus mengajarkan semua orang untuk selalu berhati-hati dalam bertindak dan mempertimbangkan baik-buruk akibat dari apa yang mereka lakukan, karena semua perbuatan, bahkan sekecil biji SAWi, akan menerima balasan. Kondisi ini

²³⁶Mundzier Suparta, *Islamic Multicultural Education: Sebuah Refleksi atas Pendidikan Agama Islam di Indonesia*, (Jakarta Al-Ghazali Center, 2008), h. 77.

²³⁷Mohammad Hashim Kamali, *Kebebasan Berpendapat dalam Islam*, terj. Eva Y. Nukman dan Fathiyah Basri, (Bandung: Mizan, 1994), h. 265.

²³⁸Hilman Latief & Zezen Zaenal Mutaqin, *Islam dan Urusan Kemanusiaan*, (Jakarta, Serambi, 2015), h. 77.

²³⁹Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7, terj. M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan Al- Atsari, h. 257.

akan mendukung lahirnya generasi yang cerdas, yang tidak akan bertindak tanpa berpikir panjang.²⁴⁰

Phubbing sering kali dipicu oleh penggunaan gadget yang berlebihan tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap hubungan sosial. Dalam bernalari sehat, kita diajarkan untuk memperhatikan konsekuensi dari tindakan kita, terutama bagaimana tindakan tersebut memengaruhi orang lain. Ketika kita mengabaikan orang yang sedang berbicara atau berinteraksi dengan kita hanya karena fokus pada gadget, ini adalah tindakan yang buruk karena merusak kualitas hubungan sosial dan komunikasi yang sehat. Selain mencapai tujuan Al-Qur'an dan ide-ide yang mendukungnya, penggunaan perangkat harus kembali ke tujuan awalnya, yaitu untuk berkomunikasi dan menambah ilmu pengetahuan. Akibatnya, generasi muda yang akan mewakili harapan negara sangat memungkingkan.

8. Menumbuhkan rasa empati

Dari sudut pandang ajaran Islam, empati adalah nilai yang sangat penting dan dianjurkan. Empati, yang dalam bahasa Arab sering disebut sebagai "*tafahum*", yang berarti "pemahaman",²⁴¹ dan "*rahmah*", yang berarti "kasih sayang", menunjukkan kemampuan untuk memahami dan memahami perasaan orang lain.²⁴² Empati dalam Islam berarti tasamuh, toleransi, atau tenggang rasa. Empati merupakan sikap terpuji yang patut dimiliki oleh setiap orang yang beragama dan juga orang yang berakal sehat. Di antara sikap yang dapat meningkatkan empati adalah saling tolong-menolong atau bekerjasama dalam hal kebaikan.

Banyak ayat Al-Qur'an yang menekankan betapa pentingnya berbuat baik kepada orang lain. Dalam surah Al-Maidah ayat 2, Allah SWT berfirman:

وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانَ طَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ٢

"...Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah SWT, sesungguhnya Allah SWT sangat berat siksaan-Nya." (QS. Al-Maidah [5]: 2).

Religius Islam percaya bahwa orang Muslim adalah bersaudara dan harus memperlakukannya dengan baik. Selain itu, semua orang, termasuk mereka yang tidak beragama Islam, dilarang mengganggu, menyakiti, atau membunuh nya.²⁴³ Seorang Muslim adalah saudara orang Muslim lainnya. Ia tidak boleh menzhaliminya dan tidak boleh membiarkannya diganggu orang lain. Antar sesama Muslim jangan meremehkannya. Dan antar sesama Muslim jangan pula menyakitinya. Perumpamaan orang-orang yang beriman itu dalam kasih sayang, sebagaimana batang tubuh, jika salah satu anggota tubuh sakit, maka anggota tubuh

²⁴⁰Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi, 2017), h. 257.

²⁴¹A.W. Munawwir, *Al-Munawwir* (Surabaya: Pustaka Prograssif, 1997), h. 950.

²⁴²Louis Ma'luf, *Al-Munjid Fi Al- Lughah* (Bairut: Daar al-Mashriq, 2012), h. 512.

²⁴³Yarigoli B & Bahadorikhosroshahi J, "Comparative Study of the Concept of Empathy from the Perspective of Psychology and Islamic Foundations," *Islamic Life Style* 2, no. 3 (2018): h. 115.

yang lain juga merasakan sakit. Hal ini sesuai hadits Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Imam Muslim sebagai berikut:²⁴⁴

عَنْ التُّعْمَانَ بْنِ بَثْبَثَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَانِهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطِيهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَى (رواه مسلم)

Dari An-Nu'man bin Bisyr dia berkata, bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda: "Perumpamaan orang-orang yang beriman dalam hal saling mencintai, mengasihi, dan menyayangi di antara mereka adalah ibarat satu tubuh. Apabila ada salah satu anggota tubuh yang sakit, maka seluruh tubuhnya akan ikut terjaga (tidak bisa tidur) dan panas (turut merasakan sakitnya)." (HR Muslim)

Dari hadis di atas menunjukkan bahwasanya sesama Muslim memiliki hubungan yang sangat erat, Muslim dengan Muslim yang lain di ibaratkan batang tubuh pada diri seseorang, bilamana dari anggota tubuh merasakan sakit, maka semuanya pun akan menanggung rasa sakitnya.²⁴⁵ Hal ini menunjukkan Islam memiliki rasa empati kepada sesama manusia, khususnya sesama saudara Muslim.

Menumbuhkan rasa empati dapat membantu seseorang lebih memahami betapa pentingnya memberikan perhatian pada orang yang ada di depan kita. Ketika seseorang menyadari bahwa tindakan mengabaikan orang lain dapat melukai perasaan mereka, empati mendorong mereka untuk lebih memperhatikan orang di sekitar mereka dan mengurangi kecenderungan untuk *phubbing*.

9. Pentingnya Perhatian Orang Tua

Orangtua harus melakukan yang terbaik untuk anak mereka, karena dengan mengurus mereka membutuhkan banyak waktu, pikiran, tenaga, dan harus menjadi komponen penting dari kesibukan mereka. Apabila orang tua tidak memiliki waktu yang cukup untuk anak-anak mereka, kedekatan keluarga dengan orang tua mereka akan berkurang. Apabila anak tidak merasakan adanya hubungan asah, asih, dan asuh antara orang tua dan anaknya, ada kemungkinan bahwa kerentanan hubungan akan semakin menjadi lebih besar. Oleh karena itu, tanggung jawab orang tua adalah untuk menjaga, menjaga, mendidik, dan membimbing anak-anaknya.²⁴⁶ Dalam QS. Al-baqarah ayat 233 yang berbunyi:

...وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا

"Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya". "
(QS. Al-Baqarah [2]: 233).

²⁴⁴Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim Jilid. 2*, Cet. Ke-5. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2012), h. 504.

²⁴⁵Syaikh Salim bin 'Ied Al- Hilali, *Syarah Riyadhus Shalihin*, Jilid 1. (Jakarta: Pustaka Imam AsySyafi'i, 2016), h. 665.

²⁴⁶Bunda Fathi, *Mendidik Anak Dengan Al-Qur'an* (Jakarta: Grasindo, 2011), h. 34.

Ayat tersebut menurut Quraish Shihab menjelaskan bahwa seorang ayah (karena sang anak adalah keturunan ayah) harus memberikan nafkah kepada sang ibu dengan memberikan makan dan pakaian sesuai dengan kemampuan mereka, tidak boros atau terlalu sedikit. Karena manusia tidak diharuskan melakukan apa pun kecuali sesuai dengan kemampuan mereka. Nafkah itu tidak boleh merugikan sang ibu, dengan mengurangi hak nafkahnya atau dengan memaksanya untuk mengasuh anaknya. Selain itu, ayah harus menyadari tanggung jawabnya terhadap pendidikan keluarga, terutama pendidikan agama. Begitu juga, seorang anak tidak boleh mengorbankan ayahnya dengan memaksakannya melebihi kemampuan mereka atau mengurangi hak ayah mereka.²⁴⁷

Meskipun masing-masing orang tua dan anak memiliki peran yang berbeda, orang tua harus memenuhi tanggung jawab mereka terhadap anak-anak mereka dan begitu pula sebaliknya. Gawai harus menjadi perangkat yang digunakan setiap hari karena peran orangtua adalah memberikan perhatian dan interaksi kepada anak-anak mereka. Diharapkan generasi modern akan tumbuh dengan kepedulian, kecerdasan, dan kemampuan untuk menggunakan teknologi. Oleh karena itu, perhatian orang tua pada anak dapat menghidupkan kembali fungsi keluarga sebagai tempat untuk membangun sikap dan perilaku sejak dini.

10. Mempraktikkan *Ihsan* (Berbuat Baik)

Ihsan berasal dari bahasa Arab yang berarti "kebaikan" atau "perbuatan mulia". Dalam ajaran Islam, *ihsan* merupakan salah satu dari tiga tingkatan dalam beragama, bersama dengan Islam dan Iman. Islam mengajarkan untuk berlaku baik terhadap sesama, dengan memperlakukan mereka dengan sopan, penuh perhatian, dan penghormatan. Menerapkan prinsip *ihsan* dalam hubungan sosial dapat membantu mengurangi perilaku *phubbing*. Dalam surah Al-Qashash ayat 77, Allah SWT berfirman:

...وَأَحْسِنُ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ...

"...Berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah SWT telah berbuat baik kepadamu...". (QS. Al-Qashash [28]: 77).

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, bagian ayat ini mengajarkan umat Islam untuk meneladani sifat-sifat baik dalam berinteraksi dengan sesama. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa berbuat baik tidak hanya terbatas pada pemberian materi atau harta, tetapi juga meliputi sikap, ucapan, dan perbuatan. Hal ini menunjukkan bahwa etika yang baik harus diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan sosial, dan setiap Muslim diharapkan untuk senantiasa menjaga hal tersebut.²⁴⁸ Tafsir *Al-Munir* menekankan bahwa berbuat baik kepada sesama merupakan kewajiban yang mendasar dalam ajaran Islam, sambil menambahkan dimensi yang lebih dalam. Ia menghubungkan ayat ini dengan prinsip rahmah (kasih sayang), yang seharusnya tercermin dalam setiap interaksi dan tindakan kita. Karena Allah SWT telah

²⁴⁷Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 354-355

²⁴⁸Ismail bin Umar bin Katsir, *Tafsir Al-Quran Al-Adhim* (Mesir: Addarul Alamiyyah, 1998).

melimpahkan kebaikan-Nya kepada umat-Nya, kita, sebagai hamba-Nya, diwajibkan untuk mencerminkan kasih sayang-Nya dalam hubungan kita dengan orang lain.²⁴⁹

Prinsip ihsan atau berbuat baik dalam Pendidikan Qur'ani meliputi sikap, ucapan, dan tindakan yang mencerminkan adab yang mulia, keikhlasan, dan penuh kasih sayang. Pendidikan ini bertujuan untuk membimbing siswa agar mengaplikasikan nilai-nilai kebaikan dalam kehidupan pribadi, sosial, dan profesional mereka, dengan harapan dapat membentuk individu yang mampu berinteraksi dengan orang lain secara tulus, menjaga hubungan baik, dan menampilkan kasih sayang sesuai dengan ajaran Islam.

Dengan menerapkan prinsip *ihsan*, seseorang akan lebih sadar untuk memberikan perhatian penuh kepada orang yang sedang berbicara atau berinteraksi dengan mereka. Mereka akan lebih berhati-hati untuk tidak mengabaikan orang lain, dan malah menunjukkan sikap yang lebih peduli dan penuh kasih sayang. Sebagai hasilnya, *phubbing* dapat dikurangi karena setiap individu akan berusaha untuk menjaga hubungan sosial yang tulus dan menghormati orang lain, sesuai dengan ajaran Islam.

11. Berdzikir Mengingat Allah SWT

Sangat sulit bagi seseorang untuk menghilangkan sifat kelalaian, hingga kadang ia merasa kebingungan tentang apa yang harus dilakukan. Namun, meskipun demikian, seharusnya setiap individu terus berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mengatasi sifat lalai tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan dzikir secara konsisten, disertai dengan niat yang tulus dan keinginan yang kuat untuk berlindung dari segala hal yang dapat menyebabkan kelalaian.²⁵⁰

Dalam al-Qur'an, terdapat banyak ayat yang mengajak umat untuk senantiasa berdzikir kepada Allah SWT, salah satunya adalah firman Allah SWT yang berbunyi:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ١٩١

"(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah SWT sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka." (QS. Ali-Imran [3]: 191).

Selain itu, terdapat berbagai kelebihan dan manfaat yang dapat diperoleh dari berdzikir, di antaranya: Berdzikir dapat menghalau setan dan memberikan perlindungan kepada orang yang melakukannya dari gangguan tersebut, Berdzikir dapat mengatasi perasaan sedih, depresi, dan tertekan, serta membawa kedamaian, kebahagiaan, dan kelapangan dalam kehidupan, Berdzikir dapat menghidupkan hati,

²⁴⁹Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jilid 10, h. 425.

²⁵⁰Syuaibi Mahmud al-Jarjani, *Jangan Lalai*, Cet. Ke-1. (Jakarta: Pustaka Group, 2009), h. 203

menghapus dosa, dan menyelamatkan dari siksaan Allah SWT. Selain itu, berdzikir mendatangkan pahala dan merupakan ibadah yang paling mulia, paling suci, serta memiliki kedudukan yang sangat tinggi.²⁵¹

Berdzikir, sebagai aktivitas mengingat Allah SWT, mengajarkan kita untuk selalu hadir secara penuh dalam setiap momen dan hubungan yang kita jalani. Saat seseorang berdzikir, ia fokus dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, mengesampingkan segala gangguan yang dapat mengalihkan perhatian dari-Nya. Hal ini sangat berlawanan dengan perilaku *phubbing*, yaitu kebiasaan mengabaikan orang lain di sekitar kita dengan lebih fokus pada ponsel atau gadget.

Phubbing mencerminkan ketidakhadiran kita dalam interaksi sosial, serta bisa menciptakan jarak dalam hubungan antarmanusia. Sementara itu, berdzikir mengingatkan kita untuk menjaga ketenangan hati, menghindari kelalaian, dan lebih peka terhadap lingkungan sekitar. Berdzikir juga dapat mengajarkan kita untuk lebih menghargai momen bersama orang lain, mempererat hubungan, dan menjauhkan diri dari kebiasaan yang dapat merusak kualitas komunikasi dan perhatian terhadap sesama. Dengan demikian, berdzikir bisa menjadi cara untuk melawan *phubbing* dengan mengingatkan kita untuk selalu hadir sepenuhnya, baik dalam hubungan dengan Allah SWT maupun sesama.

12. Pentingnya Pendidikan Keluarga

Keluarga adalah pilar penting dalam pendidikan seorang anak dan sangat menentukan jalan mereka di masa depan.²⁵² Karena orang tua adalah guru pertama dan utama anak, peran dan tanggung jawab orang tua dalam mendidik keluarga sangatlah penting. Di dalam Al-Qur'an, ada perintah Allah SWT untuk menjaga keluarga setiap saat, seperti pada surah At-Tahrim ayat 6 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا...

“Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka....” (QS. At-Tahrim [66]: 6).

Meskipun demikian, Rasulullah SAW telah bersabda, diriwayatkan oleh Ibnu Majah dari Anas Bin Malik, “Muliakanlah anak-anakmu (dengan memenuhi hak-haknya) dan didiklah mereka dengan baik.” Ini menunjukkan bahwa orang tua memiliki kewajiban untuk memenuhi hak anak-anaknya.

Demikianlah, agama Islam memerintahkan umatnya untuk memenuhi kebutuhan anak, salah satunya adalah hak anak untuk mendapatkan pendidikan. Hanya dengan memenuhi hak anak ini harmoni keluarga dapat dicapai.²⁵³ Semuanya bergantung pada bagaimana anak berinteraksi dengan anggota keluarganya. Di zaman modern yang serba canggih ini, orang tua diminta untuk

²⁵¹Syuaibi Mahmud al-Jarjani, *Jangan Lalai*, Cet. Ke-1., h. 209.

²⁵²Moh. Haitami Salim, *Pendidikan Agama dalam Keluarga; Revitalisasi Peran Keluarga dalam Membangun Generasi Bangsa Yang Berkarakter*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), h. 26.

²⁵³Muchlis M. Hanafi, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Komunikasi dan Informasi*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013), h. 335.

menggunakan pendekatan yang lebih canggih dalam mendidik anak mereka.²⁵⁴ Pengaruh negatif gadget sangat berbahaya jika tidak dibarengi dengan pendidikan keluarga yang baik. Orang tua harus memberi tahu anak mereka tentang hal-hal penting yang akan membangun moral yang baik bagi mereka, seperti ilmu agama untuk membangun moral yang baik, mengawasi dan membatasi penggunaan perangkat elektronik, memberi tahu mereka tentang efek penggunaan perangkat elektronik, dan memasukkan mereka ke institusi pendidikan yang berorientasi Islam, seperti pesantren. Dengan cara ini, anak-anak dapat mengurangi jumlah waktu yang mereka habiskan bersama perangkat elektronik dan menjadi lebih bertaqwa, yang merupakan salah satu bekal untuk masuk surga Allah SWT.²⁵⁵

Di samping itu, menurut Penulis orangtua patut menjadi teladan yang baik untuk anak, salah satunya selalu mempertontonkan sifat-sifat yang ternilai baik. Perspektif Penulis ada dua sifat baik yang ideal direalisasikan danditanamkan orang tua kepada anak agar dia tidak terpedaya oleh gadget, yakni jiwa sederhana dan mandiri. Kesederhanaan merupakan representasi dari sikap rendah hati (*tawadhu*), dan terhindar dari sikap-sikap yang berlebihan.²⁵⁶ Dalam surah Al-An'am ayat 141, Allah SWT berfirman:

...وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ١٤١

*“Dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”*²⁵⁷ (QS. Al-An'am [6]: 141).

Namun, sifat mandiri yang dimaksud adalah seorang muslim harus mampu memanfaatkan sepenuhnya potensinya dalam menjalani kehidupan. Allah SWT berfirman dalam surah An-Najm, ayat 39:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ٣٩

“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selainapa yang telah diusahakannya.” (QS. An-Najm [53]: 39).

Dalam hal penggunaan perangkat elektronik, ada pelajaran yang dapat dipetik dari kedua sifat mulia ini yaitu gunakan perangkat seperlunya saja, bukan terlalu banyak, dan maksimalkan potensinya. Dengan kata lain, hindari penggunaan perangkat ketika anda masih dapat melakukan sesuatu tanpabantuan perangkat tersebut. Sehingga tidak dipungkiri bahwa peran orang tua dalam memberi teladan kepada anak sangat berpengaruh terhadap bagaimana mereka berperilaku. Selain

²⁵⁴Zakiah Daradjat, *Remaja: Harapan dan Tantangan*, (Jakarta : Ruhama ,2000), h. 21.

²⁵⁵Nurcholish Madjid, *Masyarakat Religius: Membumikan Nilai-nilai Islam dalam Kehidupan Masyarakat*, (Jakarta: Paramadina, 2000), h. 107-108.

²⁵⁶Moh. Haitami Salim, *Pendidikan Agama Dalam Keluarga: Revitalisasi Peran Keluarga Dalam Membangun Generasi Bangsa Yang Berkarakter* (Jogjakarta: Media Ar-Ruzz, 2013), h. 47.

²⁵⁷H.A.A. Dahlan & M. Zaka Alfarisi, *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an* (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2000), h. 228.

itu, langkah ini akan mendidik generasi muda agar tidak terlalu bergantung pada perangkat elektronik.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan bab-bab sebelumnya dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan mengenai perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial perspektif Al-Qur'an. Dapat disimpulkan terkait rumusan masalah yang diajukan, yaitu bahwa perilaku *phubbing* adalah perilaku yang menunjukkan kurangnya penghargaan terhadap orang lain, di mana seseorang mengabaikan dan tidak memberikan perhatian kepada lawan bicaranya saat berinteraksi sosial. Dalam pandangan islam perilaku *phubbing* merupakan mengabaikan orang lain karena lebih fokus pada ponsel, dianggap bertentangan dengan prinsip-prinsip etika Islam yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang baik, penghormatan, dan perhatian penuh dalam interaksi sosial.

Gambaran perilaku *phubbing* dalam Al-Qur'an dijelaskan pada penelitian ini melalui beberapa term yang dapat mewakilinya, seperti *ghaflah*, *israf* dan *lahw*. Selain itu dalam penelitian ini juga menjelaskan penafsiran ayat-ayat mengenai *ghaflah*, *israf* dan *lahw* dengan menggunakan penafsiran-penafsiran dari ulama Tafsir serta mengklasifikasikannya ke dalam konsteks pembahasan yang berhubungan dengan perilaku *phubbing*, yaitu QS. Maryam [19]: 39, QS. al-Anbiyaa[21]: 1, QS. Qâf [50]: 22, QS. Al-An'am [6]: 141, QS. Thaha [20]: 127, QS. Al-A'raf [7]: 31, QS. Al-Hadid [57]: 20, QS. Muhammad [47]: 36, dan QS. Al-An'am [6]: 32

Selain dari pada di atas, dalam hal ini Al-Qur'an memberikan solusi dalam pemecahan masalah akibat perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial. *Pertama*, bergaul dengan orang-orang baik, hal tersebut sudah dijelaskan dalam QS. Al-Hujurat: 13. *Kedua*, bijaksana terhadap waktu, hal tersebut sudah di sebutkan dalam QS. Al-Ashr: 1-3. *Ketiga*, sikap Peduli. Perintah mengenai sikap peduli secara tidak langsung disebutkan dalam QS. Al-Isra: 26-27. *Keempat*, urgennya pensucian jiwa (tazkiyatun nafs), hal tersebut secara tidak langsung disebutkan dalam QS. Asy-Syams: 7-10. *Kelima*, kontrol diri, seperti yang sudah di jelaskan dalam QS. Ali- Imran Ayat 114. *Keenam*, komunikasi yang baik melalui *parenting communication*, seperti yang sudah di jelaskan dalam QS. Luqman: 13-14. *Ketujuh*, mempertimbangkan tindakan baik dan buruk (bernalar sehat), hal tersebut sudah disebutkan dalam QS. Luqman: 16 . *Kedelapan*, menumbuhkan rasa empati seperti yang sudah dijelaskan dalam QS. Al-Maidah: 2. *Kesembilan*, pentingnya perhatian orang tua, terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 233. *Kesepuluh*, mempraktikkan Ihsan (Berbuat Baik). Perintah tersebut terdapat dalam QS. Al-Qashash: 77. *Kesebelas*, berdzikir mengingat Allah SWT, hal tersebut sudah di jelaskan dalam QS. Ali-Imran: 191. *Keduabelas*, pentingnya pendidikan keluarga, hal tersebut secara tidak langsung disebutkan dalam QS. At-Tahrim : 6

C. Saran

Setelah kajian penelitian ini Penulis selesaikan, Penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan di dalam mengkaji atau menganalisis topik permasalahan. Meskipun demikian, besar harapan Penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya. Bersamaan dengan hal itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengkaji topik penelitian serupa dengan kasus yang berbeda. Selain itu peneliti lain juga dapat mengkaji objek penelitian yang berbeda tentang penelitian, seperti contohnya dampak *phubbing* terhadap kualitas komunikasi suami istri perspektif Al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Darussalam. "Wawasan Hadis Tentang Silaturahmi." *Jurnal TAHDIS* 8, no. 2 (2017)
- A. Fikri Amiruddin Ihsani & Novi Febriyanti. "Etika Komunikasi Sebagai Kontrol Kesalahan Virtual Dalam Perilaku Bermedia Masyarakat Di Era Digital." *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial* 2, no. 1 (2021).
- A. W Munawwir. *Al Munawwir Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- A Rahmat Hidayat. *Isrāf Dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik*. Palopo: Iain Polopo, 2022.
- Abdul Malik. *Akhlaq Mulia Tinjauan Sastra Dan Agama*. Batam: CV Rizki Fatur Cemerlang, 2015.
- Abdullah bin Muhammad. *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi, 2017.
- Abdullah M. Amin. *Studi Agama: Normativitas Atau Historisitas?* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- Abu 'AbduAllah Ibn Ahmad. *Al-Jâmi' Li Ahkâmil-Qur'ân*. Cet. 2. Bairut: Dâr Al-Kitab Al-'Arabi, n.d.
- Abû al-Qâsim Mahmud bin 'Umar al-Zamakhsharî. *Al-Kasysyâf 'an Haqâiqi Ghawâmid Al-Tanzîl Wa 'Uyûn Al-Aqâwîl Fî Wujûh Al-Ta'Wîl*. Jilid 4. Riyadh: Maktabah al-'Abikân, 1998.
- Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari. *Tafsir Ath-Thabari*. Jilid. 9. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Abu Ja'far Muhammad bin Jaris Ath-Thabari. *Tafsir Ath-Thabari*. Jilid. 6. Jakarta: Pustaka Azzam, 2012.
- Ad-Darwisy, M. *I'rab Al-Quran Al-Karim Wa Bayanuhu*. Dar Ibn Katsir: Beirut, 1999.
- Aditia, Rafinita. "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial." *KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora* 2, no. 1 (2021).
- Afrizal & Handrisal. "Mewujudkan Ketahanan Sosial Masyarakat Melalui Pengelolaan Badan Usaha Milik Desa (Bumdes) Di Desa E kang Anculai

- Kabupaten Bintan.” *WEDANA: Jurnal Kajian Pemerintahan, Politik dan Birokrasi* 5, no. 1 (2019): h. 627-641.
- Agoes Dariyo. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama (Psikologi Atitama)*. Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Ahmad Mustafa al-Maraghi. *Tafsir Al-Marāghi*. Jilid. 27. Mesir: Mustafa al-Bab Wa Auladuh, 1974.
- Ainul Fadilah dkk. “Perilaku Phubbing Pada Remaja: Menguji Peranan Kontrol Diri Dan Interaksi Sosial.” *INNER: Journal of Psychological Research* Vol. 2, no. 2 (2022).
- Ajeng Tiara Asih & Nailul Fauziah. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang.” *Jurnal Empati* Vol. 6, no. 2 (2017).
- Akbar, Eliyyil. “Ta’ruf Dalam Khitbah Perspektif Syafi’i Dan Ja’fari.” *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam* 14, no. 1 (2015).
- Al-Baqi, M. Fuad ‘Abd. *Mu’jam Al-Mufahras Li Alfazil Al-Qur’an*. Kairo: Daral Fikr, 1992.
- Al-Hafidz, Ahsin W. *Kamus Ilmu Al-Qur’an*. Jakarta: Amzah, 2012.
- Al-Hafizh Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Quran Al-Adzim*. Beirut: Daar Al-Fikr, 1999.
- Al-Isfahani, Ar- Raghīb. *Al-Mufradat Al-Fadz Qur’an*. (Beirut: Dar al-Syamiyah, n.d.
- Al-Qurtubi. *Al-Jami’ Li Ahkam Al-Qur’an*. Beirut: Darul Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2014.
- Alba Putri Dewi dkk. “Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Media Sosial Ditinjau Dari Fear of Missing Out.” *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 5, no. 3 (2024). www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index%0AJurnal.
- Ana Ivanova dkk. “Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis.” *Psychiatric Quarterly* 91, no. 3 (2020): h. 655-668.
- Andi Rahman. *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir*. Jakarta: Prodi IAT Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ, 2022.

- Ardiyani Fikrianoor & Muhamad Ishaac. "Solusi Al-Qur'an Dalam Mengatasi Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Keagamaan Generasi Muda." *Jurnal Keislaman* 07, no. 02 (2024): h. 482.
- Arini Dwi Respati dkk. "Hubungan Antara Ketahanan Keluarga Dengan Kenakalan Remaja." *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)* 1, no. 2 (2014)
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Laporan Survei Internet APJII 2024*. Jakarta: APJII, 2024.
- Asrul Muslim. "Interaksi Sosial Dalam Masyarakat Multietnis." *Jurnal Diskursus Islam* 1, no. 3 (2013)
- Asuro, Dewi Putri. "Pengaruh Fear Of Missing Out(Fomo), Adiksi Smartphone Dan Lonelines Terhadap Perilaku Phubbing Pada Gen Z Di Kota Tangerang." *Skripsi* (2023).
- Atabik Zuhdi Muhdlor. *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 2003.
- Aziz, Abdul. "No Mobile Phone Phobia Dikalangan Mahasiswa Pascasarjana." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 6, no. 1 (2019).
- Azzati Nur Irawati & Nurmina. "Perbedaan Perilaku Phubbing Pada Dewasa Awal Dalam Situasi Hubungan Keluarga, Hubungan Pertemanan, Dan Hubungan Percintaan Di Kota Bukittinggi." *Jurnal Psikologi Proyeksi* 15, no. 2 (2020).
- Bagus Pranoto & Tengku Walisyah. "Analisis Fenomena Perilaku Phubbingterhadap Rendahnya Kualitas Pergaulan Remaja." *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 6, no. 7 (2023). <https://www.dictionary.com/browse/phubbing?s=t>.
- Bakir Vedat & Bulent Dilmac. "Examining the Relationship between Phubbing and Mental Health among University Students: A Mixed Study." *Research on Education and Psychology* 7, no. 3 (2023).
- Budi Santoso. *Kamus Al-Qur'an*. Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2008.
- Budiman dkk. "Dampak Perilaku." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 02 (2019).
- Cynthia A. Frosch dkk. "Parenting and Child Development: A Relational Health Perspective." *American Journal of Lifestyle Medicine* 15, no. 1 (2021).
- Daeng, Intan Trivena Maria. "Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas

- Perkuliahhan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado.” *e-journal “Acta Diurna”* 6, no. 1 (2017).
- Dana Affan Rabbani & Fatma Ulfatun Najicha. “Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Kehidupan DanInteraksi Sosial Masyarakat Indonesia.” *Informatika dan Hukum Administrasi Negara* (2023).
- Danuyasa Asihwarji. *Ensiklopedi Psikologi*. Cet. 1. Jakarta: Arcan, 1996.
- Dany Haryanto & Edwi Nugrohad. *Pengantar Sosiologi Dasar*. Jakarta: PT Prestasi Pustakaraya, 2013.
- Dedy Susanto Waruwu dkk. “Dampak Perkembangan Teknologi Smartphone Pada Masyarakat.” *JIIP(Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 7, no. 10 (2024).
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: BALAI PUSTAKA, 2005.
- Devy Indah Paramitha dkk. “Literasi Digital Pengguna Internet Indonesia Guna Mewujudkan Budaya Damai Di Ruang Mayantara.” *Jurnal Kewarganegaraan* Vol. 7, no. 1 (2023).
- Dewi Mukti Kartikaningrum dkk. “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Siswa Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* Vol. 9, no. 20 (2023).
- Dhaif, Syaui. *Al- Mu’jam Al-Wasith*. Mesir: Maktabah Shurouq ad-Dauliyyah, 1960.
- Diah, Pusпита Syifa. “Kesehatan Mental Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami Di Masa Kini.” *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 12, no. 1 (2022).
- Ditha Prasant & Sri Seti Indriani. “Interaksi Sosial Anggota Komunitas Le“Interaksi Sosial Anggota Komunitas Let’s Hijrah Dalam Media Sosial Group Line.” *Jurnal The Messenger* 9, no. 2 (2017).
- Dkk, Rebeccah L Sokol. “Parenting Styles and Body Mass Index: A Systematic Review of Prospective Studies among Children.” *Physiology & behavior* 176, no. 1 (2018).
- Dkk, Tiara Karent. “Phubbing Dalam Perspektif Orang Ketiga; Studi Eksperimental Pada Pengguna Smartphone.” *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 2 (2024).
- Dkk, Zamaksyari Hasballah. “Konsep Tazkiyatun Nafs (Studi Pendidikan Akhlak Dalam Alquran Surat Asy-Syams 7-10).” *Jurnal Sabilarrasyad* 3, no. 2

(2018): 3h. 8-52. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>.

Dwi Narwoko & Bagong Suyanto. *Sosiologi Teks Pengantar Dan Terapan*. Jakarta: Prenada, 2014.

Eduardo Taufik dkk. "Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing..." *Seminar Nasional Riset Kedokteran* (2020).

Engin Karadag dkk. "Determinants of Phubbing, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model." *Journal of Behavioral Addictions* 4, no. 2 (2015).

Erna Haerani & Alam Rahmatulloh. "Analisis Pengalaman Pengguna Aplikasi Peduli Lindungi Untuk Menunjang Proses Bisnis Berkelanjutan." *Jurnal SATIN (Sains Dan Teknologi Informasi)* 7, no. 2 (2021).

Euis Nurul Bahriyah dkk. "Sistem Komunikasi Keluarga Pada Anak Berperilaku Phubbing." *Essaunggul* 8, no. 1 (2021).

Fahri, Lalu Moh., and Lalu A. Hery Qusyairi. "Interaksi Sosial Dalam Proses Pembelajaran." *Palapa* Vol. 7, no. 1 (2019).

Farida Syafira Nadjib dkk. "Sosial Phubbing Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar." *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi - FIS UNM* 6, no. 3 (2019).

Fatihuddin. *Dahsyatnya Silaturahmi*. Yogyakarta: Delta Prima Press, 2010.

Fernando Jeremy Lodewyk Mumek dkk. "Analisis Perilaku Phubbing Dan Dampaknya Terhadap Interaksi Sosial." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024).

Fika Ayu Syafitri. "Pengaruh Adiksi Smartphone Terhadap Phubbing Pada Siswa Smk Negeri 9 Medan." *Skripsi* (2022).

Firenia Aprilaniki Iswandi dkk. "Efektivitas Music Therapy Dalam Mengatasi Stres Pada Remaja." *Ahkam* 3, no. 2 (2024).

Fredian Tonny Nasdian. *Sosiologi Umum*. Jakarta: buku obor, 2015.

Fromm, Erich. *Revolusi Harapan Menuju Masyarakat Teknologi Yang Manusiawi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1996.

Fuadiyah, Jamilatul, Rahmat Alifin Valentino, and Fransiska Timoria Samosir. "Dampak Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Pencarian

- Informasi Mahasiswa Dalam Prespektif Krikelas.” *JUPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)* 8, no. 2 (2023).
- Gaji Saloom & Ginda Veriantari. “Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing.” *Jurnal Studia Insania* 9, no. 2 (2022).
- H. Ahmad St. *Kamus Munawwar*. Semarang: PT. KaryaToha Putra, 1984.
- H.A.A. Dahlan & M. Zaka Alfarisi. *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur’an*. Bandung: Penerbit Diponegoro, 2000.
- Hakim, M. Dzikrul. “Silaturahmi Perspektif Filsafat Islam ...” *DINAMIKA : Jurnal Kajian Pendidikan dan Keislaman* 1, no. 1 (2017).
- Hakis. “Adab Bicara Dalam Prespektif Komunikasi Islam.” *Jurnal Mercusuar* 1, no. 1 (2020).
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid. 3. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1993.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjima, 1993.
- Handrianto & Supriatmanto. *Dahsyatnya Energi Silaturahmi*. Jakarta: Gema Insani, 2010.
- Hanika, Ita Musfirowati. “Fenomena Phubbing Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone Terhadap Lingkungannya).” *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 4, no. 1 (2015). <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>.
- Hayati Luthfiah Sigalingging dkk. “Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Universitas Djuanda Angkatan 2020.” *Sains Komunikasi* 3, no. 6 (2020).
- Herlina & Meldyana Priadina Siregar. “Membumikan Komunikasi Islam Dalam.” *Jurnal Manajemen Dakwah* 2, no. 1 (2019): h. 1-19Herlina & Meldyana Priadina Siregar. “Membu.
- Huldi, Yoga Rabbani. “Fenomena Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Fakultas Ilmu Komunikasi.” *Skripsi* Vol. 6, no. 113 (2019).
- Ibn Manzur. *Lisan Al-’Arab*. Dar Sader: Beirut, 1990.
- Ibnu Kasir & Syahrol Awali. “Peran Dakwah Digital Dalam Menyebarkan Pesan Islam Di Era Modern.” *Jurnal an-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta* 11, no. 1 (2024).

- Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1999.
- . *Tafsir Al-Qur'anal-'Azim*. Riyadh: Maktabah Darussalam, 1994.
- . *Tafsir Ibnu Katsir*. Vol. 5. Bogor: Pustaka Imam AsySyafi'i, 2003.
- Ibrahim. *Membangun Akidah Dan Akhlak*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2002.
- Ilhami, Nuzula. “Budaya Ta’aruf Dalam Pernikahan; Sebuah Tinjauan Sosiologi.” *Jurnal Media Komunikasi Sosial dan Keagamaan* 12, no. 2 (2019).
- Imam Al-Qurthubi. *Tafsir Al-Qurthubi*. Jilid 11. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Inta Elok Youarti & Nur Hidayah. “Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z.” *Jurnal Fokus Konseling* Vol. 4, no. 1 (2018).
- Intan Fithriyyah dkk. “Implementasi Metode Tazkiyatun Nafs Imam Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam...” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): h. 5727.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/12075%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/12075/9219>.
- Intan Tria Rahayu dkk. “Analisis Hasil Pengaruh Perkembangan Iptek Terhadap Hasil Belajar Siswa Sd/Mi.” *HYPOTHESIS: Multidisciplinary Journal Of Social Sciences* Vol. 2, no. 01 (2023).
- Ismail bin Umar bin Katsir. *Tafsir Al-Quran Al-Adhim*. Mesir: Addarul Alamiyyah, 1998.
- Jeri Ariansyah. “Building Communication Between Family Members As a Fort of Family Resilience.” *Nurani: Jurnal Kajian Syari'ah dan Masyarakat* 21, no. 2 (1970).
- Juli Andriyani. “Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problematika Psikologi.” *Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan dan Konseling Islam* 02, no. 2 (2019).
- Jumala dkk. “Komunikasi Yang Baik Dan Efektif Dalam Pendidikan Anak...” *Jurnal Pendidikan dan Pelatihan* 3, no. 2 (2024).
- Kamaluddin, Ahmad. “Konstruksi Makna Taaruf Dalam Al-Qur'an (Upaya Membangun Harmonisasi Kehidupan Sosial).” *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 7, no. 2 (2022).
- Kemenag. *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019.

- Khairani, Rita. "Strategi Mix-and-Match Vaksin COVID-19, Seberapa Efektifkah?" *Jurnal Biomedika dan Kesehatan* 4, no. 3 (2021).
- Khalid 'Abd al-Mu'ti Khalif. *Nasihat Untuk Orang-Orang Lalai*. Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Khalid Abdul Muthi Khalif. *Nasihat Untuk Orang-Orang Lalai*. Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Kumar, S., & Sharma, S. "Dampak Penggunaan Ponsel Terhadap Hubungan Sosial." *Jurnal Internasional Penelitian dan Tinjauan Analitis* 5, no. 4 (2018).
- Laeli Farkhah dkk. "Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review." *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* 1, no. 2 (2023). <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/download/12/10>.
- Louis Ma'luf. *Al-Munjid Fi Al- Lughah*. Bairut: Daar al-Mashriq, 2012.
- Louis Ma'luf. *Mundij Fi Lughotil 'Arobiyah*,. Liban: Maktabah As-Syarqiah, n.d.
- Lynne Kelly dkk. "Sports Scores and Intimate Moments: An Expectancy Violations Theory Approach to Partner Cell Phone Behaviors in Adult Romantic Relationships." *Western Journal of Communication* 81, no. 5 (2017). <http://dx.doi.org/10.1080/10570314.2017.1299206>.
- M. Khoirun Nufus dkk. "Membangun Masyarakat Sejahtera : Implementasi Anjuran Peduli Sosial Dalam Al- Qur ' an." *Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (2025).
- M. Nazir. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2003.
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2010.
- M. Quraish Shihab. *Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 12. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- M. Quraish Shihah. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quran*. Vol. 1. Jakarta: Lentera hati, 2002.
- M. Rifqi Faldu Rahman dkk. "Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Sebagai Upaya

- Membentuk Akhlak Mulia.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam Ta’lim* 15, no. 1 (2017).
- M.A Tihami. *Fikih Munakahat: Kajian Fikih Nikah Lengkap*. Jakarta: Rajawali Pres, 2009.
- Maftuhah, Siti. “Konsep Self Control Dalam Perspektif Al -Qur’an.” *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (2020).
- Mansyur & Casmini. “Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya...” *At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>.
- Maryam, Siti. “Strategi Coping: Teori Dan Sumber Daya Nya.” *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017).
- Meredith E. David & James A. Roberts. “Phubbed and Alone: Menolak Telepon, Pengucilan Sosial, Dan Keterikatan Pada Media Sosial.” *Jurnal Asosiasi Riset Konsumen* 2, no. 2 (2017).
- Merriam, Webster. *How Phone Snubbing Became Phubbing*, 2012. <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/phubbing-words-we-re-watching>.
- Miftahun Najah dkk. “Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y, Dan Z.” *Jurnal Psikologi Ilmiah* 14, no. 2 (2023).
- Moh. Haitami Salim. *Pendidikan Agama Dalam Keluarga: Revitalisasi Peran Keluarga Dalam Membangun Generasi Bangsa Yang Berkarakter*. Jogjakarta: Media Ar-Ruzz, 2013.
- Moh. Ubaidillah. *Pandangan Al-Qur’an Terhadap Perilaku Phubbing*, 2024.
- Muhamad Nanang Suprayogi & Anisa Fauziah. “Gambaran Strategi Coping Stress...” *Humaniora* 2, no. 1 (2011).
- Muhammad Al Amin dkk. “Efektifitas Pembinaan Kader Kesehatan Remaja (KKR)...” *JURNAL KESEHATAN PROFESIONAL* 1, no. 1 (2019).
- Muhammad Amin. “Relasi Sosial Dalam Al-Qur’an.” *Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 1 (2022).
- Muhammad Asriadi dkk. “Pencegahan Perilaku Phubbing Pada Generasi Millennial.” *Jurnal Universitas Negeri Makassar* (2022). <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/40459>.

- Muhammad bin Ya'qub al Fairuz Abadi. *Al Qamus Al Muhith*. Bairut: Daru Al Fikr, 1995.
- Muhammad Fuad 'Abd. *Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al-Quran*. Dar al-Fikr, 1981.
- Muhammad Nashiruddin Al Albani. *Ringkasan Shahih Muslim Jilid. 2*. Cet. Ke-5. Jakarta: Pustaka Azzam, 2012.
- Muhammad Tholhah Hasan. *Islam Dalam Perspektif Sosio Kultural*. Jakarta: Lantabora Press., 2005.
- Mulyaningsih, Indrati Endang. "Pengaruh Interaksi Sosial Keluarga, Motivasi Belajar, Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 20, no. 4 (2014).
- Nabilla Dzakia Fitri & Mira Hasti Hasmira. "Phubbing Dalam Interaksi Sosial Di Lingkungan Mahasiswa UNP." *Jurnal Perspektif* 7, no. 1 (2024).
- Nasrullah dkk. "Nilai-Nilai Qur'ani Dalam Mengatasi Perilaku Adiktif Generasi Muda Terhadap Gadget." *Jurnal Syhadah* 8, no. 2 (2020). <http://www.ejournal.fiaunisi.ac.id/index.php/syahadah/article/view/302>.
- Nasution. "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan MKJP Dienam Wilayah Indonesia." *Jurnal Prodi Teknologi Pendidikan* 7, no. 3 (2018).
- . *Psikologi Islam: Konsep Dasar Dan Aplikasinya...* Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009.
- Nazaruddin & Muhammad Alfiansyah. "Etika Komunikasi Islami Di Media Sosial Dalam Perspektif Al-Quran..." *Jurnal Peurawi Media Kajian Komunikasi Islam* 4, no. 1 (2021).
- Noor Hafizah dkk. "Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (2021).
- Nurbaiti & Made Saihu. "Analisa Ayat-Ayat Isrâf Perspektif Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Penanggulangan Perilaku Berlebihan." *Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam XXI*, no. 1 (2022).
- . "Analisa Ayat-Ayat Isrâf Perspektif Psikologis Berbasis Al Qur'an Sebagai Penanggulangan Perilaku Berlebihan." *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam XXI*, no. 1 (2022).
- Nurhikmah & Nurwahida Puspitasari. "Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Nyeri Leher Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Keprawatan Dan*

- Fisioterapi (JKF)* 4, no. 1 (2021): h. 24. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i1.794>.
- Nuril Laila dkk. “Konsep Pergaulan Baik Dalam Perspektif Al- Qur’an (Tela’ah Dalam Persepektif Maudhu’i).” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 6, no. 1 (2025).
- Nurul Aiyuda dkk. “Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Perilaku Moral Remaja Di SMA Negeri 3 Kota Kupang.” *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* Vol. 5, no. 1 (2019).
- Peter L. Berger & Thomas Luckmann. *The Social Construction of Reality*. Amerika Serikat: Buku Jangkar, 1966.
- Pharamita, Bagas Ilham Yudhiyantoro & Dien Kusma. “Interaksi Orangtua Kepada Anak Selama Melaksanakan Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19 Di Sd Muhammadiyah Ambarketawang 2 Yogyakarta.” *Jurnal Teknologi Pendidikan* 12, no. 2 (2023). <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/TEK/article/view/9419>.
- Pitri Sari dkk. “Dampak Penggunaan Smartphone Pada Perilaku Siswa Kelas Xi Dalam Pembelajaran Sosiologi Di MA Al-Ikhlas Kuala Mandor B.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 9, no. 1 (2021).
- Prasetiadi, Ananto E. “Web 3.0: Teknologi Web Masa Depan.” *Jurnal annur* Vol. 1, no. 3 (2011).
- Ragwan Mohsen Alaydrus. “Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017).
- Rahman, Andi. “Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir” (n.d..).
- Ratnaya, I Gede. “Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Informatika Dan Komunikasi Dan Cara Antisifasinya.” *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan* 8, no. 1 (2011).
- Rian Adriansyah, Nabila Riski Ananda. “Interaksi Sosial Masyarakat Sebelum Dan Sesudah Pandemi Covid 19.” *JURNAL PROSIDING* Vol. 2 (2022).
- Ricoida, Desi Pibriana & Desy Iba. “Analisis Pengaruh Penggunaan Internet...” *Jurnal Jatisi (Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi)* 3, no. 2 (2017).
- Roni Setiawan dkk. “Perilaku Phubbing Siswa Dalam Kehidupan Sosial Di Lingkungan Sekolah.” *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* 7, no. 1 (2024).

- Rosowulan, Titis. "Konsep Manusia Dan Alam Serta Relasi Keduanya Dalam Perspektif Al-Quran." *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 14, no. 1 (2019).
- Rut Kristina Hutabarat. "Interaksi Sosial Di Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Budaya." *Pragmatik : Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa dan Pendidikan* 2, no. 1 (2023).
- S. Askar. *Kamus Arab-Indonesia (Terlengkap, Mudah Dan Praktis)*. Jakarta: Senayan Publishing, 2011.
- S., Raden Gita Ekapravita S & Iqbal Prabawa Wiguna. "Dampak Phubbing Pada Interaksi Sosial." *Jurnal Proceeding of Art & Design* 6, no. 3 (2019).
- Safitri, Nadila, and Rinaldi Rinaldi. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Siswa Sman 2 Kota Bukittinggi." *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* Vol. 13, no. 2 (2023).
- Saihu & Baeti Rohman. "Pembentukan Karakter Melalui Model Pendidikan..." *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 02 (2019). <http://www.mdazko.com/theorytranformationfinalj>.
- Sarwesti, Sarwesti. "Ketergantungan Individu Terhadap Media Dan Perilaku 'Phubbing' Pada Interaksi Tatap Muka." *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi* 8, no. 2 (2023).
- Sayyid Quthb. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*. Jilid 11. Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- Sema, Lusia Henny Mariati & Maria Oktasinai. "Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Proses Interaksi Sosial Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng." *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 4, no. 2 (2019).
- Shirley Kurnia dkk. "Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta." *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi* Vol. 18, no. 1 (2020).
- Soerjono Soekanto. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013.
- Sugiyono. "Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D." Bandung: CV. Alfabeta, 2011.
- Suryani, Wahidah. "Etika Komunikasi Dalam Islam." *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 1, no. 2 (2022).
- Syafei Rahmat. *Al-Hadis: Akidah, Akhlak, Sosial Dan Hukum*. Bandung: Pustaka

Setia, 2010.

Syaikh Salim bin 'Ied Al- Hilali. *Syarah Riyadhush Shalihin*. Jilid 1. Jakarta: Pustaka Imam AsySyafi'i, 2016.

Syifa, Abdullah. "Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, Dan Perilaku Phubbing Mahasiswa." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 1 (2020).

Syuaibi Mahmud al-Jarjani. *Jangan Lalai*. Cet. Ke-1. Jakarta: Pustaka Group, 2009.

T.O. Ihromi. *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1999.

Tebi Heriandy dkk. "Perilaku Phubbing Dengan Kualitas Persahabatan Remaja Di Pekanbaru." *Mediapsi* 9, no. 1 (2023).

Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieq. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Cet. 2, Ji., 2000.

Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*. Jilid. 2., 2000.

Tiara Amelia dkk. "Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia." *Jurnal Ekologi Kesehatan* 18, no. 2 (2019).

Tim Baitul Kilmah Jogjakarta. *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an Dan Hadits Jilid 6*. Jakarta: Kamil Pustaka, 2013.

Tim Penyusun Kamus Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1994.

Tim Tashih Departemen Agama. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*. Yogyakarta: PT.Dana Bhakti Wakaf, 1991.

Wahbah Az-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Jilid 2. Jakarta: Gema Insani, 2016.

Wenny audina & Firman. "Fenomena Perilaku Phubbing Dilingkungan Masyarakat." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 6 (2022).

Wida Fitria & Ganjar Eka Subakti. "Era Digital Dalam Perspektif Islam." *Jurnal Penelitian Keislaman* 18, no. 2 (2022).

Yanuar Surya Putra. "Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi." *Among*

makarti Vol. 9, no. No. 18 (2016): h. 1-14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Yarigoli B & Bahadorikhosroshahi J. “Comparative Study of the Concept of Empathy from the Perspective of Psychology and Islamic Foundations.” *Islamic Life Style* 2, no. 3 (2018).

Yasinta Cahayadewi. “Peran Phubbing Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z Di Jabodetabek.” *Journal on Education* 05, no. 01 (2022).

Yola Eka Putri dkk. “Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa.” *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 7, no. 2 (2022).

Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1922.

Yusron, M Agus. “Relasi Sosial Dalam Al-Qur’an.” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 3, no. 02 (2023).