

*The Relevance of Surah Al-'Ashr in Overcoming Social Media Addiction:  
A Tafsir Analysis of Time in the Digital Age*

**Relevansi Surat Al-'Ashr dalam Mengatasi Kecanduan Media  
Sosial: Analisis Tafsir tentang Waktu di Era Digital**

M. Fayyadh Ath Thoriq✉, Ibnu Deprisya, Muhammad Hafiz Maftuh

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

✉ fayyadhthoriq@gmail.com

Submit: 21-12-2024

Perbaikan: 31-12-2024

Diterima: 03-01-2025

**ABSTRACT**

*This study examines the relevance of Surah Al-'Ashr in addressing social media addiction, a phenomenon that threatens productivity, mental and spiritual health in the digital age. Using the desk research method, this study analyzes Qur'anic commentaries and related literature to highlight the importance of time as an irreplaceable gift. Surah Al-'Ashr provides guidance through four key principles: faith, good deeds, advising one another in righteousness, and patience, which are relevant to help individuals manage time more wisely. The surah also emphasizes that time is a blessing that cannot be replaced, so it should be utilized for things of positive value. This study confirms that social media addiction results in time wastage and other negative impacts, including decreased concentration and morality. Overcoming this requires an understanding of the value of time based on Islamic teachings, which encourage the utilization of time for intellectual, social and creative activities, such as da'wah through social media and self-skill development. In addition, the article emphasizes the importance of digital ethics, such as disseminating correct information, avoiding prejudice, and creating a harmonious digital space. This research not only provides practical strategies for managing time but also inspires readers to make the digital era an opportunity to thrive, both worldly and ukhrawi.*

**Keywords:** social media, interpretation, time

**ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji relevansi Surah Al-'Ashr dalam mengatasi kecanduan media sosial, sebuah fenomena yang mengancam



This article is licensed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

produktivitas, kesehatan mental, dan spiritual di era digital. Menggunakan metode penelitian pustaka, studi ini menganalisis tafsir Al-Qur'an dan literatur terkait untuk menyoroti pentingnya waktu sebagai anugerah yang tidak tergantikan. Surah Al-'Ashr memberikan panduan melalui empat prinsip utama: keimanan, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan kesabaran, yang relevan untuk membantu individu mengelola waktu lebih bijak. Surah ini juga menegaskan bahwa waktu merupakan nikmat yang tidak dapat diganti, sehingga harus dimanfaatkan untuk hal-hal yang bernilai positif. Penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan media sosial mengakibatkan pemborosan waktu dan dampak negatif lainnya, termasuk penurunan konsentrasi dan moralitas. Untuk mengatasi hal ini, dibutuhkan pemahaman nilai waktu berdasarkan ajaran Islam, yang mendorong pemanfaatan waktu untuk kegiatan intelektual, sosial, dan kreatif, seperti dakwah melalui media sosial dan pengembangan keterampilan diri. Selain itu, artikel ini menekankan pentingnya etika digital, seperti menyebarkan informasi yang benar, menghindari prasangka buruk, dan menciptakan ruang digital yang harmonis. Penelitian ini tidak hanya memberikan strategi praktis untuk mengelola waktu tetapi juga menginspirasi pembaca untuk menjadikan era digital sebagai peluang untuk berkembang, baik secara duniawi maupun *ukebrawi*.

**Kata kunci:** sosial media, tafsir, waktu

## PENDAHULUAN

Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan penggunaannya berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lainnya. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Hendra Junawan media sosial adalah media *online* yang mendukung interaksi sosial.<sup>1</sup> Media sosial membuat seseorang menjadi acuh dengan tanggung jawabnya. Penggunaan media sosial juga dapat mengakibatkan terjadinya penurunan moral, pola interaksi dan komunikasi berubah serta kenakalan dan perilaku menyimpang mengalami peningkatan, seperti pertikaian dan tindakan kejahatan. Durasi penggunaan media sosial per hari yaitu 1-3 jam, 4-7 jam dan lebih dari 7 jam.<sup>2</sup> Dalam hal menelaah beragam dampak negatif dari kecanduan media sosial, penulis mengambil

---

<sup>1</sup> Ilhamsyah Ilhamsyah and Mitra Mitra, "Revolusi Mental: Pemuda Dan Habit Barunya Dalam Perspektif Islam Sebuah Upaya Dalam Menimalisir Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Masa Kini," *Jurnal Hadratul Madaniyah* 9, no. 1 (June 24, 2022): 10, <https://doi.org/10.33084/jhm.v9i1.3663>.

<sup>2</sup> Laura Indah Sri, "Sosialisasi Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Desa Babatan Saudagar," no. 1 (2024): 254.

penelitian dari Muhammad Syu'aib Taher, bahwasanya hasil penelitiannya mengatakan bahwa terdapat tiga segi dampak negatif kecanduan media sosial bagi para penggunanya, yaitu segi individual pengguna, segi sosial pengguna, dan segi spiritual pengguna.<sup>3</sup>

Dalam perspektif Islam, waktu memiliki nilai yang sangat penting. Ajaran Islam sangat menganjurkan untuk menghargai waktu. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya penggunaan nama waktu untuk sumpah dalam berbagai permulaan surat.<sup>4</sup> Seperti dalam Q.S. Al 'Ashr, Allah *subhanahu wata'ala*. berfirman:

وَالْعَصْرُ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

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

Dalam penjelasan tafsirnya *al-Misbah*, Quraish Shihab mengungkapkan bahwa waktu lebih berharga dari harta dan kekayaan apa pun, karena harta dan kekayaan yang hilang dapat dicari kembali sementara waktu yang hilang tidak akan pernah kembali. Hari yang sudah berlalu berbeda dengan hari yang akan datang, siang yang kita lalui hari ini berbeda dengan siang esok hari, dan orang yang melalaikan waktunya membuang waktunya akan berada dalam banyak kerugian.<sup>5</sup> Itu sebabnya Allah menggunakan ungkapan *lafi khusrin* dalam surat al-'Ashr untuk menegaskan bahwa seseorang yang telah menyia-nyiakan waktunya akan berada dalam masalah yang sangat besar bukan hanya satu masalah melainkan banyak masalah.

Analisis tafsir mengenai konsep waktu dalam Al-Qur'an, khususnya dalam QS. Al-'Ashr, menjadi relevan dalam konteks era digital saat ini. Pemahaman yang mendalam tentang urgensi waktu menurut Al-Qur'an dapat menjadi landasan untuk mengatasi permasalahan kecanduan media sosial dan dampak negatifnya terhadap produktivitas. Dengan demikian, kajian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi Surat Al-'Asr dalam mengatasi kecanduan media sosial melalui pemahaman tafsir tentang waktu di era digital.

---

<sup>3</sup> Muhammad Syu'aib Taher and Masrap Masrap, “Pendidikan Etika Budaya Komunikasi Melalui Media Sosial Berbasis Al-Qur'an,” *Alim | Journal of Islamic Education* 1, no. 1 (April 2, 2019): 58, <https://doi.org/10.51275/alim.v1i1.119>.

<sup>4</sup> Endin Mujahidin dkk., “Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam,” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 01 (28 Februari 2022): 130, <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203>.

<sup>5</sup> Quraish Shihab, Tafsir al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 496–98.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai teori, dalil, dan prinsip yang relevan guna menganalisis dan menyelesaikan permasalahan yang diangkat. Penelitian ini dilakukan melalui proses membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber literatur, seperti Al-Qur'an, hadis, karya para ulama, serta penelitian-penelitian yang berhubungan dengan topik tersebut. Sumber-sumber tersebut akan dianalisis dan diolah untuk memperdalam pemahaman mengenai konsep waktu serta bagaimana mengoptimalkannya dalam upaya mengatasi kecanduan media sosial. Penelitian ini akan menggali berbagai teori dan prinsip terkait Surah Al-'Ashr serta menghubungkannya dengan relevansi dalam kehidupan umat Islam masa kini. Pada akhir penelitian, peneliti akan merumuskan kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh dari analisis literatur yang telah dikaji.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Waktu

Kata *waqt* berasal dari akar kata وقت yang tersusun atas tiga huruf, yaitu wau, qaf, dan ta. Secara makna, kata ini berarti menetapkan atau menentukan waktu. *Waqt* sendiri merupakan bentuk tunggal (mufrad), sedangkan bentuk jamaknya adalah *auqatun*, yang memiliki arti waktu.<sup>6</sup> Secara bahasa, kata waktu memiliki empat makna utama: (1) rangkaian momen yang mencakup masa lalu, masa kini, dan masa depan; (2) periode spesifik yang digunakan untuk menyelesaikan suatu hal; (3) peluang, kesempatan, atau tempo tertentu; dan (4) momen atau saat terjadinya suatu peristiwa.<sup>7</sup> Dalam *Mu'jam al-Wasit*, kata *waqt* diartikan sebagai waktu tertentu yang menjadi ukuran bagi suatu hal.<sup>8</sup> *Al-Manāwiy* menjelaskan bahwa *waqt* adalah ukuran spesifik dari suatu masa atau batasan yang jelas antara dua hal, di mana salah satunya sudah diketahui dan lainnya akan diketahui.<sup>9</sup> Sementara itu, dalam Al-Qur'an, kata *al-waqt* sering digunakan untuk merujuk pada batas akhir kesempatan atau peluang untuk menyelesaikan suatu kejadian. Oleh karena itu, Al-Qur'an kerap menggunakan istilah ini dalam konteks ukuran tertentu dari sebuah masa.

<sup>6</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1573.

<sup>7</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Quran, Tafsir Maudhu'i atas pelbagai persoalan umat* (Bandung: Mizan, 2000), 721.

<sup>8</sup> Shauqi Daif, *Al-Mu'jam Al-Wasit* (Mesir: Maktabah Surouq al-Dauliyah, 2011), 1048.

<sup>9</sup> Muhammad 'Abd al-Ra'uf al-Manāwiy, *al-Tauqīf 'ala Mubimmat al-Ta'arīf* (Cet. I; Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āsir, 1410 H), 731.

### Penafsiran Surah Al-'Ashr Ayat 1-3

Dalam perspektif agama Islam waktu adalah sesuatu yang sangat berharga, pada surat Al-'Ashr Allah jadikan kata waktu untuk bersumpah. Berdasarkan kajian ilmu-ilmu Al-Qur'an Allah selalu menggunakan lafaz sumpah dengan sesuatu yang memiliki nilai tinggi dan berharga. Waktu merupakan bagian dari kehidupan semua makhluk sejak dulu hingga sekarang, dan waktu merupakan nikmat tertinggi yang Allah karuniakan kepada manusia. Merupakan keniscayaan bagi manusia untuk dapat memanfaatkan waktu seefektif dan seefisien mungkin agar dapat menjalankan tugasnya sebagai hamba dan khalifah di muka bumi.<sup>10</sup> Berikut Penafsiran Surat Al-'Ashr Ayat 1-3:

#### 1. Ayat pertama

وَالْعَصْرِ

“Demi masa”

Hamka dalam tafsirnya menafsirkan bahwa Allah mengambil masa sebagai sumpah atau sebagai sesuatu yang harus senantiasa diingat. Kita hidup di dunia ini dengan melewati masa. Setelah itu, kita pun akan pergi. Ketika kita telah pergi artinya meninggal dunia selesailah masa yang telah kita gunakan, dan masa yang telah berlalu tidak akan bisa diulang kembali. Masa itu akan terus digunakan oleh manusia yang masih hidup, secara bergantian: ada yang datang dan ada yang pergi. Masa diperingatkan kepada kita melalui sumpah agar tidak disia-siakan atau diabaikan. Sejarah kehidupan manusia ditentukan oleh perjalanan waktu.<sup>11</sup> Bersumpah dengan masa atau waktu yang senantiasa dilalui oleh manusia. Di dalam waktu terdapat berbagai pelajaran, pergantian siang dan malam, gelap dan terang silih berganti, perubahan kejadian, kondisi dan kemaslahatan. Semua itu menunjukkan eksistensi Sang Pencipta *azza wa jalla*, serta keesaan dan kesempurnaan kekuasaan-Nya.<sup>12</sup>

Tafsir di atas menekankan keagungan waktu yang dijadikan sumpah oleh Allah, menunjukkan bahwa waktu adalah anugerah yang sangat berharga dan harus dimanfaatkan dengan bijaksana. Waktu dipandang sebagai perjalanan linear dari lahir hingga mati, yang tidak dapat diulang, sehingga kehidupan dunia yang fana harus diisi dengan amal yang membawa keberuntungan di akhirat. Pergantian

<sup>10</sup> Murniyetti, “Waktu Dalam Perspektif Alquran,” *Jurnal Ulunnuha* 6 (2016): 10.

<sup>11</sup> Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 10, cet. VII, (Singapura: Pustaka Nasional. PTE LTD, 2007), hal. 8101.

<sup>12</sup> Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj). Terj. Abdul. Hayyie al-Kattani, et.al, (Jakarta: Gema Insani. 2016), hal. 662.

siang dan malam, serta perubahan kondisi kehidupan, menjadi pelajaran bagi manusia tentang ketidakabadian dunia dan kesempurnaan kekuasaan Allah *subhanahu wata'ala*. Tafsir ini mengingatkan manusia untuk tidak menyia-nyiakan waktu, karena sejarah dan peradaban manusia sepenuhnya ditentukan oleh bagaimana waktu dimanfaatkan dalam hidup mereka.

## 2. Ayat kedua

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

*“Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian”*

Dalam perjalanan waktu yang dilalui, tampak jelas bahwa manusia senantiasa berada dalam kerugian. Selama menjalani hidup, tidak ada keuntungan yang sepenuhnya didapatkan, melainkan kerugian semata. Pada hari pertama manusia lahir ke dunia, usia telah berkurang satu hari. Setiap hari yang berlalu, hingga berbilang bulan dan tahun, dari masa muda hingga tua, hanya kerugian yang dihadapi.

Ketika masih kecil, tubuh merasa nyaman dalam pelukan ibu, tetapi itu pun tetap kerugian karena belum merasakan makna hidup. Ketika beranjak dewasa dan mampu berdiri sendiri, menikah, atau berkeluarga, kerugian pun tetap ada. Sebab, kehidupan mulai bergantung pada tenaga dan usaha sendiri, tidak lagi ditanggung oleh orang lain. Saat tubuh masih muda dan penuh semangat, harapan terasa melimpah. Namun, ketika usia mulai menua, barulah manusia menyadari bahwa tidak semua yang diinginkan pada masa muda dapat tercapai.<sup>13</sup>

Tafsir di atas memberikan gambaran universal tentang keadaan manusia yang cenderung merugi jika tidak memanfaatkan waktunya untuk hal-hal yang bermanfaat. Ayat ini sangat relevan dalam fenomena kecanduan media sosial di era digital, di mana banyak individu, terutama generasi muda, menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk berselancar di platform media sosial tanpa tujuan yang jelas. Q.S. Al-'Asr ayat 2 menjadi peringatan penting untuk kembali merenungkan bagaimana kita menggunakan waktu, khususnya di tengah derasnya arus digitalisasi dan media sosial yang sering kali menjauhkan manusia dari tujuan hidup yang hakiki.

## 3. Ayat ketiga

---

<sup>13</sup> Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 10, cet. VII, (Singapura: Pustaka Nasional. PTE LTD, 2007), hal. 8102.

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ؕ

*“Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.”*

Wahbah Zuhaili dalam tafsirnya menjelaskan bahwa semua manusia pada dasarnya berada dalam keadaan merugi, kekurangan, dan menuju kehancuran, kecuali mereka yang menggabungkan keimanan kepada Allah dengan amal saleh. Orang-orang ini berada dalam keberuntungan, bukan kerugian, karena mereka beramal untuk akhirat tanpa teralihkan oleh urusan duniawi. Mereka beriman dengan hati dan mewujudkan keimanan tersebut melalui perbuatan nyata.

Selain itu, dikecualikan pula orang-orang yang saling menasihati dalam hal-hal yang sudah pasti dan tidak dapat disangkal, seperti beriman kepada Allah, mengesakan-Nya, melaksanakan syariat, dan menjauhi larangan-Nya. Kebenaran, yang merupakan lawan dari kebatilan, mencakup segala bentuk kebaikan, baik dalam melaksanakan kewajiban maupun meninggalkan larangan, termasuk menjalankan ketaatan dan menjauhi yang haram. Zamakhsyari menambahkan bahwa kebenaran mencakup segala kebaikan, seperti bertauhid kepada Allah, menaati-Nya, mengamalkan isi kitab-kitab-Nya, mengikuti ajaran para rasul-Nya, bersikap zuhud terhadap dunia, dan mencintai akhirat.

Juga termasuk dikecualikan adalah mereka yang saling menasihati dalam kesabaran, baik dalam menjalankan kewajiban yang diperintahkan Allah, menahan diri dari kemaksiatan, maupun menerima segala ketetapan dan ujian-Nya. Kesabaran ini meliputi pelaksanaan ibadah, menjauhi kemungkar, menghadapi kesulitan, menerima takdir, serta menghadapi berbagai rintangan dalam melaksanakan amar *ma'ruf* nahi munkar.<sup>14</sup>

Orang-orang yang tidak akan merasakan kerugian hanyalah mereka yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang meyakini bahwa hidup ini terjadi atas kehendak Yang Maha Kuasa. Manusia hadir di dunia hanya sementara; namun, masa yang sementara itu dapat diisi dengan baik karena adanya keimanan dan keyakinan tempat berlindung. Iman membuat manusia sadar dari mana asalnya, untuk apa ia hidup di dunia, yakni untuk berbakti kepada Sang Pencipta dan melayani sesama manusia. Iman juga melahirkan keyakinan bahwa setelah kehidupan ini, ada kehidupan lain yang kekal, yaitu kehidupan abadi. Di sana, semua perbuatan yang dilakukan selama hidup di dunia akan dinilai oleh Allah.

---

<sup>14</sup> Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj). Terj. Abdul. Hayyie al-Kattani, et.al, (Jakarta: Gema Insani. 2016), hal. 663.

Hamka dalam tafsirnya menjelaskan, "Dan beramal saleh," yaitu melakukan perbuatan yang baik dan bermanfaat. Hidup adalah sebuah kenyataan, begitu pula dengan kematian dan keberadaan manusia di sekitar kita. Perbuatan baik akan dipuji, sedangkan perbuatan buruk akan merugikan diri sendiri dan orang lain. Sinar iman yang tumbuh dalam jiwa akan memunculkan perbuatan baik secara alami. Hidup adalah gerak; sejak dalam kandungan hingga kematian, manusia terus bergerak. Gerakan tersebut harus selalu maju, karena berhenti berarti mati. Jika kita beramal saleh semasa hidup, meskipun tubuh jasmani telah mati, kenangan atas amal tersebut dapat hidup lebih lama dibandingkan kehidupan fisik kita. Sebagai seorang mukmin, kita percaya bahwa amal yang kita tinggalkan adalah kekayaan yang akan kita persembahkan di hadapan Allah. Oleh karena itu, hidup kita tidak akan menjadi sia-sia.

"Dan saling menasihati dalam kebenaran." Hidup yang bahagia adalah hidup bermasyarakat. Hidup sendiri adalah hidup yang penuh kerugian. Maka, kita harus menghubungkan tali kasih sayang dengan sesama manusia, saling mengingatkan tentang kebenaran agar kebenaran dapat ditegakkan bersama. Begitu pula, kita harus saling mengingatkan untuk menjauhi kesalahan agar kesalahan dapat dihindari bersama. Dengan demikian, masa hidup akan menjadi beruntung, dan setiap individu merasa menjadi bagian dari ikatan yang lebih besar. Sebagaimana pepatah berbunyi, "Duduk seorang sempit, duduk bersama lapang." Orang yang menyendiri dan menganggap kebenaran hanya untuk dirinya sendiri akan merugi.

"Dan saling menasihati dalam kesabaran." Tidak cukup hanya saling menasihati tentang nilai-nilai kebenaran. Hidup di dunia bukanlah jalan yang selalu mulus. Ada banyak ujian dan rintangan yang harus dihadapi. Kesulitan sering kali seimbang dengan kemudahan. Banyak orang merugi karena tidak tahan menghadapi cobaan, berhenti di tengah jalan, atau tidak berani maju. Berhenti berarti mundur, sedangkan usia terus berkurang. Dari empat pengecualian ini—(1) iman, (2) amal saleh, (3) saling menasihati dalam kebenaran, dan (4) saling menasihati dalam kesabaran—kerugian yang mengancam kehidupan dapat dihindari.<sup>15</sup>

## **Karakteristik Waktu**

---

<sup>15</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 10, cet. VII, (Singapura: Pustaka Nasional. PTE LTD, 2007), hal. 8102-8103.

Waktu mempunyai karakteristik khusus yang istimewa. Kita wajib mengerti secara sungguh-sungguh dan wajib mempergunakannya sesuai dengan pancaran cahayanya. Di antara karakteristik waktu adalah sebagai berikut:<sup>16</sup>

1. Cepat habis. Satu di antara karakteristik waktu adalah cepat berlalu; “Dan (ingatlah) akan hari (yang waktu itu) Allah mengumpulkan mereka (mereka merasa di hari itu) seakan-akan mereka tidak pernah tinggal (di dunia) melainkan sesaat saja di siang hari (yang waktu itu) mereka saling berkenalan”. (QS. Yunus/10: 45).
2. Waktu yang telah habis tak akan kembali dan tak mungkin dapat diganti. Inilah ciri khas waktu dari berbagai karakteristik khusus waktu. Dalam surat Al-'Ashr Allah bersumpah dengan waktu, yakni waktu keberuntungan dan amal shalih bagi orang yang beriman dan waktu menderita sengsara bagi orang-orang yang ingkar dan berpaling.
3. Modal terbaik bagi manusia. Dalam al-Quran, Allah *subhanahu wata'ala*. telah menempatkan waktu pada posisi yang sangat tinggi. “Dan mereka berkata” kehidupan ini tidak lain saat kita berada di dunia, kita mati dan kita hidup, dan tidak ada yang membinasakan (mematikan) kita kecuali dahr (perjalanan waktu yang dilalui oleh alam).” (QS. AlJaatsiyah/45:24).

### **Tuntunan Islam Mengenai Pengaturan Waktu**

Dalam ajaran Islam, disampaikan bahwa ciri-ciri seorang Muslim yang diharapkan adalah pribadi yang menghargai waktu. Seorang Muslim tidak patut menunggu dimotivasi oleh orang lain untuk mengelola waktunya, sebab hal tersebut sudah merupakan kewajiban bagi setiap Muslim. Ajaran Islam menganggap pemahaman terhadap hakikat menghargai waktu sebagai salah satu indikasi keimanan dan bukti ketakwaan, sebagaimana tersirat dalam surah Al-Furqan/25 ayat 62 yang maknanya: “Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”.

Syar Islam menempatkan ibadah ritual pada bagian-bagian waktu dalam sehari dari siang hingga malam dan pada waktu-waktu tertentu dalam setahun. Salat lima waktu diwajibkan dari memulai hingga mengakhiri aktivitas dalam sehari, dan waktu-waktunya selaras dengan perjalanan hari. Dalam syariat Islam dinyatakan, bahwa malaikat Jibril diutus oleh Allah untuk menetapkan waktu-waktu awal dan akhir pelaksanaan salat lima waktu, agar menjadi panduan dan

---

<sup>16</sup> Murniyetti, “Waktu Dalam Perspektif Alquran,” *Jurnal Ulunnuha* 6 (2016): 10.

sistem yang baku dan cermat dalam menata kehidupan islami. Di samping itu, juga berfungsi untuk mengukur detik-detik sejak terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari.

Menurut Yusuf Qaradhawi, mengapa begitu pentingnya umat Islam mempelajari manajemen waktu, adalah karena hal-hal sebagai berikut:<sup>17</sup> Pertama, ajaran Islam begitu besar perhatiannya terhadap waktu, baik yang diamanatkan dalam Al-Qur'an maupun sunah; Kedua, dalam sejarah orang-orang Muslim generasi pertama, terungkap, bahwa mereka sangat memperhatikan waktu dibandingkan generasi berikutnya, sehingga mereka mampu menghasilkan sejumlah ilmu yang bermanfaat dan sebuah peradaban yang mengakar kokoh dengan panji yang menjulang tinggi; Ketiga, kondisi real, kaum Muslimin, belakangan ini justru berbalikan dengan generasi pertama dahulu, yakni cenderung lebih senang membuang-buang waktu, sehingga kita tidak mampu berbuat banyak dalam menyejahterakan dunia sebagaimana mestinya, dan tidak pula berbuat untuk akhirat sebagaimana harusnya, dan yang terjadi adalah sebaliknya, kita meracuni kehidupan dunia dan akhirat sehingga tidak memperoleh kebaikan dari keduanya.

Di samping itu perlu kita sadari, bahwa Allah *subhanahu wata'ala* telah bersumpah dengan menggunakan waktu untuk menegaskan pentingnya waktu dan keagungan nilainya, seperti yang tersurat dan tersirat dalam Al-Qur'an Surat Al-'Ashr. Oleh karena itu, harus kita sadari betapa pentingnya mempelajari manajemen waktu bagi seorang Muslim. Namun sebelum kita mempelajari manajemen waktu, maka perlu kita sadari terlebih dahulu beberapa tabiat waktu agar kita benar-benar dapat memahami esensi dari waktu tersebut, yakni: cepat berlalu; tidak mungkin kembali; harta termahal. Berdasarkan ini pula, maka muncul berbagai ungkapan bijak, seperti "*alwaqtu ka as-saif*" (waktu itu ibarat pedang/pisau). Sebuah pedang/pisau akan sangat berguna jika pandai memanfaatkannya, sebaliknya akan membahayakan bukan saja orang lain, tetapi juga diri sendiri, jika tidak pandai-pandai memanfaatkannya. Keinginan awal untuk mempermudah sesuatu sehingga bermanfaat bagi manusia, akan sia-sia dan bahkan merugikan jika salah mempergunakannya. Demikianlah pentingnya memanfaatkan waktu sebaik-baiknya sehingga memberikan kemanfaatan baik bagi diri maupun orang lain.<sup>18</sup>

Di Indonesia, jumlah pengguna internet aktif mencapai 132 juta orang atau sekitar 52% dari total populasi. Dari angka tersebut, sekitar 129 juta orang memiliki akun media sosial aktif, dengan rata-rata penggunaan lebih dari 5 jam

<sup>17</sup> Hasnun Jauhari Ritonga, "Manajemen Waktu Dalam Islam," t.t., 53.

<sup>18</sup>Hasnun Jauhari Ritonga, "Manajemen Waktu Dalam Islam," t.t., 52–53.

per hari. Dalam pembelajaran, media sosial sangat bermanfaat, terutama di era pandemi. Namun, tidak semua pelajar mampu memahami dan mengatur waktu yang mereka habiskan di media sosial. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis maupun mental. Contohnya, tanggung jawab dan tugas di kehidupan nyata sering kali terbengkalai karena terlalu asyik dengan dunia maya. Selain itu, mata menjadi lelah akibat terlalu lama menatap layar, yang juga berdampak pada kelelahan pikiran sehingga sulit untuk mengendalikan emosi. Kondisi ini dapat mendorong pengguna untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat, seperti saling menghakimi di kolom komentar.<sup>19</sup>

Perilaku semacam ini bertentangan dengan pesan dalam QS. Al-'Asr ayat 2-3, yang menyatakan bahwa manusia berada dalam kerugian jika tidak memanfaatkan waktunya untuk berbuat kebajikan. Berdasarkan penjelasan dalam QS. Al-'Asr ayat 2 dan 3, seorang Muslim yang baik adalah individu yang mampu memanfaatkan waktu di dunia dengan sebaik-baiknya agar tidak menyesal di kemudian hari. Waktu yang dianugerahkan oleh Allah *subhanahu wata'ala* sangat berharga dan kelak akan dimintai pertanggungjawaban. Orang yang disiplin dan bertanggung jawab adalah mereka yang dapat mengelola waktu dengan bijak sehingga tidak terbuang sia-sia.

### **Adab Media Sosial dalam Islam**

Dalam Islam, komunikasi adalah kegiatan menyampaikan pesan dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip komunikasi yang sesuai dengan syariat. Oleh karena itu, komunikasi mencakup aspek cara (*how*), yaitu penggunaan bahasa yang baik dalam komunikasi verbal (retorika), serta unsur *pesan* (*message*), yang memuat nilai-nilai keislaman. Secara umum, pesan keislaman yang disampaikan mencakup aspek akidah, syariah, dan akhlak. Namun, penyampaian pesan-pesan keislaman ini sering kali dikaitkan dengan kegiatan dakwah. Dakwah sendiri adalah aktivitas berupa ucapan atau tindakan yang bertujuan memberikan pemahaman tentang Islam kepada orang lain.<sup>20</sup>

Dalam Al-Qur'an terdapat sejumlah kata kunci yang berkaitan dengan bentuk komunikasi yang negatif. Pada saat yang sama, ayat-ayat tersebut juga menekankan pentingnya sikap berhati-hati, cerdas, dan waspada terhadap hal-hal

---

<sup>19</sup> Sherly Mei Yanti, Rahmadani Najwa Alfriza, dan Imamul Arifin, "Model Penggunaan Media Sosial Yang Efektif Sesuai Dengan Kaidah Ayat Surah Al-Ashr Khususnya Bagi Para Pelajar," *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* 3, no. 1 (14 Januari 2022): 53, <https://doi.org/10.51339/ittishol.v3i1.418>.

<sup>20</sup> Muhammad Syu'aib Taher and Masrap, "Pendidikan Etika Budaya Komunikasi Melalui Media Sosial Berbasis Al-Qur'an," *Alim: Journal of Islamic Education*, 2016.

yang dapat merugikan diri sendiri. Terlebih di era modern yang semakin mengandalkan teknologi dalam berkomunikasi, umat Islam dituntut untuk bijaksana dan memahami literasi digital, khususnya yang berkaitan dengan etika di media sosial. Adapun tuntunan-tuntunan tersebut:<sup>21</sup>

#### 1. Memberikan informasi yang valid dan terpercaya

Sebagai seorang Muslim, sudah menjadi kewajiban untuk menjauhi perilaku *qaul zhur*, yaitu tindakan memberikan kesaksian palsu atau yang dibuat-buat kepada orang lain. Umat Islam harus cerdas dalam menyampaikan informasi dengan tidak memalsukan fakta, sekecil apa pun itu. Memberikan kesaksian palsu termasuk dosa besar yang setara dengan fitnah dan bahkan disamakan dengan dosa syirik. Perbuatan ini tidak hanya melanggar ajaran agama tetapi juga merugikan orang lain. Dalam QS. Al-Hajj ayat 30, Allah memerintahkan manusia untuk menghindari *al-kizb* atau *qaul zhur*, yang disebutkan bersamaan dengan larangan menyembah berhala. Sementara itu, dalam QS. Al-An'am ayat 112, Allah menyatakan bahwa orang-orang yang suka berbohong dianggap sebagai musuh Allah dan para Nabi.

#### 2. Menghindari prasangka

Melontarkan prasangka tanpa didasari fakta yang jelas dapat menjadi pemicu perilaku perundungan dan pembunuhan karakter seseorang. Oleh karena itu, dalam menyampaikan informasi, sangat penting untuk berpegang teguh pada prinsip praduga tak bersalah.

#### 3. Menghindari *sukbriyah*

*Sukbriyah* adalah tindakan yang merendahkan orang lain dengan cara mencemooh, mengejek, atau menghina, sehingga dapat memicu kebencian dalam diri seseorang. Perilaku ini serupa dengan tindakan *bullying*. Fenomena *sukbriyah* tidak hanya terjadi dalam kehidupan nyata, tetapi juga sering muncul di media sosial. Banyak kasus *bullying* yang terjadi di platform digital ini, yang tentu saja dapat merugikan individu dan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, seorang muslim dianjurkan untuk menjauhi perilaku semacam ini.

#### 4. Menemukan Fakta

Dalam Al-Quran surat al-Hujurat ayat 6, Allah *subhanahu wata'ala*. berfirman: “Wahai orang-orang yang beriman! Jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya, agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena kebodohan (kecerobohan), yang akhirnya kamu menyesali perbuatanmu itu.” Dari terjemahan ayat ini, dapat diketahui bahwa Allah telah memerintahkan orang

---

<sup>21</sup> Juminen, “Adab Bermedia Sosial Dalam Pandangan Islam,” *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 1 (2019): 23–34.

Islam untuk mencari fakta dan kebenaran suatu informasi dan tidak mencari kesalahan orang lain sehingga cenderung kepada sikap *tajassus*.

#### 5. Menjauhi namimah atau mengadu domba

Perilaku *namimah* ialah suatu tindakan yang berusaha untuk mengadu domba antara pihak satu dengan pihak lainnya. Hal ini patut dihindari oleh orang muslim dan sudah seharusnya mawas diri. Apalagi pada era modern saat ini yang cenderung bebas dalam berkomunikasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa membangun komunikasi yang baik, termasuk dalam ber-media sosial, memerlukan kepatuhan terhadap etika dan penghormatan terhadap nilai-nilai yang berlaku. Terutama bagi seorang muslim, penting untuk berkomunikasi dengan mematuhi aturan yang sejalan dengan ajaran Islam. Hal ini mencakup penggunaan simbol-simbol tertentu, cara berbicara, dan tindakan yang dilakukan. Semua aspek tersebut harus berlandaskan nilai-nilai Islam agar tidak terjadi penyimpangan dari ajaran agama.

### Solusi Mengatasi Kecanduan Media Sosial

Telah diketahui, bahwa masa muda sangat penting untuk dipersiapkan untuk masa depan. Pemuda masa kini yang kecanduan media sosial perlu untuk mulai merevolusi diri untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Waktu adalah salah satu nikmat tertinggi yang diberikan oleh Allah *subhanahu wata'ala*. Mengelola waktu berarti menata diri dan merupakan salah satu tanda kesuksesan. Adapun upaya yang bisa dilakukan agar terhindar dari kecanduan media sosial adalah sebagai berikut:<sup>22</sup>

#### 1. Pemuda Berintelektual

Sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Qur'an, manusia merupakan makhluk yang Allah ciptakan dengan sempurna. Hal ini secara tidak langsung tentunya menyeru untuk generasi muda untuk terus memaksimalkan potensi yang dimiliki. Menurut Faisal Ismail, pemuda adalah penerus generasi masa depan yang harus menyiapkan diri dengan cerdas intelektual, emosional serta spiritual. Islam sangat mendorong setiap muslim agar memperoleh ilmu pengetahuan seluas luasnya. Maka dalam hal ini, pemuda yang dicita-citakan sebagai penerus bangsa harus kiranya untuk terus meningkatkan pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki. Orang yang senang menuntut ilmu tentu akan mendapat ganjaran yang

---

<sup>22</sup> Ilhamsyah Ilhamsyah and Mitra Mitra, "Revolusi Mental: Pemuda Dan Habit Barunya Dalam Perspektif Islam Sebuah Upaya Dalam Menimalisir Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Masa Kini," *Jurnal Hadratul Madaniyah* 9, no. 1 (June 24, 2022): 15–16, <https://doi.org/10.33084/jhm.v9i1.3663>.

luar biasa oleh Allah *subhanahu wata'ala*. Sebagaimana dalam hadis Rasulullah berikut:

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

"Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga" (H.R. Muslim No.2699).

Masa muda yang panjang kiranya penting untuk diisi dengan hal-hal yang bermanfaat seperti membaca buku, membaca jurnal atau artikel, mengikuti seminar pendidikan, mengikuti kajian-kajian, serta mengikuti berbagai ceramah-ceramah agama yang berguna untuk pemahaman-pemahaman keagamaan. Sehingga, dengan kebiasaan ini tentu akan menjauhkan generasi muda dari hal-hal yang sifatnya buruk atau tidak bermanfaat.

## 2. Pemuda Saleh Sosial

Islam memberikan perhatian yang besar terhadap etika dalam berkomunikasi dalam media sosial. Pemuda sebagai pengguna media sosial kiranya harus bisa memanfaatkan media sosial dengan sebaik baiknya, yakni sesuai dengan tuntunan syariat. Menurut Eko Sumadi, media sosial yang digunakan dengan bijak tentu akan memudahkan dalam belajar, mencari kerja, bertukar informasi, belanja ataupun dakwah. Kemudahan-kemudahan yang disediakan media sosial kiranya dapat dimaksimalkan dengan baik. Sebagai pemuda yang menjadi pelopor kebaikan, media sosial tentu dapat dimanfaatkan dengan baik. Caranya adalah menjadi seorang pemuda yang bukan hanya saleh individual tapi juga saleh sosial. Maksudnya adalah generasi muda dapat memaksimalkan media sosial sebagai media dakwah dalam menebarkan kebaikan. Hal ini tentunya sangat-sangat memberikan manfaat dan bahkan memberikan dampak yang positif untuk pribadi maupun orang banyak. Berdasarkan hadis Rasulullah:

مَنْ دَلَّ عَلَى خَيْرٍ فَلَهُ مِثْلُ أُجْرٍ فَاعِلِهِ

"Barang siapa yang menunjuki kepada kebaikan, maka dia akan mendapatkan pahala seperti pahala orang yang mengerjakannya". (H.R. Muslim No. 1893)

Dakwah pada prinsipnya merupakan ajakan, seruan atau panggilan. Tugas umat muslim adalah sekedar menyampaikan dakwah bukan memaksa orang lain untuk menuruti apa kehendak kita. Dengan memanfaatkan media sosial, pemuda sangat berkesempatan banyak untuk terus menebarkan kebaikan. Menyampaikan kebaikan dan saling mengingatkan pada keburukan termasuk dakwah. Apalagi dengan keberadaan media sosial yang seolah dalam genggamannya, tentu berdakwah *online* menjadi suatu keniscayaan.

## 3. Pemuda Kreatif

Pemuda yang cemerlang adalah pemuda yang juga memikirkan bagaimana kebaikan untuk masa depannya. Bukan hanya sibuk berfoya-foya atau menghabiskan banyak waktu hanya untuk perbuatan yang cuma-cuma. Dalam hadis Rasulullah disebutkan:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Ada dua keuntungan yang banyak orang mengabaikannya, kesehatan dan waktu luang.” (H.R. Bukhari)

Waktu sehat ataupun waktu luang yang kita punya penting untuk dimaksimalkan dengan baik. Media sosial lagi-lagi dapat dimanfaatkan dengan baik oleh siapa saja, tak terkecuali generasi muda. Sebagai pemaksimalan waktu muda atau masa muda, melalui media sosial tentu dapat menjalankan bisnis atau usaha untuk masa depan. Menurut Prof. Doktor M. Quraish Shihab bisnis adalah salah satu bentuk *mu'amalah*. Sekarang tentu sangat banyak peluang bagi para pemuda kreatif untuk memulai ataupun menjalankan usaha dengan bantuan media sosial. Waktu yang digunakan dengan bermanfaat tersebut tentu perlahan akan menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk akan penggunaan media sosial. Akhirnya, pemuda kreatif yang siap untuk masa depannya tentu perlahan akan bisa memakmurkan bangsa. Bukan tidak mungkin, semakin besar bisnis kita maka semakin besar peluang kita untuk membuka lapangan kerja sebanyak-banyaknya.

Inilah beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan media sosial. Bukan tidak mungkin tentunya jika kita mau berusaha untuk menjadi lebih baik. Sungguh Allah *subhanahu wata'ala* Maha Baik dan tentu akan selalu menonong hamba hambanya yang mau berubah menjadi baik. Semoga dengan melakukan upaya tersebut dapat memberikan dampak baik yang luar biasa untuk diri sendiri maupun orang di sekitar ke depannya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman konsep waktu dalam Islam, khususnya melalui tafsir Surah Al-'Ashr, sebagai solusi atas permasalahan kecanduan media sosial di era digital. Surah ini mengingatkan manusia tentang urgensi memanfaatkan waktu dengan bijak melalui keimanan, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan kesabaran. Dalam konteks digital, kecanduan media sosial menyebabkan pemborosan waktu yang signifikan, menurunkan produktivitas, serta berdampak negatif pada kesehatan mental dan spiritual. Dengan memahami nilai waktu sesuai ajaran Islam, kita diharapkan mampu mengelola aktivitas di media sosial secara lebih bertanggung jawab dan

bermanfaat. Sebagai solusi, kita harus memaksimalkan pemanfaatan waktu untuk kegiatan intelektual, sosial, dan kreatif, termasuk menggunakan media sosial untuk dakwah dan pengembangan diri. Pengelolaan waktu yang baik, berlandaskan ajaran Al-Qur'an, dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas hidup di tengah tantangan era modern.

**REFERENSI**

- Abd al-Raūf al-Manāwiy, Muhammad. *Al-Tauqīf 'ala Mubimmāt al-Ta'ārīf*. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āsir, 1410 H.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)*. Terjemahan Abdul Hayyie al-Kattani, et.al. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Daif, Shauqi. *Al-Mu'jam Al-Wasit*. Mesir: Maktabah Surouq al-Dauliyyah, 2011.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 10. Cet. VII. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007.
- Ilhamsyah Ilhamsyah dan Mitra Mitra, “Revolusi Mental: Pemuda Dan Habit Barunya Dalam Perspektif Islam Sebuah Upaya Dalam Menimalisir Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Masa Kini,” *Jurnal Hadratul Madaniyah* 9, no. 1 (June 24, 2022): 15–16, <https://doi.org/10.33084/jhm.v9i1.3663>.
- Juminen. “Adab Bermedia Sosial Dalam Pandangan Islam.” *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6, no. 1 (2019): 23–34.
- Laura Indah Sri. “Sosialisasi Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Desa Babatan Saudagar.” No. 1 (2024): 254.
- Muhammad Syu'aib Taher and Masrap Masrap, “Pendidikan Etika Budaya Komunikasi Melalui Media Sosial Berbasis Al-Qur'an,” *Alim | Journal of Islamic Education* 1, no. 1 (April 2, 2019): 58, <https://doi.org/10.51275/alim.v1i1.119>.
- Mujahidin, Endin, dkk. “Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 01 (28 Februari 2022): 130. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203>.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Murniyetti. “Waktu Dalam Perspektif Alquran.” *Jurnal Ulunnuba* 6 (2016): 10.
- Ritonga, Hasnun Jauhari. “Manajemen Waktu Dalam Islam.” t.t., 52–53.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Wawasan al-Quran, Tafsir Maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Bandung: Mizan, 2000.

- Sherly Mei Yanti, Rahmadani Najwa Alfriza, dan Imamul Arifin. "Model Penggunaan Media Sosial Yang Efektif Sesuai Dengan Kaidah Ayat Surah Al-Ashr Khususnya Bagi Para Pelajar." *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam* 3, no. 1 (14 Januari 2022): 53. <https://doi.org/10.51339/ittishol.v3i1.418>.
- Taher, Muhammad Syu'aib, dan Masrap. "Pendidikan Etika Budaya Komunikasi Melalui Media Sosial Berbasis Al-Qur'an." *Alim: Journal of Islamic Education*, 2016.