

KONSEP *GHAFLAH* DALAM *TAFSIR AL-MISHBAH* DAN RELEVANSINYA TERHADAP PERILAKU DISTRAKSI DIGITAL PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI KOTA BANDA ACEH

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

Reyzi Pazita

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

NIM : 230303153



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM – BANDA ACEH
2026 M / 1448 H**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Reyzi Pazita
NIM : 230303153
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 12 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Reyzi Pazita
NIM. 230303153

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Diajukan Oleh:

Reyzi Pazita

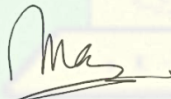
NIM. 230303153

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

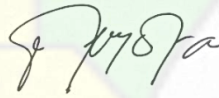
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dra. Safrina Ariani, MA., Ph.D
NIP. 197102231996032001



Furqan, Lc., M.A.
NIP. 197902122009011010

LEMBAR PENGESAHAN

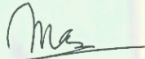
SKRIPSI

Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan
Dinyatakan Lulus Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban
Studi Program Strata Satu dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Pada hari / Tanggal : Selasa, 1 September 2026 M
18 Rabi'ul Awal 1448 H

di Darussalam – Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,



Dra. Safrina Ariani, MA, Ph.D
NIP. 197102231996032001

Sekretaris,



Furqan, Lc., MA.
NIP. 197902122009011010

Anggota I,



Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag
NIP. 197804222003121001

Anggota II,



Muhammad Nuzul Abrar, M.Ag
NIP. 199807042025051004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh



Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag
NIP. 197804222003121001

ABSTRAK

Nama / NIM : Reyzi Pazita / 230303153
Judul Skripsi : Konsep *Ghaflah* Dalam *Tafsir Al-Mishbah*
dan Relevansinya Terhadap Perilaku
Distraksi Digital Pada Pengguna Media
Sosial Di Kota Banda Aceh

Tebal Skripsi : 62 Halaman
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Pembimbing I : Dra. Safrina Ariani, MA., Ph.D
Pembimbing II : Furqan, Lc., M.A.

Perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang semakin intensif telah memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan berkomunikasi. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan perilaku distraksi digital, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan, *doomscrolling*, *scrolling* tanpa tujuan, dan ketergantungan terhadap notifikasi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan seseorang lalai terhadap aktivitas yang lebih penting, termasuk kewajiban ibadah, kegiatan akademik, interaksi sosial, dan pengelolaan waktu. Dalam perspektif Al-Qur'an, perilaku lalai tersebut memiliki keterkaitan dengan konsep *ghaflah*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *ghaflah* dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab serta mengetahui relevansinya terhadap perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan memadukan penelitian kepustakaan (*library research*) dan penelitian lapangan (*field research*). Data kepustakaan diperoleh melalui Al-Qur'an, Tafsir al-Mishbah, buku, artikel ilmiah, dan sumber relevan lainnya, sedangkan data lapangan diperoleh melalui observasi dan wawancara terhadap pengguna media sosial, khususnya mahasiswa di Kota Banda Aceh. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ghaflah* dalam Tafsir al-Mishbah menggambarkan keadaan lalai dan tidak memberikan perhatian yang semestinya terhadap kebenaran, waktu,

serta peringatan Allah Swt. Perilaku distraksi digital memiliki relevansi dengan konsep tersebut ketika penggunaan media sosial dilakukan secara berlebihan dan tidak terkendali. Temuan lapangan menunjukkan adanya kecenderungan menurunnya konsentrasi, menunda pelaksanaan ibadah dan tugas kuliah, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta menurunnya produktivitas. Dengan demikian, media sosial bukanlah penyebab utama *ghaflah*, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat menjadi sarana yang memperkuat perilaku lalai apabila tidak disertai pengendalian diri dan kesadaran spiritual.

Kata Kunci: *Ghaflah, Tafsir al-Mishbah, Distraksi Digital, Media Sosial, Banda Aceh*



PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

Model ini sering dipakai dalam penulisan transliterasi dalam jurnal ilmiah dan juga transliterasi penulisan disertasi. Adapun bentuknya Adalah sebagai berikut :

Arab	Transliterasi	Arab	Transliterasi
ا	Tidak disimbolkan	ط	Ṭ (titik di bawah)
ب	B	ظ	Ẓ (titik di bawah)
ت	T	ع	'
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	Ḥ (titik di bawah)	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	Ṣ (titik di bawah)	ي	Y

Arab	Transliterasi	Arab	Transliterasi
ض	Ḍ (titik di bawah)		

Catatan:

1. Vokal Tunggal

----- (fathah) = a misalnya, حدث ditulis *hadatha*

----- (Kasrah) = i misalnya, قيل ditulis *qila*

----- (dammah) = u misalnya, روي ditulis *ruwiya*

2. Vokal Rangkap

(ي) (fathah dan ya) = ay, misalnya, هريرة ditulis *hurayrah*

(و) (fathah dan waw) = aw, misalnya, توحيد ditulis *tawhid*

3. Vokal Panjang (maddah)

(ا) (fathah dan alif) = ā, (a dengan garis di atas)

(ي) (kasrah dan ya) = ī, (i dengan garis di atas)

(و) (dammah dan waw) = ū, (u dengan garis di atas)

Misalnya: (معقول، توفيق، برهان) ditulis *burhān, tawfiq, ma'qūl*.

4. Ta'Marbutah (ة)

Ta' marbutah hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah* dan *dammah*, transliterasinya adalah (t), misalnya (الفلسفة الأولى) = *al-filsafat al-ūlā*.

Sementara *ta' marbutah* mati atau mendapat harakat *sukun*, transliterasinya adalah (h), misalnya: (منهاج الادلة، دليل الاناية، تحافت) (الغلاسفة) ditulis *Tahāfut al-Falāsifah, Dalīl al-'Ināyah, Manāhij al-Adillah*.

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah yang dalam tulis Arab dilambangkan dengan lambang (ˆ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf, yakni

yang sama dengan huruf yang mendapat syaddah, misalnya (اسلامية) ditulis *islamiyyah*.

6. Kata sandang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf ال transliterasinya adalah *al*, misalnya: الكشف، النفس, ditulis *al-kasyf, al-nafs*.

7. Hamzah (ء)

Untuk *hamzah* yang terletak di tengah dan di akhir kata ditransliterasikan dengan ('), misalnya: ملائكة, ditulis *mala'ikah*, جزء, ditulis *juz'i*. Adapun hamzah yang terletak di awal kata, tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab, ia menjadi *alif*, misalnya: اختراع, ditulis *ikhtira'*.

Modifikasi

1. Nama orang berkebangsaan Indonesia ditulis seperti biasa tanpa transliterasi, seperti Hasbi Ash Shiddieqy. Sedangkan nama-nama lainnya ditulis sesuai kaidah penerjemah. Contoh: Mahmud Syaltut.
2. Nama negara dan kota ditulis menurut ejaan Bahasa Indonesia, seperti Damaskus, bukan Dimasyq; Kairo, bukan Qahirah dan sebagainya.

SINGKATAN

Swt	= Subhanahu wa ta'ala
Saw	= Salallahu 'alaihi wa sallam
Q.S.	= Qur'an Surah
Dkk.	= dan Kawan-kawan
Vol.	= Volume
Cet.	= Cetakan
H	= hijriah
M	= Masehi
Terjm	= terjemahan

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahillāhirabbil ‘ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta nikmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Konsep *Ghaflah* dalam Tafsir Al-Mishbah dan Relevansinya terhadap Perilaku Distraksi Digital pada Pengguna Media Sosial di Kota Banda Aceh.”** Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini membahas konsep *ghaflah* dalam Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab serta relevansinya dengan fenomena distraksi digital yang terjadi pada pengguna media sosial, khususnya mahasiswa di Kota Banda Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami nilai-nilai Al-Qur’an yang berkaitan dengan kelalaian manusia sekaligus melihat relevansinya dengan berbagai tantangan kehidupan di era digital.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan pelayanan dan dukungan selama proses pendidikan penulis.
2. Ibu Zulihafnani, S.TH., MA. selaku ketua Prodi dan penasehat akademik Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir UIN Ar-Raniry, yang telah

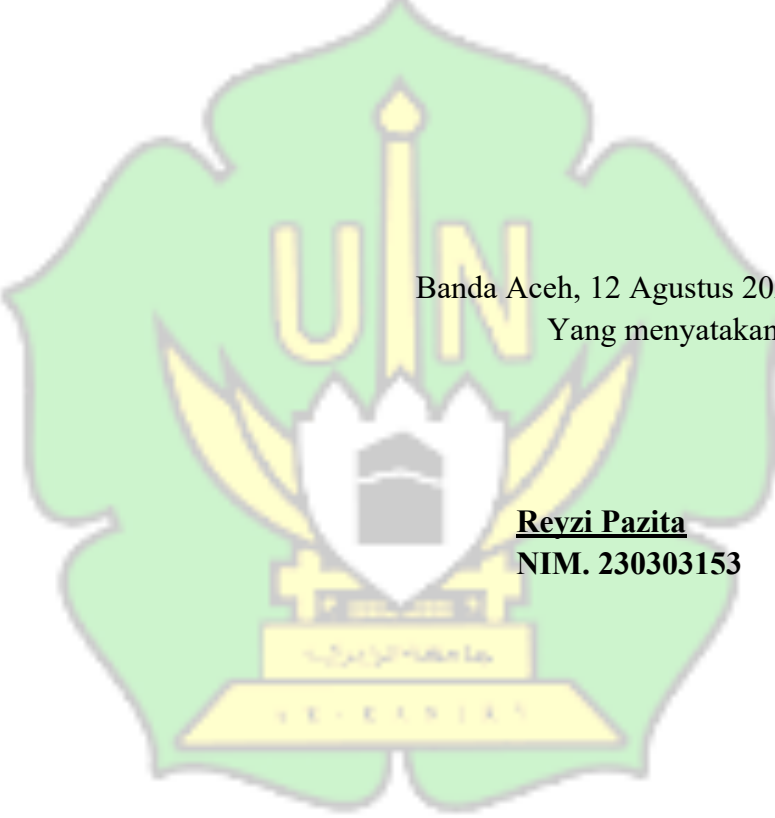
banyak memberi nasehat serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Muhajirul Fadhli, Lc., MA. selaku sekretaris Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir FUF UIN Ar-Raniry, yang telah memberi dukungan serta dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Jabaliah, S.Pd., M.Pd. selaku selaku operator Prodi Ilmu AlQur'an dan Tafsir FUF UIN Ar-Raniry, yang telah banyak membantu dan memberi dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Safrina Ariani, MA., Ph.D selaku dosen pembimbing I dan Bapak Furqan, Lc., M.A. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, koreksi, serta motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Seluruh informan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan informasi dan pengalaman yang dibutuhkan dalam proses pengumpulan data penelitian ini.
7. Fitri Nadjua, Rizca Handayani, Muhammad Harris Danial, Haris Al Janwir dan semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat berbagai kekurangan, baik dalam penyusunan, pembahasan, maupun penggunaan sumber. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi penyempurnaan karya ilmiah ini.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri, para akademisi, mahasiswa, serta pembaca pada umumnya. Semoga penelitian ini juga dapat menjadi salah satu sumbangan pemikiran dalam kajian

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya dalam memahami konsep *ghaflah* serta relevansinya dengan tantangan kehidupan manusia di era digital. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan petunjuk dan keberkahan dalam setiap langkah kita. Āmīn yā Rabbal 'ālamīn.



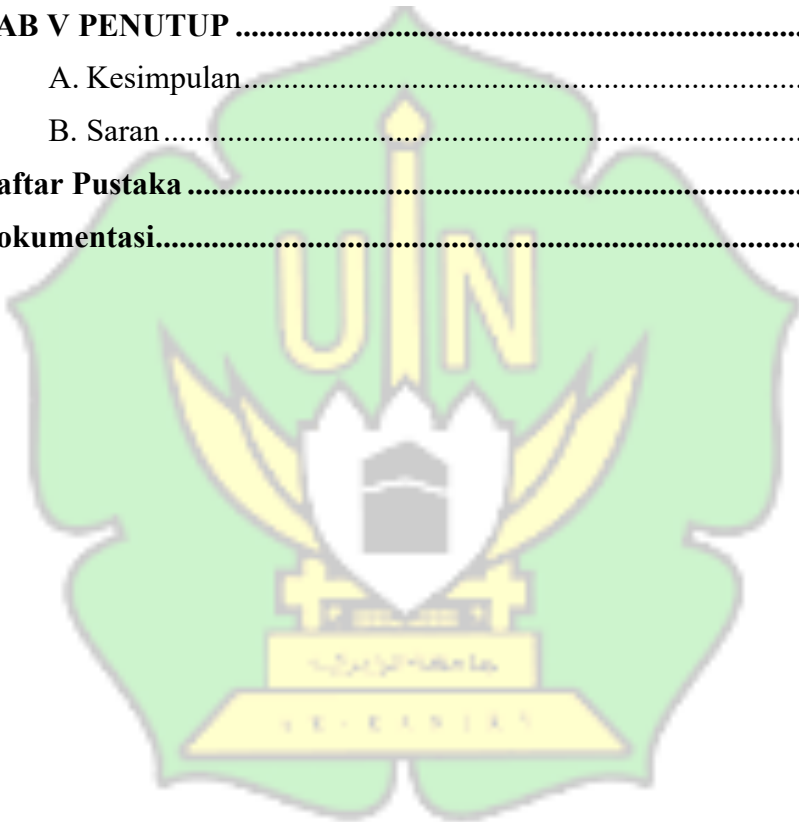
Banda Aceh, 12 Agustus 2026
Yang menyatakan,

Reyzi Pazita
NIM. 230303153

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN.....	11
A. Kajian Pustaka.....	11
B. Kerangka Teori.....	14
C. Definisi Operasional	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Pendekatan Penelitian.....	24
B. Subjek Penelitian	24
C. Instrumen Penelitian	25
D. Teknik Pengumpulan Data	26
E. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN	29
A. Penafsiran Quraish Shihab Tentang Ayat-Ayat <i>Ghaflah</i> Dalam Tafsir Al-Mishbah.....	29
B. Bentuk-bentuk dan Dampak Distraksi Digital Pada Mahasiswa	36
C. Relevansi Konsep Ghaflah terhadap Perilaku Distraksi Digital	45
BAB V PENUTUP	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	55
Daftar Pustaka	58
Dokumentasi.....	63



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan besar terhadap pola kehidupan masyarakat. Kehadiran internet dan media sosial memungkinkan manusia memperoleh informasi secara cepat, mudah, dan tanpa batas ruang maupun waktu. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana untuk komunikasi, tetapi juga menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari masyarakat modern. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, X, dan YouTube telah menjadi ruang interaksi utama, terutama di kalangan generasi muda.¹ Fenomena ini juga tampak jelas di kalangan mahasiswa di Kota Banda Aceh, yang hampir tidak pernah lepas dari media sosial dalam aktivitas hariannya, baik saat belajar, beristirahat, maupun beribadah.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial berpotensi menimbulkan distraksi dalam berbagai aktivitas pengguna. Media sosial dapat mengalihkan perhatian seseorang dari tugas yang sedang dilakukan, terutama ketika terdapat dorongan untuk terus terhubung dan adanya notifikasi yang menjadi sumber distraksi eksternal.² Notifikasi media sosial juga dapat mengganggu proses kognitif dan menyebabkan perlambatan pemrosesan perhatian secara sementara.³ Salah satu bentuk keterlibatan yang

¹ Zamzami, Rezi. "Dampak teknologi digital terhadap perilaku sosial generasi muda." *TECHSI-Jurnal Teknik Informatika* 15.2 (2024), hlm. 87-88. <https://doi.org/10.29103/techsi.v15i2.19443>

² Christina Koessmeier and Oliver B. Büttner, "Why Are We Distracted by Social Media? Distraction Situations and Strategies, Reasons for Distraction, and Individual Differences," *Frontiers in Psychology* 12 (2021), hlm. 2, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711416>

³ Hippolyte Fournier et al., "Attention Hijacked: How Social Media Notifications Disrupt Cognitive Processing," *Computers in Human Behavior* 179 (2026), hal. 7, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2026.108926>

menimbulkan masalah dalam penggunaan media sosial adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi secara kompulsif konten berita negatif atau informasi yang menimbulkan tekanan melalui aktivitas *scrolling* secara terus-menerus pada platform digital, khususnya media sosial.⁴ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa distraksi digital tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga dengan kemampuan pengguna dalam mempertahankan fokus terhadap aktivitas yang menjadi prioritas.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap mahasiswa Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry ditemukan bahwa sebagian mahasiswa menghabiskan waktu yang cukup banyak dalam mengakses media sosial, termasuk di sela-sela aktivitas perkuliahan. Beberapa mahasiswa terlihat secara spontan memeriksa notifikasi atau membuka media sosial ketika sedang mengikuti proses pembelajaran, mengerjakan tugas, maupun menjalankan aktivitas akademik lainnya. Kebiasaan tersebut dapat mengalihkan perhatian dari kegiatan utama sehingga berpotensi mengurangi fokus dan konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan serta menyelesaikan tugas akademik.⁵

Fenomena kelalaian dalam memanfaatkan waktu juga dijelaskan dalam Al-Qur'an melalui kata/istilah *ghaflah*. *Ghaflah* bermakna kelalaian atau ketidaksadaran seseorang terhadap sesuatu yang seharusnya diperhatikan. Al-Qur'an dalam berbagai ayatnya mengingatkan manusia agar tidak termasuk golongan yang lalai,

⁴ Sabina Lissitsa and Maya Kagan, "Adverse Childhood Experiences, Loneliness, and Doomscrolling on Social Media Newsfeeds among Adult Men across Generations X, Y, Z," *Frontiers in Sociology* 11 (2026), hal. 2, <https://doi.org/10.3389/fsoc.2026.1700210>

⁵ Observasi terhadap mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, dilakukan pada 6 Juni 2026 di lingkungan kampus UIN Ar-Raniry, Banda Aceh

karena kelalaian dapat menjauhkan seseorang dari kesadaran akan Allah dan tujuan hidup yang hakiki.

Berbagai kitab tafsir telah menjelaskan makna *ghaflah* dengan aspek penekanan yang berbeda-beda. Ibnu Katsir dalam Tafsir Ibn Katsir lebih menekankan aspek riwayat dan penjelasan berdasarkan hadis serta atsar para sahabat dan tabi'in.⁶ Adapun M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Mishbah* menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan pendekatan kontekstual yang mengaitkan pesan wahyu dengan realitas kehidupan masyarakat.⁷

Peneliti memilih *Tafsir al-Mishbah* sebagai rujukan utama karena memiliki karakteristik penafsiran yang relevan dengan fenomena kontemporer, termasuk perilaku distraksi digital di era media sosial. M. Quraish Shihab tidak hanya menjelaskan makna tekstual ayat, tetapi juga menggali pesan moral, psikologis, dan sosial yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut memungkinkan konsep *ghaflah* dipahami bukan sekadar sebagai kelalaian dalam beribadah, melainkan juga sebagai bentuk hilangnya kesadaran, pengabaian tanggung jawab, serta dominasi kesenangan duniawi yang dapat muncul dalam penggunaan media sosial secara berlebihan. Dengan demikian, *Tafsir al-Mishbah* dinilai lebih sesuai untuk menganalisis relevansi konsep *ghaflah* terhadap perilaku distraksi digital dalam konteks masyarakat Indonesia saat ini.

Menurut M. Quraish Shihab, *ghaflah* merupakan keadaan ketika manusia lalai terhadap peringatan Allah dan tidak memberikan perhatian yang semestinya kepada kehidupan akhirat.

⁶ Sunaryanto, "Membaca Ulang Metodologi Tafsir Ibnu Katsir dalam Menafsirkan Al-Qur'an," *El-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi* 16, no. 07 (2022), hal. 57.

⁷ Yayat Suharyat and Siti Asiah, "Metodologi Tafsir Al-Mishbah," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2, no. 5 (2022), hal. 66–67, <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i5.289>

Kelalaian tersebut menyebabkan seseorang lebih disibukkan oleh urusan dunia sehingga mengabaikan kewajiban mengingat Allah dan mempersiapkan diri menghadapi hari perhitungan. Kondisi ini menyebabkan manusia mengabaikan fungsi dan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah.⁸

Sejumlah penelitian telah membahas konsep *ghaflah* dari perspektif tafsir maupun kajian keislaman secara umum. Muhammad Syawaluddin Nur dkk. (2024) dalam penelitiannya mengenai *ghaflah dan counterterm-nya dalam Al-Qur'an menurut Tafsir Fi Zilal al-Qur'an* menjelaskan bahwa *ghaflah* menggambarkan kondisi kelalaian manusia yang dapat menyebabkan terabaikannya nikmat, petunjuk, dan berbagai tanda kebesaran Allah, serta dapat diwujudkan dalam bentuk kurangnya kepedulian terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Selain itu, penelitian tersebut mengidentifikasi syukur dan zikir sebagai konsep yang berlawanan dengan *ghaflah*. Temuan ini menunjukkan bahwa *ghaflah* tidak sekadar merujuk pada kelalaian secara umum, tetapi juga berkaitan dengan melemahnya kesadaran manusia terhadap petunjuk Allah dan tanda-tanda kebesaran-Nya.⁹

Di sisi lain, kajian tentang distraksi digital juga banyak dilakukan dari sudut pandang psikologi pendidikan, misalnya Dariyono dan Muhammad Faizal Rizky (2026) dalam penelitiannya "*Digital Distraction pada Mahasiswa: Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Pendidikan Tinggi.*" menjelaskan bahwa distraksi digital pada mahasiswa terjadi ketika perhatian beralih dari aktivitas akademik kepada aktivitas digital non-akademik sehingga dapat meningkatkan beban kognitif,

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 413–415.

⁹ Muhammad Syawaluddin Nur, Ahmad Isnaeni, dan Masruchin, "Ghaflah dan Counterterm-nya dalam Al-Qur'an Menurut Tafsir *Fi Zilāl al-Qur'an*," *Global Education Journal* 2, no. 2 (2024), hal. 128–135, <https://doi.org/10.59525/gej.v2i2.354>

menurunkan regulasi diri, dan mempengaruhi performa akademik.¹⁰ Sementara itu, Ruwiyati dkk. (2025) melalui penelitian “*Tantangan Guru dalam Mengatasi Distraksi Digital Siswa pada Pembelajaran Berbasis Gadget*” menunjukkan bahwa distraksi digital dapat muncul dalam bentuk penggunaan media sosial, notifikasi, multitasking aplikasi, serta kurangnya kontrol terhadap perangkat digital. Kedua penelitian tersebut sama-sama menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol dapat mengganggu konsentrasi dan aktivitas pembelajaran.¹¹

Meskipun kajian tentang *ghaflah* dalam tafsir dan kajian tentang distraksi digital masing-masing telah cukup berkembang, penelitian yang secara khusus mengaitkan konsep *ghaflah* dalam Tafsir Al-Mishbah dengan fenomena distraksi digital secara empiris khususnya pada mahasiswa di Kota Banda Aceh masih sangat terbatas, bahkan belum ditemukan. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menghubungkan kerangka konseptual Qur'ani dengan realitas perilaku digital mahasiswa melalui pendekatan kualitatif berbasis wawancara dan observasi lapangan. Oleh karena itu Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman keislaman yang kontekstual terhadap tantangan digital modern sekaligus menjadi bahan refleksi bagi masyarakat agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan tetap memperhatikan pengendalian diri dan kesadaran spiritual.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada kajian konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab serta relevansinya

¹⁰ Dariyono dan Muhammad Faizal Rizky, “Digital Distraction pada Mahasiswa: Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Pendidikan Tinggi,” *Jurnal Sains Student Research* 4, no. 1 (2026), hal. 18–21, <https://doi.org/10.61722/jssr.v4i1.7335>

¹¹ Ruwiyati, Naila Nur Oktavia Azzahra, dan Asep Mulyana, “Tantangan Guru dalam Mengatasi Distraksi Digital Siswa pada Pembelajaran Berbasis Gadget,” *Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2, no. 12 (2025), hal. 8930–18934.

terhadap perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial. Fokus penelitian diarahkan pada dua aspek utama, yaitu:

Pertama, penelitian mengkaji konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* dengan membatasi pembahasan pada beberapa ayat Al-Qur'an yang secara relevan menggambarkan kondisi kelalaian manusia, yaitu QS. Al-A'raf [7]: 179, QS. Yunus [10]: 7–8, QS. Al-Anbiya' [21]: 1, dan QS. Al-Kahf [18]: 28. Pemilihan ayat tersebut didasarkan pada keterkaitannya dengan karakteristik *ghaflah* yang sesuai dengan fokus penelitian. QS. Al-A'raf [7]: 179 menggambarkan kelalaian manusia dalam menggunakan hati, penglihatan, dan pendengaran untuk memahami kebenaran; QS. Yunus [10]: 7–8 menunjukkan kelalaian akibat keterlenaan terhadap kesenangan duniawi dan pengabaian kehidupan akhirat; QS. Al-Anbiya' [21]: 1 menggambarkan kelalaian terhadap waktu, tanggung jawab, dan pertanggungjawaban amal; sedangkan QS. Al-Kahf [18]: 28 menekankan kelalaian hati dari mengingat Allah serta kecenderungan mengikuti hawa nafsu.

Kedua, penelitian mengkaji perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial yang dibatasi pada mahasiswa pengguna media sosial di kawasan Kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh. Pembatasan lokasi tersebut dilakukan agar penelitian memiliki ruang lingkup yang jelas dan data lapangan dapat diperoleh secara lebih terarah. Penelitian mengamati beberapa bentuk perilaku distraksi digital, seperti penggunaan media sosial berlebihan, *doomscrolling*, *scrolling* tanpa tujuan, dan ketergantungan pada notifikasi. Selanjutnya, penelitian ini menganalisis relevansi konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* dengan perilaku distraksi digital, khususnya dalam melihat bagaimana penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu sarana yang mendorong munculnya perilaku lalai terhadap waktu, tanggung jawab, interaksi sosial, dan kesadaran spiritual. Penelitian ini tidak menempatkan media sosial sebagai penyebab utama *ghaflah*, melainkan sebagai salah satu faktor atau media yang berpotensi memperkuat perilaku *ghaflah* apabila digunakan secara berlebihan dan tanpa kontrol diri.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep *ghaflah* dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab?
2. Bagaimana bentuk dan dampak perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kopelma Darussalam Banda Aceh?
3. Bagaimana relevansi konsep *ghaflah* dalam Tafsir Al-Mishbah terhadap perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kopelma Darussalam Banda Aceh?

D. Tujuan Penelitian

1. Merumuskan konsep *ghaflah* dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab.
2. Mengkaji bentuk serta dampak perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kopelma Darussalam Banda Aceh.
3. Menganalisis relevansi konsep *ghaflah* dalam Tafsir Al-Mishbah terhadap perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kopelma Darussalam Kota Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya mengenai konsep *ghaflah* dalam Al-Qur'an berdasarkan penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai relevansi nilai-nilai Al-Qur'an dengan persoalan kehidupan kontemporer, khususnya fenomena distraksi digital akibat penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang membahas konsep *ghaflah*, penggunaan media sosial, distraksi digital, maupun kajian Al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena kehidupan masyarakat di era digital.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai konsep *ghaflah* dalam Tafsir Al-Mishbah serta relevansinya dengan perilaku distraksi digital. Penelitian ini juga menjadi sarana bagi peneliti untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dalam menganalisis permasalahan yang berkembang di masyarakat.

b. Bagi Mahasiswa dan Pengguna Media Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dan pengguna media sosial mengenai dampak penggunaan media sosial yang tidak terkendali, seperti penggunaan secara berlebihan, *doomscrolling*, *scrolling* tanpa tujuan, dan ketergantungan pada notifikasi. Pemahaman terhadap konsep *ghaflah* diharapkan dapat mendorong pengguna media sosial untuk lebih mampu mengendalikan penggunaan teknologi, mengelola waktu, menjaga konsentrasi, serta meningkatkan kesadaran dalam mengingat Allah Swt.

c. Bagi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bahan kajian dan referensi dalam pengembangan penelitian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang menghubungkan pesan-pesan Al-Qur'an dengan persoalan kontemporer, khususnya fenomena distraksi digital dan penggunaan media sosial.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan pijakan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji konsep *ghaflah* maupun konsep-konsep Al-Qur'an lainnya dalam kaitannya dengan perkembangan teknologi, media sosial, dan berbagai bentuk distraksi digital.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini disusun ke dalam lima bab yang saling berkaitan dan disusun secara sistematis untuk memudahkan pembaca dalam memahami keseluruhan pembahasan penelitian.

Bab I Pendahuluan, merupakan bab yang memberikan gambaran umum mengenai penelitian. Bab ini meliputi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan

penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Pada bab ini dijelaskan latar belakang pemilihan konsep *ghaflah* sebagai objek penelitian serta relevansinya dengan fenomena distraksi digital pada pengguna media sosial.

Bab II Landasan Teori, membahas teori dan konsep yang menjadi dasar dalam penelitian. Pembahasan meliputi pengertian dan konsep *ghaflah*, istilah-istilah yang berkaitan dengan *ghaflah* dalam Al-Qur'an, bentuk-bentuk *ghaflah*, faktor-faktor yang menyebabkan *ghaflah*, serta konsep distraksi digital dan perilaku penggunaan media sosial. Bab ini juga menjelaskan keterkaitan antara penggunaan media sosial secara berlebihan dengan perilaku yang dapat mengarah pada kelalaian atau *ghaflah*.

Bab III Metodologi Penelitian, menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, teknik penentuan informan dan responden, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data, serta teknik pemeriksaan keabsahan data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan penelitian kepustakaan untuk mengkaji konsep *ghaflah* dalam Tafsir *al-Mishbah* dan penelitian lapangan untuk memperoleh data mengenai perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, merupakan bab utama yang memuat hasil penelitian dan analisis terhadap permasalahan yang telah dirumuskan. Pembahasan dalam bab ini meliputi konsep *ghaflah* dalam Tafsir *al-Mishbah*, bentuk-bentuk *ghaflah* berdasarkan penafsiran M. Quraish Shihab, gambaran perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh berdasarkan hasil penelitian lapangan, serta relevansi konsep *ghaflah* dalam Tafsir *al-Mishbah* terhadap perilaku distraksi digital. Analisis relevansi dilakukan dengan menghubungkan nilai-nilai dan karakteristik *ghaflah* dalam Al-Qur'an dengan berbagai bentuk perilaku distraksi digital yang ditemukan dalam penelitian.

Bab V Penutup, merupakan bagian akhir penelitian yang berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan disusun berdasarkan hasil analisis untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Sementara itu, saran diberikan sebagai masukan bagi pengguna media sosial, lingkungan akademik, serta peneliti selanjutnya yang memiliki

perhatian terhadap kajian *ghaflah*, Al-Qur'an, dan fenomena distraksi digital.



BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Pustaka

Kajian mengenai konsep *ghaflah* dan perilaku distraksi digital bukanlah kajian yang baru. Para peneliti terdahulu telah banyak melakukan penelitian mengenai *ghaflah* dalam perspektif Al-Qur'an dan tafsir serta fenomena distraksi digital pada pengguna media sosial yang dapat ditemukan dalam skripsi, jurnal, dan karya tulis ilmiah lainnya.

Penelitian Novita Anggraeni berjudul “*Ghaflah Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah*”. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang menggunakan pendekatan studi tokoh dengan metode deskriptif-analitis. Penelitian tersebut secara khusus mengkaji makna *ghaflah* menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Mishbah*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sejumlah ayat yang berkaitan dengan kata *ghaflah* beserta bentuk turunannya. Makna *ghaflah* dalam penafsiran M. Quraish Shihab berkaitan dengan kelalaian terhadap tanda-tanda kekuasaan Allah, kehidupan dunia, hukum syariat, nasihat dan pelajaran, potensi manusia, perbuatan setan, serta ibadah.¹² Penelitian ini memiliki persamaan yang sangat dekat dengan penelitian yang dilakukan karena sama-sama menjadikan *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* sebagai objek kajian. Perbedaanannya terletak pada orientasi penelitian. Anggraeni berfokus pada kajian kepustakaan mengenai konsep *ghaflah*, sedangkan penelitian ini mengembangkan kajian tersebut dengan menghubungkannya dengan perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh.

Penelitian Ahmad Alwan, Kharis Nugroho, dan Syamsul Hidayat berjudul “Konsep Al-*Ghaflah* dalam Al-Qur'an sebagai Kerangka Etis untuk Mitigasi Distracted Society di Era Digital.” Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) untuk

¹² Novita Anggraeni, “*Ghaflah Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah*” (Master's thesis, IIQ An Nur Yogyakarta, 2023), hlm. 1-5

mengkaji konsep *al-ghaflah* dalam Al-Qur'an dan relevansinya terhadap fenomena *distracted society* pada era digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *al-ghaflah* memiliki dimensi yang luas, termasuk penyempitan kesadaran, penurunan sensitivitas moral, dan keterputusan spiritual. Penelitian tersebut juga menemukan adanya kesamaan struktural antara kondisi *al-ghaflah* dengan mekanisme distraksi digital.¹³ Penelitian ini memiliki persamaan yang sangat kuat karena sama-sama menghubungkan *ghaflah* dengan persoalan distraksi pada era digital. Akan tetapi, penelitian Alwan, Nugroho, dan Hidayat menggunakan pendekatan tafsir tematik terhadap Al-Qur'an secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus menggunakan *Tafsir al-Mishbah* dan melengkapinya dengan penelitian lapangan terhadap pengguna media sosial di Kota Banda Aceh.

Penelitian María Ángeles Pérez-Juárez, David González-Ortega, dan Javier Manuel Aguiar-Pérez berjudul "Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students." Penelitian ini membahas bentuk-bentuk distraksi digital berdasarkan perspektif mahasiswa. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa pendidikan tinggi dan menggunakan survei, diskusi, serta analisis statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknologi digital yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran juga dapat menjadi sumber distraksi yang memengaruhi performa mahasiswa. Penelitian tersebut menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dampak distraksi digital serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri dalam menggunakan teknologi.¹⁴ Persamaan penelitian ini dengan

¹³ Ahmad Alwan, Kharis Nugroho, dan Syamsul Hidayat, "Konsep Al-Ghaflah dalam Al-Qur'an sebagai Kerangka Etis untuk Mitigasi *Distracted Society* di Era Digital," *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 10, no. 1 (2026), hal. 80–91, <https://doi.org/10.58438/alkarima.v10i1.567>

¹⁴ María Ángeles Pérez-Juárez, David González-Ortega, dan Javier Manuel Aguiar-Pérez, "Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students," *Sustainability* 15, no. 7 (2023), hal. 3–17, <https://doi.org/10.3390/su15076044>

penelitian yang dilakukan terletak pada pembahasan mengenai distraksi digital dan pengalaman pengguna pada lingkungan pendidikan tinggi. Perbedaannya terletak pada perspektif analisis. Penelitian Pérez-Juárez dan rekan-rekan menggunakan perspektif pendidikan dan teknologi, sedangkan penelitian ini menggunakan perspektif Al-Qur'an melalui konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah*.

Penelitian Yufei Qiu dan rekan-rekan berjudul “Understanding the Relationship Between Smartphone Distraction, Social Withdrawal, Digital Stress, and Depression Among College Students: A Cross-Sectional Study in Wuhan, China.” Penelitian tersebut melibatkan 1.184 mahasiswa dan mengkaji hubungan antara distraksi smartphone, penarikan diri sosial, stres digital, dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh langsung distraksi smartphone terhadap depresi serta pengaruh tidak langsung melalui penarikan diri sosial dan stres digital.¹⁵ Penelitian ini relevan karena memberikan bukti empiris bahwa distraksi yang berkaitan dengan perangkat digital dapat berhubungan dengan perubahan perilaku dan kehidupan sosial mahasiswa. Perbedaannya, penelitian Qiu dan rekan-rekan menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman pengguna media sosial dan kemudian menganalisisnya melalui konsep *ghaflah*.

Penelitian Rahmadi Agus Setiawan berjudul “Corak Penafsiran Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah.” Penelitian tersebut membahas karakteristik dan corak penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Mishbah*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Tafsir al-Mishbah* menggunakan pendekatan yang bersifat multidisipliner dan memiliki corak sosial-kemasyarakatan dengan analisis yang mendalam terhadap

¹⁵ Yufei Qiu et al., “Understanding the Relationship Between Smartphone Distraction, Social Withdrawal, Digital Stress, and Depression Among College Students: A Cross-Sectional Study in Wuhan, China,” *Heliyon* 10, no. 15 (2024), hal. 1-8, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35465>

kandungan ayat.¹⁶ Penelitian tersebut relevan sebagai dasar untuk memahami karakteristik sumber tafsir yang digunakan dalam penelitian ini. Perbedaannya adalah penelitian Setiawan berfokus pada metodologi dan corak penafsiran *Tafsir al-Mishbah*, sedangkan penelitian ini menggunakan hasil penafsiran tersebut secara khusus untuk mengkaji konsep *ghaflah* dan relevansinya dengan distraksi digital.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa kajian *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* telah dilakukan, demikian pula penelitian tentang distraksi digital dan penggunaan teknologi di kalangan mahasiswa. Penelitian Alwan, Nugroho, dan Hidayat bahkan telah menghubungkan konsep *al-ghaflah* dengan fenomena *distracted society* di era digital. Namun, masih terdapat ruang kajian pada aspek penggunaan konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* untuk membaca perilaku distraksi digital berdasarkan pengalaman pengguna media sosial dalam konteks lokal Kota Banda Aceh.

Dengan demikian, posisi penelitian ini berada pada titik temu antara kajian tafsir Al-Qur'an dan fenomena sosial digital kontemporer. Penelitian ini tidak hanya membahas *ghaflah* sebagai konsep keagamaan secara tekstual, tetapi juga menghubungkannya dengan data empiris yang diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap pengguna media sosial. Aspek tersebut menjadi pembeda utama penelitian ini dari penelitian-penelitian terdahulu.

B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan landasan konseptual yang digunakan untuk mengarahkan penelitian dalam memahami dan menganalisis permasalahan yang dikaji. Penelitian ini menggunakan konsep *ghaflah* sebagai perspektif utama dalam memahami perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial. Konsep tersebut dikaji

¹⁶ Rahmadi Agus Setiawan, "Corak Penafsiran Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah," *MUSHAF Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, Vol. 3, No. 1 (2023), hal. 134.

melalui penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Mishbah*, kemudian dikaitkan dengan fenomena penggunaan media sosial dan perilaku distraksi digital yang ditemukan pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh.

1. Konsep *Ghaflah* dalam Al-Qur'an

Secara etimologis, *ghaflah* (غفلة) berasal dari akar kata غفل (*ghafala*) yang bermakna meninggalkan sesuatu karena lupa, lalai, atau tidak memberikan perhatian. Menurut Ibn Fāris, akar kata *ghain-fa'-lam* menunjukkan makna dasar "*meninggalkan sesuatu karena kelalaian, dan terkadang juga dilakukan secara sengaja.*" Dari akar kata tersebut lahir istilah *ghaflah* yang menggambarkan keadaan seseorang yang mengabaikan sesuatu sehingga tidak lagi memberikan perhatian terhadapnya.¹⁷ Sedangkan secara terminologis, Ar-Raghib Al Ashfahani mendefinisikan kata *ghaflah* dengan keadaan seseorang yang telah terjangkit sifat lupa disebabkan karena minimnya kesadaran dan kepedulian. Kata tersebut adalah bentuk derivasi dari *ghafala* yang mempunyai arti lalai, sedangkan orang-orang yang lalai dinamakan *ghafil*.¹⁸

Kajian kontemporer memberikan pengertian yang sejalan dengan Ashfahani, seperti Ahmad Alwan, Kharis Nugroho, dan Syamsul Hidayat yang menyatakan bahwa *ghaflah* merupakan kondisi multidimensional yang meliputi penyempitan kesadaran (*narrowing of consciousness*), menurunnya sensitivitas moral, serta terputusnya hubungan spiritual dengan Allah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa konsep *ghaflah* memiliki kesamaan karakteristik dengan fenomena *distracted society* pada era digital, di mana perhatian manusia terus-menerus terpecah oleh media digital sehingga semakin sulit mempertahankan kesadaran spiritual.¹⁹

¹⁷ Ahmad ibn Fāris ibn Zakariyyā, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*, taḥqīq 'Abd al-Salām Muḥammad Hārūn, jil. 4 (Beirut: Dār al-Fikr, 1979), hal. 386.

¹⁸ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Kamus Al-Qur'an*, Jilid 2, terj. Ahmad Zaini Dahlan (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), hal. 866

¹⁹ Ahmad Alwan, Kharis Nugroho, dan Syamsul Hidayat, "Konsep Al-*Ghaflah* dalam Al-Qur'an sebagai Kerangka Etis untuk Mitigasi *Distracted*

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *ghaflah* adalah keadaan lalai yang menyebabkan seseorang kehilangan kesadaran terhadap Allah Swt., mengabaikan petunjuk-Nya, serta lebih memprioritaskan kesenangan dunia daripada tujuan akhir kehidupannya. Kelalaian ini tidak hanya berbentuk lupa secara kognitif, tetapi juga tercermin dalam perilaku yang menjauhkan seseorang dari nilai-nilai keimanan, ibadah, dan tanggung jawab moral. Dalam konteks kehidupan modern, konsep *ghaflah* menjadi semakin relevan untuk menjelaskan berbagai bentuk kelalaian akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan, terutama ketika media sosial menyita perhatian hingga mengurangi kualitas ibadah, produktivitas, dan kesadaran spiritual.

2. *Ghaflah* dalam Tafsir al-Mishbah

Penelitian ini menjadikan Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab sebagai sumber utama dalam memahami konsep *ghaflah*. M. Quraish Shihab dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya menjelaskan makna kebahasaan suatu ayat, tetapi juga menghubungkannya dengan konteks kehidupan manusia. Oleh karena itu, penafsiran terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *ghaflah* dapat digunakan untuk memahami bagaimana Al-Qur'an memberikan gambaran mengenai perilaku manusia yang lalai.

Melalui penafsiran M. Quraish Shihab, konsep *ghaflah* dalam penelitian ini diarahkan untuk memahami bahwa kelalaian bukan semata-mata keadaan tidak mengetahui sesuatu, tetapi dapat berupa keadaan ketika seseorang mengetahui atau memiliki kesempatan untuk melakukan sesuatu yang penting, namun perhatiannya justru dialihkan kepada hal-hal yang kurang bermanfaat. Pemahaman tersebut menjadi titik temu dengan fenomena distraksi digital.

3. Distraksi Digital

Distraksi digital (*digital distraction*) merupakan kondisi ketika perhatian seseorang teralihkan dari tugas utama menuju aktivitas digital akibat adanya rangsangan yang berasal dari media sosial atau perangkat digital. Dalam konteks media sosial, distraksi terjadi ketika pengguna mengalihkan perhatian dari pekerjaan, belajar, atau aktivitas lain menuju media sosial karena adanya isyarat (*cues*), baik yang bersifat eksternal seperti notifikasi maupun yang bersifat internal seperti dorongan untuk memeriksa media sosial. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu menghentikan tugas yang sedang dikerjakan atau berpindah perhatian secara berulang sehingga mengganggu penyelesaian tugas utama.²⁰

Distraksi digital dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari desain teknologi maupun karakteristik penggunaannya. Perkembangan media digital menghadirkan berbagai fitur, seperti notifikasi, *infinite scrolling*, *autoplay*, dan algoritma rekomendasi konten yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga berkaitan dengan meningkatnya beban kognitif (*cognitive overload*) dan menurunnya kemampuan individu dalam mempertahankan fokus pada satu tugas dalam waktu yang lama.²¹

Pada era digital, media sosial menjadi salah satu sumber utama distraksi karena menyediakan arus informasi yang terus diperbarui dan mudah diakses. Keinginan untuk terus mengikuti pembaruan informasi, berinteraksi dengan pengguna lain, serta menghindari ketinggalan informasi (*Fear of Missing Out* atau FOMO) mendorong individu untuk berulang kali memeriksa media sosial, meskipun sedang menjalankan aktivitas lain. Akibatnya,

²⁰ Christina Koessmeier and Oliver B. Büttner, "Why Are We Distracted by Social Media? Distraction Situations and Strategies, Reasons for Distraction, and Individual Differences," *Frontiers in Psychology* 12 (2021), hal. 2–3, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711416>

²¹ Mathura Shanmugasundaram and Arunkumar Tamilarasu, "The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: A Review," *Frontiers in Cognition* 2 (2023), hal. 4–7, <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>.

perhatian menjadi terpecah dan kemampuan menyelesaikan tugas secara optimal mengalami penurunan.²²

Distraksi digital memberikan dampak terhadap berbagai aspek fungsi kognitif, terutama perhatian (*attention*), memori kerja (*working memory*), dan pengendalian kognitif (*cognitive control*). Penggunaan smartphone dan media sosial yang intensif menyebabkan seseorang lebih mudah kehilangan fokus, mengalami perpindahan perhatian secara berulang (*task switching*), serta membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kembali berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat menurunkan efektivitas belajar, produktivitas kerja, dan kualitas pengambilan keputusan.²³

4. Bentuk-Bentuk Perilaku Distraksi Digital

Dalam penelitian ini, perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial dianalisis melalui beberapa bentuk perilaku yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti: penggunaan media sosial berlebihan, *doomscrolling*, *scrolling* tanpa tujuan, dan ketergantungan pada notifikasi.

a. Penggunaan Media Sosial secara Berlebihan

Penggunaan media sosial secara berlebihan merupakan perilaku menggunakan media sosial dengan intensitas dan frekuensi yang tinggi serta dapat disertai kesulitan dalam mengendalikan penggunaan. Namun, penggunaan media sosial dalam waktu yang lama tidak dengan sendirinya menunjukkan adanya penggunaan yang bermasalah. Penggunaan dapat dikategorikan bermasalah ketika intensitas penggunaan disertai kesulitan mengontrol perilaku dan menimbulkan gangguan atau konsekuensi negatif terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari.²⁴ Dengan demikian, dalam

²² Koessmeier and Büttner, “Why Are We Distracted by Social Media?,” 3-4.

²³ Henry H. Wilmer, Lauren E. Sherman, and Jason M. Chein, “Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links Between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning,” *Frontiers in Psychology* 8 (2017), hal. 605–612, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>.

²⁴ Marcantonio M. Spada, Claudia Marino, Natale Canale, Fiordalisa Melodia, dan Alessio Vieno, “The Overlap Between Problematic Smartphone Use

penelitian ini penggunaan media sosial secara berlebihan dipahami sebagai penggunaan yang dilakukan secara intensif dan kurang terkontrol sehingga perhatian dan waktu individu dapat teralihkan dari aktivitas lain yang lebih penting, seperti kegiatan akademik, ibadah, interaksi sosial, istirahat, dan kewajiban sehari-hari.²⁵

b. Doomscrolling

Doomscrolling merupakan perilaku menggulir media sosial atau *news feed* secara terus-menerus dan berlebihan untuk mencari, membaca, atau mengikuti informasi yang bersifat negatif, mengkhawatirkan, menyedihkan, atau menimbulkan tekanan emosional.²⁶ Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan seseorang untuk terus mencari informasi negatif secara mendalam dan sulit menghentikan aktivitas tersebut, meskipun informasi yang dikonsumsi dapat menimbulkan perasaan cemas, sedih, atau tertekan. Dengan demikian, *doomscrolling* dalam penelitian ini dipahami sebagai salah satu bentuk distraksi digital ketika perhatian individu terserap secara berlebihan pada arus informasi negatif di media sosial sehingga mengalihkan waktu dan perhatian dari aktivitas lain yang lebih penting.

c. Scrolling Tanpa Tujuan

Scrolling tanpa tujuan (*mindless scrolling*) merupakan perilaku menggulir berbagai konten digital secara terus-menerus tanpa tujuan atau maksud yang jelas. Perilaku ini ditandai dengan rendahnya kesadaran terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, kecenderungan berpindah dari satu konten ke konten lainnya secara

and Problematic Social Media Use: A Systematic Review,” *Current Addiction Reports* 8, no. 4 (2021), hal. 470, <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00398-0>.

²⁵ Maartje Boer, Gonneke W. J. M. Stevens, Margaretha E. de Looze, Hanneke M. Koning, Catrin Finkenauer, dan Regina J. J. M. van den Eijnden, “Social Media Use Intensity, Social Media Use Problems, and Mental Health among Adolescents: Investigating Directionality and Mediating Processes,” *Computers in Human Behavior* 116 (2021), hal. 1-2, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>.

²⁶ B. R. Sharma et al., “Doomscrolling Scale: Its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing,” *Journal of Technology in Behavioral Science* (2022), hal. 834, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9580444/>

pasif, serta tidak adanya tujuan khusus dalam mencari atau mengonsumsi informasi. Seseorang dapat melakukan *scrolling* tanpa tujuan ketika membuka media sosial karena bosan, mengisi waktu luang, atau sekadar ingin melihat konten yang muncul pada beranda, kemudian terus menggulir meskipun tidak memiliki kebutuhan tertentu terhadap konten tersebut.²⁷ Dalam penelitian ini, *scrolling* tanpa tujuan dipahami sebagai salah satu bentuk distraksi digital ketika aktivitas menggulir media sosial dilakukan secara berulang dan tidak terarah sehingga menyita waktu dan perhatian yang seharusnya dapat digunakan untuk aktivitas lain.

d. Ketergantungan pada Notifikasi

Ketergantungan pada notifikasi merupakan kecenderungan individu untuk terus memeriksa dan merespons pemberitahuan yang muncul pada smartphone atau media sosial secara berulang, meskipun notifikasi tersebut tidak selalu berkaitan dengan kebutuhan yang mendesak. Kebiasaan tersebut dapat mengalihkan perhatian individu dari aktivitas yang sedang dilakukan dan mendorongnya untuk kembali membuka media sosial.²⁸ Dalam penelitian ini, ketergantungan pada notifikasi dipahami sebagai bentuk distraksi digital ketika perhatian individu mudah teralihkan oleh pemberitahuan sehingga mengganggu konsentrasi dan aktivitas sehari-hari.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan batasan yang jelas terhadap istilah-istilah yang terdapat

²⁷ David de Segovia Vicente, Kyle Van Gaeveren, Stephen L. Murphy, and Mariek M. P. Vanden Abeele, "Does Mindless Scrolling Hamper Well-Being? Combining ESM and Log-Data to Examine the Link between Mindless Scrolling, Goal Conflict, Guilt, and Daily Well-Being," *Journal of Computer-Mediated Communication* (2024), hal. 2, <https://disconnect.ugent.be/publications/2024-mindless-scrolling/>

²⁸ Emma Fahlman, Thomas Mejtoft, and Helen Cripps, "Evaluation of Push Notifications for Social Media Applications," *BLED 2018 Proceedings* (2018), hal. 317, article 21, <https://aisel.aisnet.org/bled2018/21>

dalam judul penelitian. Adapun istilah-istilah yang perlu didefinisikan secara operasional adalah sebagai berikut:

1. Konsep *Ghaflah*

Dalam penelitian ini, *ghaflah* dimaknai sebagai kondisi ketika seseorang kehilangan perhatian dan kesadaran terhadap sesuatu yang penting, terutama dalam hubungannya dengan mengingat Allah, memanfaatkan waktu, menjalankan tanggung jawab, dan memperhatikan tujuan kehidupan. Konsep *ghaflah* yang dimaksud dalam penelitian ini secara khusus dikaji berdasarkan penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah, terutama pada ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan perilaku lalai. Dengan demikian, *ghaflah* dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai kelalaian dalam aspek keagamaan, tetapi juga sebagai kondisi yang dapat memengaruhi perilaku, pengelolaan waktu, perhatian, dan tanggung jawab seseorang.

2. Tafsir al-Mishbah

Tafsir al-Mishbah merupakan karya tafsir Al-Qur'an yang disusun oleh M. Quraish Shihab dengan judul lengkap *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Dalam penelitian ini, Tafsir al-Mishbah menjadi sumber utama dalam mengkaji konsep *ghaflah*. Penelitian diarahkan pada penelusuran penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang memiliki keterkaitan dengan makna lalai, lengah, mengabaikan peringatan Allah, serta kecenderungan manusia untuk lebih mengutamakan kesenangan duniawi daripada kesadaran terhadap tujuan hidup.

3. Relevansi

Relevansi dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai hubungan atau keterkaitan antara konsep *ghaflah* yang ditemukan dalam Tafsir al-Mishbah dengan perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial. Relevansi tersebut dilihat dengan membandingkan karakteristik *ghaflah* yang dijelaskan dalam penafsiran M. Quraish Shihab dengan bentuk-bentuk perilaku distraksi digital yang ditemukan di lapangan. Dengan demikian,

penelitian ini berusaha melihat sejauh mana konsep *ghaflah* dapat digunakan sebagai perspektif keislaman dalam memahami perilaku distraksi digital.

4. Distraksi Digital

Distraksi digital dalam penelitian ini diartikan sebagai kondisi ketika perhatian seseorang teralihkan atau terganggu oleh penggunaan perangkat dan media digital, khususnya media sosial, sehingga mengurangi fokus terhadap aktivitas yang sedang dilakukan atau tanggung jawab yang seharusnya diselesaikan. Distraksi digital yang dimaksud tidak hanya terbatas pada lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga mencakup pola penggunaan yang mengganggu aktivitas utama, seperti scrolling tanpa tujuan, penggunaan media sosial secara berlebihan, menunda penyelesaian tugas, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan terus memeriksa notifikasi atau konten media sosial.

5. Perilaku Distraksi Digital

Perilaku distraksi digital dalam penelitian ini merujuk pada tindakan nyata pengguna media sosial yang menunjukkan adanya pengalihan perhatian akibat aktivitas digital. Perilaku tersebut dapat dilihat melalui beberapa bentuk, yaitu : penggunaan media sosial berlebihan, *doomscrolling*, *scrolling* tanpa tujuan, dan ketergantungan pada notifikasi. Bentuk-bentuk tersebut digunakan sebagai indikator untuk mengidentifikasi perilaku distraksi digital yang dialami oleh informan penelitian.

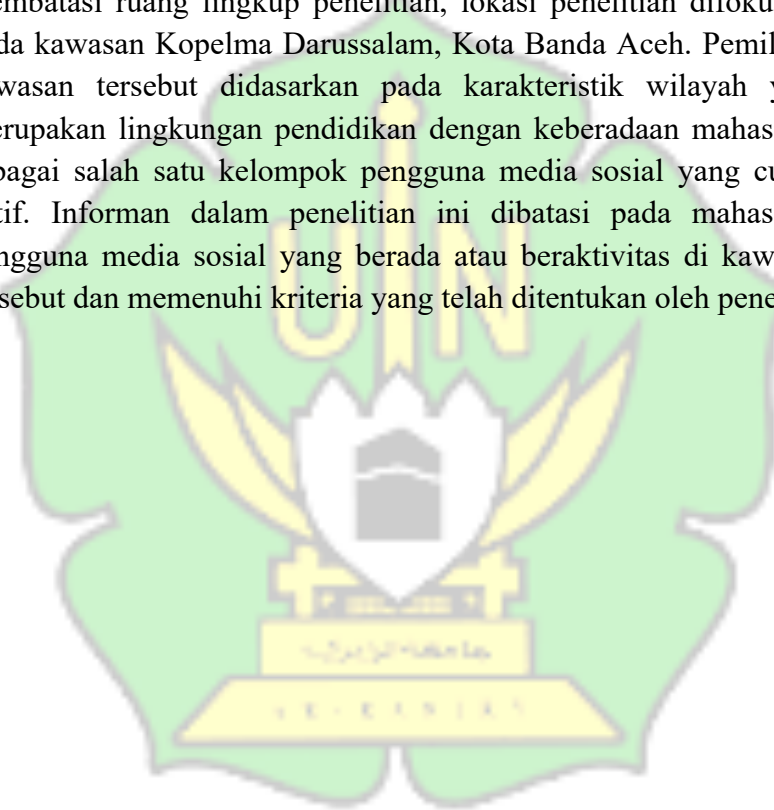
6. Pengguna Media Sosial

Pengguna media sosial dalam penelitian ini adalah individu yang secara aktif menggunakan platform media sosial dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, mencari hiburan, maupun memenuhi kebutuhan lainnya. Pengguna media sosial yang menjadi subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa yang berada di Kota Banda Aceh dan memiliki pengalaman menggunakan media sosial dalam aktivitas kesehariannya. Pengguna yang menjadi informan dipilih

berdasarkan kesesuaian dengan kriteria penelitian dan kemampuan memberikan informasi mengenai pola penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari.

7. Kota Banda Aceh

Kota Banda Aceh dalam penelitian ini merupakan lokasi penelitian yang menjadi wilayah pengambilan data mengenai perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial. Untuk membatasi ruang lingkup penelitian, lokasi penelitian difokuskan pada kawasan Kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh. Pemilihan kawasan tersebut didasarkan pada karakteristik wilayah yang merupakan lingkungan pendidikan dengan keberadaan mahasiswa sebagai salah satu kelompok pengguna media sosial yang cukup aktif. Informan dalam penelitian ini dibatasi pada mahasiswa pengguna media sosial yang berada atau beraktivitas di kawasan tersebut dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggabungkan dua jenis penelitian, yaitu penelitian kepustakaan (*library research*) dan penelitian lapangan (*field research*). Penelitian kepustakaan digunakan untuk mengkaji konsep *ghaflah* dalam Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab, sedangkan penelitian lapangan digunakan untuk menggali data empiris mengenai perilaku distraksi digital pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Banda Aceh. Kombinasi kedua pendekatan ini dimaksudkan agar analisis konseptual dari teks tafsir dapat dihubungkan secara relevan dengan realitas perilaku yang terjadi di lapangan.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sumber data berdasarkan pertimbangan dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.²⁹ Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa pengguna media sosial memiliki pengalaman yang relevan dengan fenomena distraksi digital yang diteliti.

Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah:

1. mahasiswa aktif yang melakukan aktivitas pendidikan di Kota Banda Aceh.
2. menggunakan media sosial secara aktif.
3. menggunakan media sosial melalui smartphone atau perangkat digital lainnya.
4. menggunakan media sosial setiap hari atau dengan intensitas yang cukup sering.

²⁹ Rony Kontur, *Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi Dan Tesis* (Jakarta: PPM, 2004). Hlm. 137

5. pernah mengalami kondisi ketika penggunaan media sosial mengalihkan perhatian dari aktivitas utama, seperti belajar, mengerjakan tugas, beribadah, berinteraksi secara langsung, atau aktivitas lainnya.
6. bersedia memberikan informasi yang berkaitan dengan pengalaman penggunaan media sosial dan perilaku distraksi digital.

C. Instrumen Penelitian

penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh dan mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen utama (*human instrument*) yang berperan dalam menentukan fokus penelitian, memilih sumber data dan informan, mengumpulkan data, menganalisis serta menafsirkan data, dan menarik kesimpulan.³⁰ Untuk membantu proses pengumpulan data, penelitian ini menggunakan tiga instrumen pendukung, yaitu instrumen telaah kepustakaan, lembar observasi, dan pedoman wawancara.

Selain instrumen tersebut, penelitian ini juga menggunakan beberapa alat bantu penelitian untuk menunjang proses pengumpulan dan pengolahan data, yaitu handphone (HP), alat tulis, dan laptop/komputer. Handphone digunakan untuk merekam proses wawancara, mengambil dokumentasi kegiatan penelitian, serta mencatat atau menyimpan data yang diperoleh selama penelitian. Alat tulis digunakan untuk mencatat hal-hal penting yang ditemukan selama observasi dan wawancara. Sementara itu, laptop/komputer digunakan untuk mengolah, menyimpan, mengorganisasi, dan menganalisis data hasil penelitian serta menyusun laporan penelitian. Penggunaan alat bantu tersebut dimaksudkan untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh, menyimpan, dan mengelola data secara sistematis.

³⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 223.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga metode, yaitu studi dokumentasi wawancara, dan observasi.³¹ Teknik studi dokumentasi digunakan untuk memperoleh data kepustakaan yang berkaitan dengan konsep *ghaflah* dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab sumber utama, khususnya penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *ghaflah*. Sedangkan buku, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan menjadi sumber sekunder. Sedangkan untuk mengumpulkan data di lapangan, peneliti menggunakan dua teknik: pertama: Wawancara dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*) kepada mahasiswa di kawasan Kopelma Darussalam yang aktif menggunakan media sosial. Wawancara bertujuan untuk menggali pengalaman, pandangan, serta persepsi informan mengenai perilaku penggunaan media sosial dan bentuk distraksi digital yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, teknik Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku penggunaan media sosial pada subjek penelitian, seperti intensitas penggunaan media sosial, respons terhadap notifikasi, serta kecenderungan penggunaan media sosial dalam aktivitas sehari-hari.

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan metode deskriptif-analitik. Analisis dilakukan terhadap data kepustakaan dan data lapangan secara sistematis untuk memperoleh pemahaman mengenai konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* serta relevansinya terhadap perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.³²

³¹ Aisyah Sekar Sari, Nadia Aprisilia, and Yessi Fitriani, "Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Observasi, Wawancara, dan Triangulasi," *Indonesian Research Journal on Education* 5, no. 4 (2025): 540–543, <https://doi.org/10.31004/irje.v5i4.3011>.

³² Qomaruddin dan Halimah Sa'diyah, "Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan

Pertama, analisis data kepustakaan dilakukan terhadap *Tafsir al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab sebagai sumber utama penelitian. Analisis diawali dengan mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat kata atau konsep yang berkaitan dengan *ghaflah*, kemudian menelaah penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat tersebut. Selanjutnya, peneliti mencatat dan mengelompokkan penafsiran yang berkaitan dengan makna *ghaflah*, bentuk-bentuk kelalaian, faktor penyebab, serta dampak atau akibat dari kondisi lalai. Hasil pengelompokan tersebut kemudian dianalisis untuk menemukan pola dan karakteristik konsep *ghaflah* menurut M. Quraish Shihab. Dengan demikian, analisis tidak hanya dilakukan dengan mencari ayat yang mengandung istilah *ghaflah*, tetapi juga dengan memahami kandungan penafsiran M. Quraish Shihab secara kontekstual terhadap pesan ayat yang dikaji.

Kedua, analisis data lapangan dilakukan terhadap hasil wawancara dan observasi terhadap 10 mahasiswa pengguna media sosial di Kota Banda Aceh. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan memusatkan data yang relevan dengan fokus penelitian. Data tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan tema, seperti intensitas penggunaan media sosial, pengalihan perhatian, *scrolling* tanpa tujuan, penggunaan media sosial secara berlebihan, respons terhadap notifikasi, kesulitan berkonsentrasi, penundaan tugas, berkurangnya interaksi sosial, menurunnya produktivitas, serta terganggunya aktivitas ibadah. Data hasil wawancara dan observasi yang telah dikelompokkan selanjutnya disajikan dalam bentuk uraian deskriptif untuk menggambarkan perilaku distraksi digital yang dialami oleh informan.

Ketiga, analisis relevansi dilakukan dengan mempertemukan hasil analisis konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* dengan temuan mengenai perilaku distraksi digital di lapangan. Pada tahap ini, peneliti membandingkan karakteristik *ghaflah* yang ditemukan

dalam penafsiran M. Quraish Shihab dengan bentuk dan dampak distraksi digital yang ditemukan pada informan. Analisis diarahkan pada kesesuaian antara kelalaian terhadap waktu, kewajiban, perhatian terhadap kehidupan nyata, dan aktivitas mengingat Allah dengan perilaku penggunaan media sosial yang menyebabkan perhatian teralihkan, aktivitas tertunda, waktu terbuang, serta terganggunya aktivitas akademik, sosial, dan keagamaan. Dari perbandingan tersebut kemudian ditarik kesimpulan mengenai relevansi konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* terhadap perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh.



BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Penafsiran Quraish Shihab Tentang Ayat-Ayat *Ghaflah* Dalam Tafsir Al-Mishbah

Tafsir al-Mishbah merupakan karya tafsir Al-Qur'an M. Quraish Shihab yang berupaya menyampaikan pesan-pesan Al-Qur'an agar tetap relevan dengan kebutuhan masyarakat dan dapat menjadi pedoman dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.³³ Dalam penafsirannya, Quraish Shihab memperhatikan keterkaitan antar ayat melalui pendekatan *munasabah* untuk memperoleh pemahaman Al-Qur'an yang lebih akurat dan utuh.³⁴

Dengan karakteristik tersebut, *Tafsir al-Mishbah* relevan digunakan sebagai sumber utama untuk mengkaji konsep *ghaflah*, khususnya dalam memahami makna dan karakteristik kelalaian manusia yang digambarkan dalam Al-Qur'an serta relevansinya dengan fenomena distraksi digital.

Konsep *ghaflah* terdapat dalam sejumlah ayat Al-Qur'an dengan konteks yang beragam, yang menggambarkan kelalaian manusia dalam menggunakan potensi diri, mengingat Allah, menyadari pertanggungjawaban kehidupan, dan menghadapi kesenangan duniawi. Dalam penelitian ini, ayat yang dikaji melalui *Tafsir al-Mishbah* meliputi QS. Al-A'raf [7]: 179, QS. Yunus [10]: 7–8, QS. Al-Anbiya' [21]: 1, dan QS. Al-Kahf [18]: 28. Pemilihan ayat tersebut didasarkan pada keterkaitannya dengan karakteristik *ghaflah* yang sesuai dengan fokus penelitian. QS. Al-A'raf [7]: 179 menggambarkan kelalaian manusia dalam menggunakan hati,

³³ Muhammad Habib Izzuddin Amin and Indal Abror, "Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi dan Kontekstualisasi Al-Qur'an Bagi Masyarakat Modern Indonesia," *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (2025), hal. 11, <https://doi.org/10.47498/bashair.v5i1.4495>

³⁴ M. Fatih, "Strengthen the Role of Munāsabah in Interpreting the Al-Qur'an: Study of M. Quraish Shihab Perspective on Tafsir Al-Mishbah," *MUSHAF: Jurnal Tafsir Berwawasan Keindonesiaan* 1, no. 2 (2021) hal. 25–26, <https://doi.org/10.33650/mushaf.v1i2.2061>

penglihatan, dan pendengaran untuk memahami kebenaran, QS. Yunus [10]: 7–8 menunjukkan kelalaian akibat keterlenaan terhadap kesenangan duniawi dan pengabaian kehidupan akhirat, QS. Al-Anbiya' [21]: 1 menggambarkan kelalaian terhadap waktu, tanggung jawab, dan pertanggungjawaban amal, sedangkan QS. Al-Kahf [18]: 28 menekankan kelalaian hati dari mengingat Allah serta kecenderungan mengikuti hawa nafsu.

1. Kelalaian dalam Memanfaatkan Potensi yang Diberikan Allah: Q.S. Al-A'raf Ayat 179

Ghaflah dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan lupa secara biasa, tetapi juga menggambarkan keadaan ketika seseorang tidak menggunakan potensi yang telah diberikan Allah untuk memahami dan mengikuti petunjuk-Nya. Salah satu ayat yang menjelaskan kondisi tersebut adalah Q.S. Al-A'raf ayat 179.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلَّغْنَا أَمْرَهُمْ أَصْلًا أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.” (Q.S. Al-A'raf :Ayat 179)

Dalam Tafsir Al-Misbāh dijelaskan bahwa kata الغافلون diambil dari kata غفلة yang artinya lalai, maksudnya seseorang yang berada dalam kondisi tidak mengerti atau memahami terhadap apa yang semestinya harus dilakukan. Allah telah memberikan petunjuk dan

pedoman yang sangat jelas kepada manusia dalam memperoleh kebahagiaan hidup. Namun, kebanyakan dari mereka terutama yang memiliki pengetahuan menghiraukan dan mengabaikan hal demikian. Mereka tidak menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk memahami akan petunjuk-Nya. Yang mana diketahui bahwa hal tersebut adalah salah satu *wasilah* atau sarana yang telah Allah perlihatkan kepada manusia agar dapat menggapai kebahagiaan hidup itu. Hal yang demikian adalah suatu perbuatan lalai yang sempurna.³⁵

Berdasarkan penafsiran tersebut, peneliti memahami bahwa konsep *ghaflah* dalam QS. Al-A'raf ayat 179 tidak hanya menunjukkan keadaan seseorang yang lupa atau tidak mengetahui suatu kebenaran, tetapi juga menggambarkan kondisi ketika manusia tidak menggunakan secara optimal potensi yang telah dianugerahkan Allah, seperti hati, akal, penglihatan, dan pendengaran. Potensi tersebut pada hakikatnya merupakan sarana bagi manusia untuk menerima petunjuk, memahami kebenaran, mengambil pelajaran, dan menentukan tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya. Dengan demikian, *ghaflah* dapat dipahami sebagai keadaan ketika perhatian dan kesadaran manusia tidak diarahkan kepada hal-hal yang semestinya menjadi prioritas, sehingga seseorang berpotensi mengabaikan tanggung jawab dan nilai-nilai yang seharusnya diperhatikan.

2. Kelalaian karena Tenggelam dalam Urusan Dunia: Q.S. Al-Anbiyā' Ayat 1

Selain menggambarkan kelalaian dalam memanfaatkan potensi manusia, Al-Qur'an juga menjelaskan *ghaflah* sebagai keadaan ketika manusia tenggelam dalam kesibukan dunia hingga melupakan kehidupan akhirat. Hal ini ditegaskan dalam Q.S. Al-Anbiyā' ayat 1 yang menggambarkan manusia berada dalam

³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 313-314.

keadaan lalai meskipun waktu pertanggungjawaban atas amal semakin dekat.

اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ﴿١﴾

“Telah semakin dekat kepada manusia perhitungan amal mereka, sedang mereka dalam keadaan lalai (dengan dunia), berpaling (dari akhirat).” (Q.S. Al-Anbiya: Ayat 1)

Dalam Tafsir al-Mishbah, Frasa *wa hum fi ghaflatin* (وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ) dijelaskan sebagai keadaan ketika manusia tenggelam dalam kelalaian. Kelalaian tersebut bukan disebabkan oleh ketidaktahuan semata, melainkan karena hati dan pikiran lebih disibukkan oleh urusan dunia sehingga tidak memberikan perhatian yang semestinya terhadap kehidupan akhirat. Mereka mengetahui adanya kematian, hari kebangkitan, dan hisab, tetapi pengetahuan itu tidak mempengaruhi perilaku mereka. Akibatnya, orientasi hidup lebih banyak diarahkan kepada kenikmatan dunia daripada persiapan menuju akhirat.³⁶

Dalam konteks ayat tersebut, kelalaian (*ghaflah*) dapat dipahami bukan semata-mata sebagai keadaan ketika manusia tidak mengetahui adanya kehidupan akhirat, kematian, kebangkitan, dan perhitungan amal. Sebaliknya, manusia dapat saja mengetahui dan mengakui kebenaran tersebut, tetapi pengetahuan itu tidak menjadi kesadaran yang mempengaruhi orientasi dan perilakunya. Menurut analisis penulis, kondisi ini menunjukkan adanya jarak antara pengetahuan dan kesadaran. Seseorang mengetahui bahwa kehidupan dunia bersifat sementara dan bahwa setiap perbuatan akan dipertanggungjawabkan, tetapi perhatian dan pikirannya lebih banyak terserap oleh urusan duniawi sehingga pesan tersebut tidak cukup kuat untuk mengarahkan perilakunya. Dengan kata lain, persoalan utama dalam *ghaflah* bukan semata-mata kekurangan

³⁶ Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 8, 413–415.

informasi, melainkan dominasi perhatian terhadap hal-hal duniawi yang menyebabkan manusia kehilangan kesadaran terhadap prioritas kehidupan yang lebih hakiki.

3. Kelalaian Hati dari Mengingat Allah: Q.S. Al-Kahf Ayat 28

Ghaflah juga berkaitan erat dengan kondisi hati yang jauh dari zikir dan mudah mengikuti dorongan hawa nafsu. Q.S. Al-Kahf ayat 28 memberikan gambaran tentang pentingnya menjaga diri agar tidak mengikuti orang yang hatinya telah lalai dari mengingat Allah.

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعُدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنُكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا ﴿٢٨﴾

“Bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) bersama orang-orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan petang hari dengan mengharap keridhaan-Nya. Janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan kehidupan dunia. Janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami serta menuruti hawa nafsunya dan keadaannya melewati batas.” (Q.S. Al-Kahf ayat 28)

Menurut Quraish Shihab, orang yang disebut dalam ayat ini adalah mereka yang hatinya tidak lagi dipenuhi dengan zikir kepada Allah sehingga dikuasai oleh kelalaian. Ungkapan "aghfalnā qalbahu" bukan berarti Allah memaksa seseorang menjadi lalai, melainkan merupakan konsekuensi dari pilihan manusia sendiri yang terus-menerus menolak petunjuk Allah. Karena berulang kali mengabaikan kebenaran, Allah membiarkan hatinya tenggelam dalam kelalaian sehingga semakin jauh dari hidayah. Setelah hati dikuasai kelalaian, orang tersebut "mengikuti hawa nafsunya" (*wattaba'a hawāhu*). Menurut Quraish Shihab, ketika seseorang tidak lagi mengingat Allah, maka dorongan hawa nafsu akan

mengendalikan seluruh perilakunya. Keputusan-keputusannya lebih didasarkan pada kepentingan duniawi daripada petunjuk wahyu.³⁷

Menurut analisis peneliti, kelalaian tersebut bukan berarti manusia dipaksa menjadi lalai, melainkan merupakan konsekuensi dari pilihan yang terus-menerus dilakukan. Pengabaian yang awalnya bersifat sementara dapat berkembang menjadi kebiasaan dan pada akhirnya mempengaruhi kepekaan hati serta kemampuan seseorang dalam menentukan prioritas hidup. Dengan demikian, ayat ini menunjukkan bahwa *ghaflah* dapat terbentuk melalui proses pembiasaan ketika seseorang terus berpaling dari petunjuk Allah, sehingga kesenangan dan keinginan pribadi lebih dominan dalam mengarahkan perilakunya.

Media sosial dan berbagai platform digital dapat menjadi sarana yang bermanfaat, tetapi penggunaan yang berlebihan juga dapat membuat seseorang lalai mengingat Allah, menghabiskan waktu untuk hiburan tanpa tujuan, serta lebih mengejar kepuasan instan daripada aktivitas yang bernilai ibadah. Kebiasaan seperti *doomscrolling*, ketergantungan pada notifikasi, atau terus-menerus mencari validasi melalui media sosial mencerminkan dominasi hawa nafsu atas pengendalian diri. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus, seseorang dapat kehilangan keseimbangan dalam belajar, bekerja, berinteraksi sosial, maupun beribadah.

4. Dominasi Kenikmatan Dunia sebagai Bentuk *Ghaflah*: Q.S. Yūnus Ayat 7

Ghaflah dalam Al-Qur'an juga berkaitan dengan kecenderungan manusia untuk merasa puas dan tenteram dengan kehidupan dunia hingga melupakan kehidupan akhirat. Q.S. Yūnus ayat 7 menggambarkan orang-orang yang tidak mengharapkan

³⁷ Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 8, 48–49.

pertemuan dengan Allah, merasa cukup dengan kehidupan dunia, dan lalai terhadap ayat-ayat-Nya.

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأْنَنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ
آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾

“Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharapkan pertemuan dengan Kami (di akhirat), merasa puas dengan kehidupan dunia, dan merasa tenteram dengannya, serta orang-orang yang lalai terhadap ayat-ayat Kami.” (Q.S. Yunus ayat 7)

Dalam penafsiran M. Quraish Shihab, *ghaflah* pada QS. Yūnus ayat 7 merupakan keadaan ketika orientasi hidup seseorang lebih terpusat pada kehidupan dunia daripada kehidupan akhirat. Kelalaian tersebut berawal dari tidak adanya keyakinan yang kuat terhadap pertemuan dengan Allah dan pertanggungjawaban amal di Hari Kemudian. Akibatnya, seseorang merasa puas dan tenteram dengan kenikmatan dunia sehingga mengabaikan ayat-ayat Allah sebagai petunjuk hidup. Menurut Quraish Shihab, kondisi ini menyebabkan hati kehilangan kepekaan spiritual, tidak lagi mampu menerima nasihat maupun mengambil pelajaran dari tanda-tanda kebesaran Allah. Namun, beliau menegaskan bahwa Islam tidak melarang manusia menikmati kehidupan dunia. Sebaliknya, dunia harus diposisikan sebagai sarana untuk memperoleh kebahagiaan akhirat, bukan sebagai tujuan akhir kehidupan.³⁸

Menurut analisis peneliti, tidak adanya keyakinan yang kuat terhadap pertemuan dengan Allah dan pertanggungjawaban amal di akhirat dapat mempengaruhi cara seseorang menentukan orientasi hidupnya. Ketika kesadaran terhadap kehidupan akhirat melemah, perhatian seseorang cenderung lebih terpusat pada sesuatu yang dapat dinikmati dan dirasakan dalam kehidupan dunia, sehingga

³⁸ Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 8, 25–27.

kepentingan jangka pendek lebih mudah ditempatkan di atas tujuan kehidupan yang lebih hakiki.

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mendorong seseorang menjadikan hiburan digital sebagai sumber kepuasan dan ketenangan. Kebiasaan seperti *doomscrolling*, menonton video pendek tanpa batas, atau terus-menerus mengejar konten yang menghibur dapat menghabiskan sebagian besar waktu dan perhatian sehingga mengurangi kesadaran terhadap ibadah, membaca Al-Qur'an, berzikir, maupun refleksi diri. Dalam perspektif ayat ini, kecenderungan yang berlebihan kepada kenikmatan dunia digital dapat menjadi bentuk *ghaflah*, karena semakin besar orientasi seseorang pada kesenangan duniawi, semakin besar pula potensi kelalaiannya terhadap kehidupan ukhrawi. Meskipun demikian, sebagaimana ditekankan Quraish Shihab, teknologi dan dunia bukanlah sesuatu yang harus ditinggalkan, tetapi harus dimanfaatkan secara proporsional sebagai sarana memperoleh kemaslahatan dan mendekatkan diri kepada Allah.

B. Bentuk-bentuk dan Dampak Distraksi Digital Pada Mahasiswa

1. Bentuk-bentuk Perilaku Distraksi Digital

Untuk mengetahui bentuk-bentuk perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial, peneliti melakukan penelitian lapangan dengan melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data melalui wawancara. wawancara dilakukan secara mendalam untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mahasiswa dalam menggunakan media sosial serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Subjek penelitian merupakan mahasiswa pengguna media sosial di Kota Banda Aceh, dengan 10 mahasiswa sebagai informan wawancara. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk perilaku distraksi digital yang muncul dalam kehidupan mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan beberapa bentuk distraksi digital, yaitu penggunaan

media sosial secara berlebihan, *doomscrolling*, *scrolling* tanpa tujuan, dan ketergantungan pada notifikasi.

a. Penggunaan Media Sosial secara Berlebihan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi yang cukup tinggi. Penggunaan media sosial tidak hanya dilakukan pada waktu senggang, tetapi juga di sela-sela aktivitas perkuliahan, belajar, dan mengerjakan tugas. Salah seorang informan FA mengungkapkan, “Kalau dihitung dari fitur *Screen Time* saya menggunakan media sosial sekitar 6 sampai 7 jam sehari.”³⁹ Sementara itu, informan PC menyatakan, “Kalau saya biasanya menggunakan HP 9 jam per hari, kalau lagi *full energi* bisa sampai 11 jam lebih”.⁴⁰ Delapan informan lainnya juga menunjukkan penggunaan media sosial lebih dari lima jam per hari, dengan sebagian berada pada kisaran 5–6 jam dan sebagian lainnya mencapai 9–10 jam per hari.

Temuan wawancara tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa mahasiswa beberapa kali menggunakan telepon genggam untuk membuka media sosial di sela-sela kegiatan akademik. Aktivitas tersebut terlihat ketika mahasiswa sedang menunggu perkuliahan, berada di lingkungan kampus, maupun ketika sedang mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi aktivitas yang cukup dominan dalam keseharian mahasiswa dan berpotensi mengalihkan perhatian dari aktivitas utama.⁴¹

b. Doomscrolling

Bentuk distraksi digital berikutnya adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan menggulir konten secara terus-menerus, terutama

³⁹ Wawancara Informan FA, 28 Agustus 2026, kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

⁴⁰ Wawancara Informan PC 28 Agustus 2026, kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

⁴¹ Hasil observasi peneliti terhadap aktivitas mahasiswa pengguna media sosial di Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 28 Agustus 2026.

ketika pengguna terus melihat berbagai informasi tanpa menentukan batas waktu penggunaan. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan mengaku sering terus menggulir konten meskipun pada awalnya hanya berniat membuka media sosial dalam waktu singkat. Salah seorang informan mengatakan, *“Saya pernah niatnya cuma mau lihat beberapa menit, tapi karena muncul berita yang sedang ramai, saya terus mengikuti informasinya. Kadang sebenarnya sudah mau berhenti, tetapi masih penasaran dengan video selanjutnya.”*⁴²

Hasil observasi menunjukkan adanya perilaku mahasiswa yang terus menggulir layar dan berpindah dari satu konten ke konten lainnya dalam waktu yang cukup lama. Aktivitas tersebut terkadang dilakukan tanpa adanya tujuan tertentu selain mengikuti konten yang muncul pada layar. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik *doomscrolling* terlihat dari sulitnya mahasiswa menghentikan aktivitas menggulir setelah mulai mengakses media sosial.⁴³

c. Scrolling Tanpa Tujuan

Selain *doomscrolling*, ditemukan pula perilaku *scrolling* tanpa tujuan. Bentuk ini ditandai dengan kebiasaan membuka media sosial tanpa tujuan yang jelas, kemudian menggulir berbagai konten secara spontan. Salah seorang informan mengungkapkan, *“Biasanya kalau sedang bosan saya langsung buka TikTok, padahal sebenarnya tidak ada yang ingin saya cari. Saya cuma scroll-scroll saja melihat video yang muncul.”*⁴⁴ Hasil observasi juga memperlihatkan bahwa beberapa mahasiswa membuka aplikasi media sosial tanpa aktivitas pencarian atau kebutuhan informasi tertentu, kemudian menggulir konten yang tersedia pada beranda. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa media sosial digunakan sebagai pengisi waktu atau respons

⁴² Wawancara Informan HD , 29 Agustus 2026, kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

⁴³ Hasil observasi peneliti terhadap mahasiswa pengguna media sosial di Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 29 Agustus 2026.

⁴⁴ Wawancara Informan RA, 29 Agustus 2026, kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

terhadap rasa bosan, sehingga perhatian mahasiswa dapat dengan mudah beralih dari aktivitas yang sedang dilakukan.⁴⁵

d. Ketergantungan terhadap Notifikasi

Bentuk distraksi digital lainnya adalah ketergantungan terhadap notifikasi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa informan memiliki kebiasaan memeriksa telepon genggam segera setelah menerima notifikasi dari media sosial. Salah seorang informan mengungkapkan, *“Kalau ada notifikasi biasanya saya langsung cek, walaupun sedang belajar atau mengerjakan tugas. Rasanya penasaran kalau tidak langsung dibuka.”*⁴⁶

Hasil observasi memperkuat temuan tersebut, karena terlihat mahasiswa beberapa kali memeriksa telepon genggam setelah menerima notifikasi ketika sedang melakukan aktivitas akademik. Bahkan, terdapat mahasiswa yang membuka aplikasi media sosial meskipun sebelumnya sedang fokus pada kegiatan perkuliahan atau tugas. Hal ini menunjukkan bahwa notifikasi dapat menjadi pemicu munculnya distraksi karena mendorong mahasiswa untuk segera mengalihkan perhatian kepada telepon genggam.⁴⁷

2. Dampak Distraksi Digital Pada Mahasiswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa distraksi digital memberikan berbagai dampak terhadap kehidupan sehari-hari, di antaranya:

a. Menunda Penyelesaian Tugas Kuliah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu dampak distraksi digital yang dialami mahasiswa adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas kuliah. Penggunaan media sosial yang dilakukan secara berlebihan dapat membuat mahasiswa mengalihkan perhatian dari tugas akademik kepada aktivitas digital

⁴⁵ Hasil observasi peneliti terhadap mahasiswa pengguna media sosial di Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 29 Agustus 2026.

⁴⁶ Wawancara Informan PC, 28 Agustus, kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

⁴⁷ Hasil observasi peneliti terhadap mahasiswa pengguna media sosial di Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 28 Agustus 2026.

yang dianggap lebih menarik dan memberikan kesenangan secara instan. Kondisi tersebut menyebabkan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas menjadi berkurang. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh salah seorang informan: *"Kadang saya pergi ke warkop untuk mengerjakan skripsi, tapi begitu buka hp sebentar, tahu-tahu sudah satu jam berlalu. Alhasil, niat awal mengerjakan skripsi jadi tidak ada hasilnya karena keasyikan main hp."*⁴⁸ Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong mahasiswa menunda pekerjaan akademiknya. Kebiasaan tersebut apabila dilakukan secara berulang dapat membentuk pola prokrastinasi, yaitu kecenderungan menangguhkan pekerjaan yang seharusnya segera diselesaikan.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Earline Clarissa Syamkemal dan Debora Basaria (2026) yang menunjukkan bahwa distraksi digital memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan gangguan yang berasal dari penggunaan perangkat digital, seperti media sosial maupun aplikasi digital lainnya, cenderung diikuti oleh meningkatnya perilaku menunda penyelesaian tugas akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat distraksi digital yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda proses penyusunan skripsi.⁴⁹

Hasil observasi yang dilakukan peneliti juga menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa mengalihkan perhatian dari aktivitas akademik kepada penggunaan perangkat digital, khususnya

⁴⁸ Wawancara Informan PC, 28 Agustus 2026, kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

⁴⁹ Earline Clarissa Syamkemal dan Debora Basaria, "Hubungan antara Distraksi Digital dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi," *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 6, no. 1 (2026), hal. 691, <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8378>.

media sosial. Dalam beberapa situasi, mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas terlihat menggunakan telepon genggam di sela-sela aktivitas akademiknya untuk membuka media sosial, melihat konten, atau memeriksa notifikasi. Aktivitas tersebut pada awalnya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi dapat berlanjut sehingga perhatian mahasiswa teralihkan dari tugas yang sedang dikerjakan. Peneliti juga mengamati bahwa ketika mahasiswa kembali mengerjakan tugas, diperlukan waktu untuk memusatkan kembali perhatian pada pekerjaan akademiknya. Temuan observasi ini memperkuat hasil wawancara bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyelesaian tugas kuliah.⁵⁰

b. Menurunnya Konsentrasi

Selain mempengaruhi pengelolaan waktu, distraksi digital juga berpengaruh terhadap konsentrasi mahasiswa. Kebiasaan membuka media sosial ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas dapat memecah perhatian sehingga mahasiswa mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus pada satu aktivitas dalam waktu tertentu. Salah seorang informan menyatakan, *“Saya pernah sedang mengerjakan skripsi, tetapi karena buka media sosial sebentar, akhirnya fokus saya hilang. Untuk kembali mengerjakan skripsi biasanya butuh waktu lagi.”*⁵¹ Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa distraksi digital tidak hanya mengurangi waktu belajar, tetapi juga mempengaruhi kualitas perhatian mahasiswa selama menjalankan aktivitas akademik. Ketika perhatian terus berpindah antara tugas akademik dan media sosial, mahasiswa berpotensi membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami materi maupun menyelesaikan pekerjaan yang sedang dilakukan.

⁵⁰ Hasil observasi peneliti terhadap mahasiswa pengguna media sosial di Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 29 Agustus 2026.

⁵¹ Wawancara Informan HD 29 Agustus 2026, kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh kuat terhadap pola pikir Generasi Z. Paparan informasi yang cepat dan kecenderungan mengandalkan cara-cara instan membuat proses kognitif tidak berkembang secara optimal sesuai dengan enam jenjang Taksonomi Bloom. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan berpikir kritis, analitis, dan reflektif dalam mengolah informasi yang diterima.⁵²

Hasil observasi menunjukkan bahwa penurunan konsentrasi terlihat ketika mahasiswa menggunakan telepon genggam di tengah aktivitas akademik. Ketika perhatian mahasiswa beralih kepada media sosial, proses mengerjakan tugas menjadi terhenti atau berjalan tidak berkesinambungan. Setelah menggunakan media sosial, mahasiswa terlihat membutuhkan waktu untuk kembali memusatkan perhatian pada tugas yang sebelumnya dikerjakan. Temuan tersebut memperkuat hasil wawancara bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menyebabkan perhatian mahasiswa mudah terpecah dan menurunkan konsentrasi dalam menjalankan aktivitas akademik.⁵³

c. Menurunnya Produktivitas

Distraksi digital selanjutnya terlihat dari menurunnya produktivitas mahasiswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat membuat mahasiswa menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan sehingga beberapa pekerjaan menjadi tertunda atau tidak terselesaikan secara maksimal. Salah seorang informan mengungkapkan, *“Saya merasa lebih banyak waktu terbuang ketika*

⁵² Muhammad Irvandi Permana, Iqbal Evandi Fauzi, dan Gusmaneli, “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kognitif Gen Z: Berdasarkan Analisis Taksonomi Bloom,” *Jurnal Pustaka Cendekia Hukum dan Ilmu Sosial* 3, no. 2 (2025), hal. 206, <https://doi.org/10.70292/pchukumsosial.v3i2.162>

⁵³ Hasil observasi peneliti terhadap mahasiswa pengguna media sosial di Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 29 Agustus 2026.

*menggunakan media sosial. Setelah selesai bermain HP, kadang baru sadar masih banyak pekerjaan yang belum dikerjakan.”*⁵⁴

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa distraksi digital dapat menghambat efektivitas mahasiswa dalam mengelola waktu dan menyelesaikan berbagai tanggung jawab. Dengan demikian, semakin sulit mahasiswa mengendalikan perhatian ketika menggunakan media sosial, semakin besar pula kemungkinan aktivitas digital mengganggu produktivitas akademik maupun aktivitas lainnya.

d. Menunda Pelaksanaan Ibadah

Dampak distraksi digital tidak hanya terlihat pada aspek akademik, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat informan yang mengaku pernah menunda pelaksanaan ibadah karena masih asyik menggunakan media sosial. Salah seorang informan menyatakan, *“Terkadang karena terlau seru scrool TikTok sampe gak sadar kalo sudah masuk waktu sholat.”*⁵⁵ Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keterikatan terhadap aktivitas digital dapat menyebabkan perhatian mahasiswa terserap pada media sosial sehingga kewajiban spiritual menjadi terabaikan atau ditunda. Dalam perspektif konsep *ghaflah*, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk kelalaian ketika perhatian seseorang terlalu terpusat pada aktivitas duniawi sehingga mengurangi kesadaran terhadap kewajiban dan tujuan spiritualnya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap aktivitas pengguna media sosial, ditemukan adanya perilaku menunda pelaksanaan ibadah ketika informan sedang menggunakan media sosial. Perilaku tersebut terlihat ketika informan tetap menggunakan telepon genggam dan menggulir berbagai konten media sosial meskipun telah memasuki waktu ibadah. Beberapa informan terlihat

⁵⁴ Wawancara Informan DY 29 Agustus 2026, Kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

⁵⁵ Wawancara Informan HA 29 Agustus 2026, kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

masih membuka aplikasi media sosial, menonton video, membaca konten, atau berinteraksi melalui telepon genggam sebelum beralih untuk melaksanakan ibadah.⁵⁶

e. Berkurangnya Interaksi Sosial Secara Langsung

Distraksi digital juga memberikan dampak terhadap hubungan sosial mahasiswa, khususnya dalam bentuk berkurangnya interaksi secara langsung dengan keluarga maupun teman. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat membuat mahasiswa lebih banyak mencurahkan waktu dan perhatian pada ruang digital dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh salah seorang informan: “*kalau lagi kumpul sama teman, kadang saya lebih sering main HP dan buka media sosial daripada ikut ngobrol.*”⁵⁷ Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya berkaitan dengan persoalan waktu, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial mahasiswa. Ketika perhatian lebih banyak tertuju pada aktivitas digital, kesempatan untuk berkomunikasi dan membangun kedekatan secara langsung dengan lingkungan sosial menjadi semakin berkurang.

Hasil observasi terhadap aktivitas pengguna media sosial juga ditemukan adanya kecenderungan berkurangnya interaksi sosial secara langsung ketika informan sedang menggunakan telepon genggam. Kondisi ini terlihat ketika informan berada bersama teman atau orang di sekitarnya, tetapi perhatian mereka lebih banyak tertuju pada layar telepon genggam. Beberapa informan terlihat membuka media sosial, menggulir konten, membaca pesan, maupun memeriksa notifikasi ketika sedang berada

⁵⁶ Hasil observasi peneliti terhadap mahasiswa pengguna media sosial di Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 29 Agustus 2026.

⁵⁷ Wawancara Informan RA 28 Agustus 2026, di Kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh.

dalam situasi yang memungkinkan terjadinya interaksi secara langsung.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa distraksi digital memberikan dampak yang cukup luas terhadap kehidupan mahasiswa, baik dalam aspek akademik, spiritual, maupun sosial. Dalam aspek akademik, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyelesaian tugas, berkurangnya waktu belajar, menurunnya konsentrasi, serta menurunnya produktivitas. Dalam aspek spiritual, distraksi digital dapat membuat mahasiswa menunda pelaksanaan ibadah karena perhatian lebih banyak terserap pada aktivitas media sosial. Sementara itu, dalam aspek sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi mengurangi intensitas interaksi secara langsung dengan keluarga maupun teman. Temuan tersebut menunjukkan bahwa distraksi digital bukan hanya persoalan penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perhatian, waktu, dan prioritas dalam kehidupan sehari-hari.

C. Relevansi Konsep *Ghaflah* terhadap Perilaku Distraksi Digital

Dalam perspektif Al-Qur'an, *ghaflah* menggambarkan keadaan lalai atau tidak memberikan perhatian yang semestinya terhadap sesuatu yang penting, terutama terhadap kesadaran akan Allah, tujuan kehidupan, dan tanggung jawab manusia. Konsep tersebut menjadi relevan untuk membaca perilaku distraksi digital karena penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menyebabkan seseorang kehilangan kesadaran terhadap waktu, mengabaikan kewajiban, dan lebih terfokus pada aktivitas digital yang bersifat sementara. Oleh karena itu, relevansi konsep *ghaflah* terhadap perilaku distraksi digital dalam penelitian ini dianalisis dengan menghubungkan temuan lapangan mengenai pola penggunaan media sosial mahasiswa dengan karakteristik kelalaian

yang dijelaskan dalam Tafsir al-Mishbah. Analisis tersebut mencakup beberapa aspek, yaitu kelalaian terhadap waktu, kelalaian dalam mengingat Allah, dominasi kesenangan duniawi, serta berkurangnya kepekaan terhadap nilai-nilai spiritual dan tanggung jawab kehidupan.

1. Kelalaian terhadap Waktu

Salah satu bentuk *ghaflah* yang tampak dalam hasil penelitian adalah kelalaian dalam memanfaatkan waktu. Sebagian besar informan mengaku sering kehilangan kesadaran terhadap lamanya penggunaan media sosial karena larut menikmati konten yang terus bermunculan. Aktivitas *scrolling* yang awalnya hanya direncanakan beberapa menit sering berubah menjadi berjam-jam sehingga pekerjaan akademik maupun aktivitas produktif menjadi tertunda.

Fatih dan Bashori (2025) menemukan bahwa fenomena *scrolling* tidak dapat dipahami hanya sebagai gejala teknologis, tetapi juga sebagai gejala yang bersifat teologis dan antropologis. Fenomena tersebut menunjukkan bentuk kelalaian (*ghaflah*) yang baru, di mana manusia semakin jauh dari nilai-nilai ilahiah karena waktu dijalani tanpa disertai kesadaran akan eksistensinya. Situasi ini diperkuat oleh cara kerja sistem algoritmik pada platform digital yang, tanpa disadari, membentuk ulang preferensi, durasi atensi, hingga pola nalar manusia. Karenanya, tantangan yang perlu dihadapi bukan sekadar kritik atas teknologi, melainkan yang lebih fundamental, yaitu upaya membangun kembali kesadaran ruhani yang integral dan kontekstual.⁵⁸

Fenomena tersebut memiliki relevansi dengan pesan Allah Swt. dalam QS. Al-'Ashr yang menegaskan bahwa seluruh manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang memanfaatkan waktu dengan iman, amal saleh, saling menasehati dalam kebenaran, dan

⁵⁸ Muhammad Fatih dan Bashori, "Konsep Waktu dalam Al-Qur'an dan Tantangannya terhadap Budaya 'Scrolling' Generasi Muda," *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadits* 4, no. 2 (2025), hal. 322, <https://doi.org/10.35931/am.v4i2.5282>

kesabaran. Dalam Tafsir al-Mishbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa surah Al-'Ashr merupakan peringatan agar manusia tidak menghabiskan waktunya hanya untuk mengejar kepentingan duniawi hingga melupakan tujuan utama kehidupannya. Menurutnya, manusia berada dalam kerugian apabila waktu yang merupakan amanah dari Allah tidak diisi dengan aktivitas yang bernilai dan mendekatkan diri kepada-Nya.⁵⁹

Penafsiran M. Quraish Shihab tersebut memperlihatkan bahwa kerugian yang dimaksud dalam QS. Al-'Ashr tidak hanya berkaitan dengan hilangnya kesempatan duniawi, tetapi juga menyangkut hilangnya kesempatan untuk meningkatkan kualitas spiritual. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menjadi salah satu bentuk penyalahgunaan waktu yang berpotensi mengantarkan seseorang pada kondisi *ghaflah*.

Berdasarkan analisis peneliti, kelalaian terhadap waktu dalam penggunaan media sosial terlihat bukan semata-mata karena seseorang menggunakan media sosial dalam durasi yang panjang, tetapi terutama karena adanya ketidaksadaran terhadap waktu yang telah dihabiskan. Hal ini terlihat dari aktivitas *scrolling* yang pada awalnya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi kemudian berlangsung lebih lama dari yang direncanakan. Ketika kondisi tersebut terjadi secara berulang, waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk belajar, menyelesaikan tugas, beribadah, beristirahat, maupun melakukan aktivitas produktif lainnya menjadi berkurang. Dengan demikian, persoalan utama yang ditemukan peneliti bukan hanya terletak pada lamanya penggunaan media sosial, tetapi pada hilangnya kontrol pengguna dalam mengarahkan dan membatasi penggunaan waktu tersebut.

Peneliti juga melihat bahwa kelalaian terhadap waktu dapat menjadi salah satu indikator munculnya *ghaflah* dalam konteks kehidupan digital. Ketika seseorang terlalu larut dalam aktivitas media sosial hingga tidak menyadari berlalunya waktu dan mengabaikan kewajiban yang harus dilakukan, keadaan tersebut

⁵⁹ Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 15, 496-506

menunjukkan berkurangnya kesadaran terhadap nilai dan tanggung jawab atas waktu. Dalam hal ini, media sosial tidak menjadi penyebab tunggal terjadinya *ghaflah*, tetapi penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat menjadi sarana yang mendorong seseorang berada dalam kondisi lalai.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian penggunaan media sosial perlu disertai dengan kesadaran terhadap nilai waktu. Pengguna tidak hanya perlu menentukan batas durasi penggunaan, tetapi juga perlu memiliki tujuan yang jelas ketika mengakses media sosial dan menyadari aktivitas lain yang harus diprioritaskan. Kesadaran tersebut penting agar waktu tidak habis hanya untuk aktivitas digital yang bersifat hiburan, tetapi tetap digunakan untuk kegiatan yang memberikan manfaat bagi kehidupan akademik, sosial, maupun spiritual.

2. Lalai Mengingat Allah Akibat Penggunaan Media Sosial

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa informan mengakui pernah menunda salat, terlambat mengikuti pengajian, atau mengurangi waktu membaca Al-Qur'an karena terlalu lama menggunakan media sosial. Kondisi ini memperlihatkan bahwa distraksi digital tidak hanya mempengaruhi aspek produktivitas, tetapi juga berdampak pada kualitas kehidupan spiritual.

Keadaan ini memiliki relevansi dengan penafsiran QS. Al-Kahfi ayat 28 yang telah dijelaskan sebelumnya. Dalam Tafsir *al-Mishbah*, ayat tersebut menekankan pentingnya menjaga hati agar tetap mengingat Allah dan tidak mengikuti dorongan hawa nafsu yang dapat melalaikan manusia. Berdasarkan hasil wawancara, media sosial berpotensi menjadi salah satu bentuk distraksi yang mengurangi intensitas zikir, ibadah, dan refleksi diri ketika pengguna tidak memiliki pengendalian diri yang baik. Dengan demikian, perilaku distraksi digital dapat menjadi media yang

memperkuat munculnya *ghaflah* apabila aktivitas digital lebih diprioritaskan daripada kewajiban kepada Allah Swt.⁶⁰

Penafsiran tersebut menunjukkan bahwa *ghaflah* merupakan kondisi hati yang kehilangan orientasi spiritual akibat dominasi keinginan duniawi. Dalam konteks penelitian ini, media sosial bukanlah penyebab utama munculnya *ghaflah*, tetapi penggunaan yang berlebihan tanpa pengendalian diri dapat menjadi sarana yang memperkuat kondisi tersebut. Arus informasi yang tidak pernah berhenti, fitur *infinite scrolling*, serta rekomendasi konten berbasis algoritma membuat pengguna terus terpaku pada layar sehingga waktu untuk berzikir, membaca Al-Qur'an, maupun melaksanakan ibadah menjadi berkurang. Akibatnya, perhatian lebih banyak tercurah pada hiburan digital dibandingkan upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Berdasarkan analisis peneliti, kelalaian dalam mengingat Allah akibat penggunaan media sosial dapat dilihat dari bergesernya prioritas pengguna dalam mengalokasikan waktu dan perhatian. Ketika seseorang lebih memilih melanjutkan aktivitas di media sosial daripada segera melaksanakan salat, mengikuti pengajian, atau membaca Al-Qur'an, hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas digital telah mengambil porsi perhatian yang seharusnya dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan spiritual. Kondisi ini menjadi lebih serius apabila terjadi secara berulang dan mulai dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti juga melihat bahwa bentuk kelalaian tersebut tidak selalu muncul dalam bentuk meninggalkan ibadah secara keseluruhan, tetapi dapat berupa penundaan, pengurangan intensitas, maupun berkurangnya perhatian terhadap aktivitas keagamaan. Dengan demikian, distraksi digital dapat memengaruhi kehidupan spiritual secara bertahap. Pengguna mungkin tetap melaksanakan kewajiban agama, tetapi waktu dan perhatian yang diberikan kepada aktivitas spiritual menjadi berkurang karena lebih banyak digunakan

⁶⁰ Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 8, 48–49.

untuk mengakses media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *ghaflah* dalam konteks digital dapat dipahami sebagai berkurangnya kesadaran dan perhatian terhadap Allah akibat seseorang terlalu larut dalam aktivitas digital.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menilai bahwa persoalan utama bukan terletak pada keberadaan media sosial, melainkan pada kemampuan pengguna dalam mengendalikan diri ketika menggunakannya. Media sosial dapat digunakan untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, maupun memperoleh hiburan, tetapi penggunaannya perlu ditempatkan secara proporsional agar tidak menggeser kedudukan ibadah dan kewajiban spiritual. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran diri dalam menentukan waktu penggunaan media sosial serta kemampuan untuk menghentikan aktivitas digital ketika telah memasuki waktu untuk melaksanakan kewajiban kepada Allah Swt.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi salah satu sarana yang memperkuat *ghaflah* apabila menyebabkan berkurangnya perhatian terhadap Allah Swt. dan tertundanya aktivitas ibadah. Penguatan kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan kemampuan mengatur waktu menjadi penting agar penggunaan media sosial tidak mengurangi hubungan manusia dengan Allah Swt., tetapi tetap berada dalam batas yang seimbang dengan kebutuhan akademik, sosial, dan spiritual.

3. Dominasi Kesenangan Dunia Digital

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian informan merasa sulit melepaskan diri dari media sosial karena selalu ingin mengetahui informasi terbaru, mengikuti tren, maupun menikmati hiburan yang tersedia secara terus-menerus. Bahkan ketika tidak ada kebutuhan tertentu, mereka tetap membuka media sosial karena sudah menjadi kebiasaan.

Temuan tersebut selaras dengan penafsiran QS. Yunus ayat 7 yang menjelaskan bahwa manusia dapat terlena oleh kehidupan dunia hingga merasa cukup dengan kesenangan yang bersifat

sementara.⁶¹ Dalam konteks penelitian ini, media sosial menyediakan beragam hiburan yang mampu memberikan kesenangan secara cepat dan mendorong pengguna untuk terus berinteraksi dengan berbagai konten digital. Intensitas perhatian yang berlebihan terhadap aktivitas di media sosial dapat membuat seseorang kurang peka terhadap keadaan dan kebutuhan lingkungan di sekitarnya serta mengurangi keterlibatan dalam aktivitas di kehidupan nyata. Jika hal tersebut berlangsung secara terus-menerus, fokus seseorang terhadap tujuan hidup, tanggung jawab, kewajiban keagamaan, dan hubungan sosial dapat semakin terabaikan.

Berdasarkan analisis peneliti, dominasi kesenangan dunia digital tidak berarti bahwa penggunaan media sosial merupakan sesuatu yang dilarang atau selalu memberikan dampak negatif. Persoalan muncul ketika kesenangan tersebut menjadi dominan sehingga seseorang kehilangan kemampuan untuk mengendalikan diri dan mulai mengabaikan aktivitas yang lebih penting. Intensitas perhatian yang berlebihan terhadap aktivitas di media sosial dapat membuat seseorang kurang peka terhadap keadaan dan kebutuhan lingkungan di sekitarnya serta mengurangi keterlibatan dalam aktivitas di kehidupan nyata. Jika hal tersebut berlangsung secara terus-menerus, fokus seseorang terhadap tujuan hidup, tanggung jawab, kewajiban keagamaan, dan hubungan sosial dapat semakin terabaikan. Kondisi inilah yang menunjukkan adanya keterkaitan antara dominasi kesenangan dunia digital dengan konsep *ghaflah*, yaitu ketika seseorang terlena oleh sesuatu yang bersifat sementara hingga mengabaikan hal-hal yang seharusnya menjadi perhatian utama dalam kehidupannya.

4. Berkurangnya Kepekaan Spiritual

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif menyebabkan sebagian informan mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika beribadah, mudah

⁶¹ Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 5, 25–27.

terdistraksi saat belajar, serta merasa kurang tenang ketika tidak membuka telepon genggam. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan kemampuan mengendalikan perhatian.

Fenomena tersebut memiliki keterkaitan dengan penafsiran QS. Al-A'raf ayat 179 yang telah dibahas sebelumnya. Tafsir *al-Mishbah* menjelaskan bahwa manusia yang lalai tidak memanfaatkan hati, akal, penglihatan, dan pendengarannya untuk memahami petunjuk Allah sehingga kehilangan kepekaan terhadap kebenaran. Dalam konteks distraksi digital, derasnya arus informasi dan konsumsi konten secara terus-menerus berpotensi mengurangi kemampuan seseorang untuk melakukan perenungan, introspeksi, dan penghayatan terhadap nilai-nilai agama. Dengan demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat memperlemah fungsi hati sebagai pusat kesadaran spiritual.⁶²

Sejalan dengan hal tersebut, dalam kajian Rizani Adawiyah dkk., konsep *ghaflah* pada QS. Al-A'raf [7]: 179 dikaitkan dengan kondisi ketika manusia tidak mengoptimalkan berbagai potensi yang telah dianugerahkan Allah, yaitu hati untuk memahami kebenaran, akal untuk berpikir, penglihatan untuk mengambil pelajaran, dan pendengaran untuk menerima nasihat. Ketidakoptimalan fungsi berbagai potensi tersebut dapat menyebabkan manusia mengabaikan tanda-tanda kebesaran Allah dan terjerumus dalam kelalaian. Oleh karena itu, optimalisasi fungsi hati, akal, penglihatan, dan pendengaran menjadi bagian penting dalam menjaga kesadaran spiritual serta menghindarkan diri dari perilaku *ghaflah*.⁶³

Oleh karena itu, upaya mengurangi perilaku distraksi digital tidak cukup dilakukan dengan membatasi durasi penggunaan media sosial, tetapi juga perlu disertai penguatan kesadaran spiritual sebagai dasar dalam mengendalikan diri saat menggunakan

⁶² Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, vol. 8, hal. 313–314.

⁶³ Rizani Adawiyah, Enoch, and Dinar Nur Inten, “Nilai-Nilai Pendidikan dari Q.S. Al-A'raf Ayat 179 tentang Pentingnya Optimalisasi Peran Hati, Akal, Penglihatan dan Pendengaran dalam Menghindari Perilaku Lalai (Ghaflah),” *Bandung Conference Series: Islamic Education* 2, no. 2 (2022): 557–558, <https://doi.org/10.29313/bcsied.v2i2.3892>

teknologi. Kesadaran tersebut dapat dikembangkan melalui praktik *muraqabah*, yaitu kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap perilaku manusia, serta *muhasabah*, yaitu proses mengevaluasi dan mengintrospeksi diri terhadap perilaku yang telah dilakukan. Penerapan kedua konsep tersebut dapat membantu seseorang meningkatkan kesadaran diri, mengevaluasi kebiasaan dalam menggunakan media sosial, mengendalikan dorongan untuk menggunakan teknologi secara berlebihan, serta membangun pola penggunaan media sosial yang lebih bijak dan bertanggung jawab.⁶⁴ Manajemen waktu yang baik membantu seseorang menggunakan teknologi secara proporsional sehingga tidak mengabaikan kewajiban yang lebih penting.⁶⁵ Literasi digital diperlukan agar pengguna mampu memilih konten yang bermanfaat, memahami mekanisme algoritma media sosial, serta menghindari pola penggunaan yang berlebihan.⁶⁶

⁶⁴ Mamluatur Rahmah and Abdus Salam, "Integrating Sufi Spiritual Practices into Digital Detoxification Strategies: A Conceptual Framework for Mental Health in the Technological Age," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 6, no. 1 (2026), hal 39–40

⁶⁵ Lewend Mayiwar, Erkin Asutay, Gustav Tinghög, Daniel Västfjäll, and Kinga Barrafreem, "Determinants of Digital Well-Being," *AI & Society* 40 (2025): 3063–3073, <https://doi.org/10.1007/s00146-024-02071-2>

⁶⁶ Safitri Yosita Ratri and Lina Aviyanti, "Unlocking Digital Literacy in Indonesia: Insights from the Use of Social Media Platforms," *Jurnal Prima Edukasia* 13, no. 1 (2025), hal. 196–198, <https://doi.org/10.21831/jpe.v13i1.83433>

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa, konsep *ghaflah* dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab menggambarkan kondisi kelalaian manusia yang tidak hanya berupa lupa, tetapi juga ketidakmampuan atau ketidakmauan dalam menggunakan hati, akal, penglihatan, dan pendengaran untuk memahami serta merespons petunjuk Allah. *Ghaflah* terjadi ketika manusia terlena oleh kesenangan duniawi sehingga mengabaikan waktu, kewajiban, tujuan hidup, dan kesadaran spiritual. Dalam konteks ini, *ghaflah* merupakan kondisi yang dapat menghalangi manusia untuk menjalani kehidupan secara sadar dan bertanggung jawab.

Bentuk-bentuk perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh meliputi penggunaan media sosial secara berlebihan, *doomscrolling*, *scrolling* tanpa tujuan, dan ketergantungan pada notifikasi. Adapun dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut meliputi terganggunya konsentrasi, berkurangnya kemampuan dalam mengelola waktu, tertundanya penyelesaian tugas dan aktivitas akademik, terganggunya aktivitas ibadah, menurunnya produktivitas, serta berkurangnya interaksi secara langsung dengan lingkungan sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa distraksi digital tidak hanya berkaitan dengan lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga dengan hilangnya kontrol dan kesadaran pengguna terhadap tujuan penggunaan teknologi. Dengan demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat mengalihkan perhatian pengguna dari aktivitas yang lebih penting, seperti belajar, bekerja, beribadah, mengelola waktu, dan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosial.

Konsep *ghaflah* dalam Tafsir al-Mishbah memiliki relevansi yang kuat terhadap fenomena distraksi digital di Kota Banda Aceh. Perilaku distraksi digital dapat menjadi salah satu bentuk kontemporer dari kelalaian ketika penggunaan media sosial

menyebabkan seseorang lalai terhadap waktu, kewajiban, aktivitas akademik, ibadah, dan kehidupan sosial. Penggunaan media sosial secara berlebihan dan tidak terkendali dapat menjadi salah satu penyebab munculnya *ghaflah*, terutama ketika aktivitas tersebut membuat seseorang terlena, mengabaikan kewajiban, menyia-nyiakan waktu, dan menjauh dari kesadaran spiritual. Oleh karena itu, konsep *ghaflah* memberikan perspektif spiritual bahwa upaya mengatasi distraksi digital tidak cukup hanya dengan membatasi durasi penggunaan media sosial, tetapi juga membutuhkan penguatan kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, pengelolaan waktu, serta kesadaran spiritual dalam menggunakan teknologi. Dengan demikian, pemanfaatan media sosial secara bijak dan seimbang menjadi bagian penting dalam mencegah perilaku lalai dan menjaga keseimbangan antara kebutuhan digital, akademik, sosial, dan spiritual.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* dan relevansinya terhadap perilaku distraksi digital pada pengguna media sosial di Kota Banda Aceh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pengguna media sosial, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial hendaknya dilakukan secara bijak dengan memperhatikan pengelolaan waktu, sehingga tidak mengakibatkan kelalaian terhadap tugas, tanggung jawab, interaksi sosial, maupun aktivitas keagamaan. Konsep *ghaflah* dalam *Tafsir al-Mishbah* dapat dijadikan sebagai refleksi agar pengguna tidak terlena oleh kesenangan digital dan tetap memiliki kesadaran terhadap tujuan serta tanggung jawab dalam kehidupan.
2. Bagi mahasiswa, khususnya pengguna media sosial, diharapkan mampu membangun kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih terarah. Pembatasan waktu penggunaan, menghindari

scrolling tanpa tujuan, mematikan notifikasi yang tidak diperlukan, serta menetapkan waktu khusus untuk belajar, beribadah, dan berinteraksi secara langsung dapat menjadi langkah sederhana untuk mengurangi distraksi digital. Upaya tersebut perlu disertai dengan kesadaran spiritual agar pengendalian penggunaan media sosial tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga berangkat dari kesadaran diri.

3. Bagi lingkungan keluarga dan masyarakat, diharapkan dapat memberikan dukungan dalam membangun budaya penggunaan teknologi yang sehat. Pengawasan dan pendampingan tidak semata-mata dilakukan dengan melarang penggunaan media sosial, tetapi melalui pembentukan kebiasaan, keteladanan, dan komunikasi yang mendorong penggunaan teknologi secara bertanggung jawab.
4. Bagi lembaga pendidikan, khususnya perguruan tinggi, diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Edukasi tersebut dapat dipadukan dengan penguatan nilai-nilai keislaman, khususnya kesadaran terhadap waktu, tanggung jawab, pengendalian diri, dan pentingnya menjaga hubungan dengan Allah Swt. Dengan demikian, literasi digital tidak hanya berorientasi pada kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga pada kemampuan mengendalikan diri dalam penggunaannya.
5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan cakupan informan yang lebih luas dan wilayah penelitian yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan perspektif mufassir lain, seperti Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, atau tafsir kontemporer lainnya untuk memperoleh perbandingan pemaknaan *ghaflah*. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengkaji bentuk distraksi digital yang lebih spesifik, seperti *doomscrolling*, *fear of missing out* (FOMO), kecanduan media sosial, atau ketergantungan terhadap notifikasi.

6. Bagi pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu contoh penerapan kajian tafsir terhadap persoalan sosial kontemporer. Konsep *ghaflah* tidak hanya dikaji sebagai konsep keagamaan dalam konteks tekstual, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai perspektif untuk memahami berbagai bentuk kelalaian manusia dalam kehidupan modern, termasuk fenomena distraksi digital.



Daftar Pustaka

A. Buku

Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Kamus Al-Qur'an*. Jilid 2. Diterjemahkan oleh Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.

Ibn Fāris, Aḥmad. *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*. Edited by 'Abd al-Salām Muḥammad Hārūn. Beirut: Dār al-Fikr, 1979.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 5, 8, 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

B. Artikel Jurnal

Adawiyah, Rizani, Enoch, dan Dinar Nur Inten. "Nilai-Nilai Pendidikan dari Q.S. Al-A'raf Ayat 179 tentang Pentingnya Optimalisasi Peran Hati, Akal, Penglihatan dan Pendengaran dalam Menghindari Perilaku Lalai (Ghaflah)." *Bandung Conference Series: Islamic Education* 2, no. 2 (2022): 553–558. <https://doi.org/10.29313/bcsied.v2i2.3892>.

Alwan, Ahmad, Kharis Nugroho, dan Syamsul Hidayat. "Konsep Al-Ghaflah dalam Al-Qur'an sebagai Kerangka Etis untuk Mitigasi Distracted Society di Era Digital." *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 10, no. 1 (2026).

Amin, Muhammad Habib Izzuddin, and Indal Abror. "Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi dan Kontekstualisasi Al-Qur'an Bagi Masyarakat Modern Indonesia." *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (2025): 9–22. <https://doi.org/10.47498/bashair.v5i1.4495>.

Dariyono, and Muhammad Faizal Rizky. "Digital Distraction pada Mahasiswa: Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Pendidikan Tinggi." *Jurnal Sains Student Research* 4, no. 1 (2026): 15–22. <https://doi.org/10.61722/jssr.v4i1.7335>.

- Fatih, M. "Strengthen the Role of Munāsabah in Interpreting the Al-Qur'an: Study of M. Quraish Shihab Perspective on Tafsir Al-Mishbah." *MUSHAF: Jurnal Tafsir Berwawasan Keindonesiaan* 1, no. 2 (2021): 22–49. <https://doi.org/10.33650/mushaf.v1i2.2061>.
- Fatih, Muhammad, dan Bashori. "Konsep Waktu dalam Al-Qur'an dan Tantangannya terhadap Budaya 'Scrolling' Generasi Muda." *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadits* 4, no. 2 (2025): 309–324. <https://doi.org/10.35931/am.v4i2.5282>.
- Fournier, Hippolyte, Arnaud Fournel, François Osiurak, Olivier Koenig, Flora Pâris, Vivien Gaujoux, and Fabien Ringeval. "Attention Hijacked: How Social Media Notifications Disrupt Cognitive Processing." *Computers in Human Behavior* 179 (2026): 108926. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2026.108926>.
- Koessmeier, Christina, dan Oliver B. Büttner. "Why Are We Distracted by Social Media? Distraction Situations and Strategies, Reasons for Distraction, and Individual Differences." *Frontiers in Psychology* 12 (2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711416>.
- Lissitsa, Sabina, and Maya Kagan. "Adverse Childhood Experiences, Loneliness, and Doomscrolling on Social Media Newsfeeds among Adult Men across Generations X, Y, Z." *Frontiers in Sociology* 11 (2026): 1700210. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2026.1700210>.
- Mayiwar, Lewend, Erkin Asutay, Gustav Tinghög, Daniel Västfjäll, dan Kinga Barrafre. "Determinants of Digital Well-Being." *AI & Society* 40 (2025): 3063–3073. <https://doi.org/10.1007/s00146-024-02071-2>.
- Nauvan, M. Zacky, Rezi Zamzami, Muhammad Nafais, Zul Azmi, and Muhammad Afwan. "Dampak Teknologi Digital terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda." *TECHSI: Jurnal Teknik Informatika* 15, no. 2 (2024): 87–95. <https://doi.org/10.29103/techsi.v15i2.19443>.

- Nur, Muhammad Syawwaluddin, Ahmad Isaeni, dan Masruchin. "Ghaflah dan Counterterm-nya dalam Al-Qur'an Menurut Tafsir Fi Zilāl al-Qur'an." *Global Education Journal* 2, no. 2 (2024): 123–138. <https://doi.org/10.59525/gej.v2i2.354>.
- Nurhayati, Meilisa Ani, dkk. "Islam dan Tantangan dalam Era Digital: Mengembangkan Koneksi Spiritual dalam Dunia Maya." *AL AUFA: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* 5, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.32665/alaufa.v5i1.1618>.
- Permana, Muhammad Irvandi, Iqbal Evandi Fauzi, dan Gusmaneli. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Kognitif Gen Z: Berdasarkan Analisis Taksonomi Bloom." *Jurnal Pustaka Cendekia Hukum dan Ilmu Sosial* 3, no. 2 (2025): 200–208. <https://doi.org/10.70292/pchukumsosial.v3i2.162>.
- Qomaruddin, dan Halimah Sa'diyah. "Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman." *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>.
- Rahmah, Mamluatur, and Abdus Salam. "Integrating Sufi Spiritual Practices into Digital Detoxification Strategies: A Conceptual Framework for Mental Health in the Technological Age." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 6, no. 1 (2026): 35–53.
- Ratri, Safitri Yosita, dan Lina Aviyanti. "Unlocking Digital Literacy in Indonesia: Insights from the Use of Social Media Platforms." *Jurnal Prima Edukasia* 13, no. 1 (2025): 191–200. <https://doi.org/10.21831/jpe.v13i1.83433>.
- Ruwiyyati, Ruwiyyati, Naila Nur Oktavia Azzahra, and Asep Mulyana. "Tantangan Guru dalam Mengatasi Distraksi Digital Siswa pada Pembelajaran Berbasis Gadget." *Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2, no. 12 (2025): 18928–18935.

- Saadah, Muftahatus, Yoga Catur Prasetyo, dan Gismina Tri Rahmayati. "Strategi dalam Menjaga Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif." *Al-'Adad: Jurnal Tadris Matematika* 1, no. 2 (2022): 54–64. <https://doi.org/10.24260/add.v1i2.1113>.
- Sari, Aisyah Sekar, Nadia Aprisilia, and Yessi Fitriani. "Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Observasi, Wawancara, dan Triangulasi." *Indonesian Research Journal on Education* 5, no. 4 (2025): 539–545. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i4.3011>.
- Shanmugasundaram, Mathura, dan Arunkumar Tamilarasu. "The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: A Review." *Frontiers in Cognition* 2 (2023). <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>.
- Suharyat, Yayat, and Siti Asiah. "Metodologi Tafsir Al-Mishbah." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2, no. 5 (2022): 66–74. <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i5.289>.
- Syamkernal, Earline Clarissa, dan Debora Basaria. "Hubungan antara Distraksi Digital dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi." *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 6, no. 1 (2026): 691. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8378>.
- Utomo, Kurniawan Dwi Madyo, dan Yohanes Wilson B. Lena Meo. "Analisis Dampak Media Sosial terhadap Proses Pembinaan Hidup Rohani Mahasiswa Generasi Z." *Sapa: Jurnal Kateketik dan Pastoral* 10, no. 2 (2025).
- Wilmer, Henry H., Lauren E. Sherman, dan Jason M. Chein. "Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links Between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning." *Frontiers in Psychology* 8 (2017). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>.

C. Skripsi/Tesis

Anggraeni, Novita. "Ghaflah Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah." Tesis Magister, IIQ An Nur Yogyakarta, 2023.



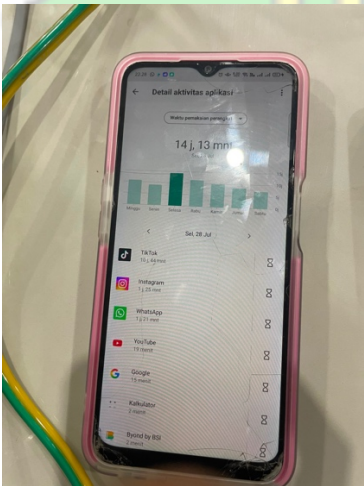
Dokumentasi



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
<http://fuf.uin.ar-raniry.ac.id/index.php/id>

Nomor : B-2002/Un.08/FUF.I/PP.00.9/08/2026

20 Agustus 2026

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth . Bapak/ Ibu

1. Kepala Desa Gampong Kopelma Darussalam, Kec, Syiah Kuala kota Banda Aceh

di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan ini menyampaikan bahwa :

Nama	: Reyzi Pazita
NIM	: 230303153
Prodi	: Ilmu Al Qur'an dan Tafsir
Semester	: VI (Enam)
Alamat	: Rukoh, Kec. Syiah Kuala, Banda Aceh.
Nomor HP	: 081297493443

adalah benar mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dan sedang melaksanakan penelitian/penulisan skripsi tentang : "Konsep Ghafflah dalam Tafsir Al Mishbah dan Relevansinya Terhadap Perilaku Distraksi Digital Pada Pengguna Media Sosial di kota Banda Aceh" yang bersangkutan membutuhkan data/literature yang terkait dengan penelitian tersebut.

Demikianlah surat ini kami sampaikan atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Maizuddin

Energi Kebangsaan, Sinergi Membangun Negeri





PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
KECAMATAN SYIAH KUALA
GAMPONG KOPELMA DARUSSALAM

Jl. Keupula, Komplek Mushalla Darul Faizin, Dusun Timur, Gp. Kopelma Darussalam – BANDA ACEH 23111
Email: kopelmadarussalam_gp@gmail.com Website: <http://kopelmadarussalam-gp.bandaacehkota.go.id>

Kode Desa: 1171042008

SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 070/535/2026

Keuchik Gampong Kopelma Darussalam Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : REYZI PAZITA
NIM : 230303153
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Benar yang bersangkutan telah diberikan IZIN melakukan penelitian dan pengumpulan data di wilayah Gampong Kopelma Darussalam, Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh, dalam rangka penulisan Skripsi dengan Judul: **"KONSEP GHAFLAH DALAM TAFSIR AL MISHBAH DAN RELEVANSINYA TERHADAP PERILAKU DISTRAKSI DIGITAL PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI KOTA BANDA ACEH"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.



Banda Aceh, 27 Agustus 2026

Pedoman Wawancara

A. Intensitas dan bentuk Penggunaan Media Sosial

1. Media sosial apa saja yang paling sering Anda gunakan?
2. Dalam sehari, kira-kira berapa lama Anda menggunakan media sosial?
3. Pada waktu apa Anda biasanya paling sering membuka media sosial?
4. Apa tujuan utama Anda menggunakan media sosial?
5. Seberapa sering Anda membuka media sosial dalam satu hari?

B. Penggunaan Media Sosial dan Pengelolaan Waktu

6. Apakah Anda pernah menggunakan media sosial lebih lama dari yang direncanakan?
7. Apakah Anda pernah tidak menyadari waktu karena terlalu lama menggunakan media sosial? Ceritakan pengalamannya.
8. Apakah penggunaan media sosial pernah menyebabkan Anda menunda kegiatan yang seharusnya dilakukan?
9. Kegiatan apa yang biasanya tertunda karena penggunaan media sosial?
0. Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap pengaturan waktu Anda sehari-hari?

C. Scrolling dan Distraksi Digital

1. Apakah Anda pernah membuka media sosial tanpa tujuan tertentu dan kemudian terus menggulir konten?
2. Apa yang biasanya membuat Anda terus menggunakan media sosial meskipun awalnya hanya ingin melihat sebentar?
3. Apakah Anda pernah merasa sulit berhenti scrolling? Jika iya, mengapa?
1. Apakah notifikasi media sosial membuat Anda terdorong untuk segera membuka aplikasi?
2. Apa yang biasanya Anda lakukan ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas kemudian muncul notifikasi media sosial?

3. Dampak terhadap Konsentrasi dan Produktivitas

6. Apakah penggunaan media sosial pernah mengganggu konsentrasi Anda ketika belajar atau mengerjakan tugas?
7. Apakah Anda pernah menunda atau terlambat menyelesaikan tugas karena menggunakan media sosial?
8. Bagaimana pengaruh media sosial terhadap produktivitas Anda?
9. Apakah Anda merasa lebih sulit berkonsentrasi setelah menggunakan media sosial dalam waktu yang lama?
10. Pernahkah Anda menggunakan media sosial ketika sedang mengerjakan sesuatu yang penting? Ceritakan pengalamannya.

9. Dampak terhadap Interaksi Sosial

1. Apakah penggunaan media sosial pernah membuat Anda kurang berinteraksi secara langsung dengan keluarga, teman, atau orang di sekitar?
2. Ketika sedang berkumpul dengan orang lain, apakah Anda tetap menggunakan media sosial? Mengapa?
3. Apakah Anda pernah lebih memperhatikan ponsel daripada percakapan dengan orang di sekitar?
4. Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap hubungan sosial Anda secara langsung?

10. Dampak terhadap Aktivitas Keagamaan

5. Apakah penggunaan media sosial pernah membuat Anda menunda aktivitas ibadah?
6. Apakah Anda pernah tetap menggunakan media sosial ketika waktu salat telah tiba?
7. Apakah penggunaan media sosial memengaruhi waktu Anda untuk membaca Al-Qur'an, berzikir, atau melakukan kegiatan keagamaan lainnya?
8. Menurut Anda, apakah penggunaan media sosial dapat membuat seseorang lupa terhadap kewajiban atau tujuan hidupnya? Mengapa?

11. Kesadaran Diri dan Pengendalian Penggunaan Media Sosial

9. Apakah Anda menyadari ketika penggunaan media sosial sudah mulai mengganggu aktivitas utama Anda?

0. Apakah Anda pernah berusaha membatasi penggunaan media sosial? Bagaimana caranya?
1. Apa yang biasanya membuat Anda sulit mengurangi penggunaan media sosial?
2. Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar penggunaan media sosial tidak mengganggu kehidupan sehari-hari dan aktivitas keagamaan?

lembar Hasil Wawancara

No	Inisial Informan	Status	Intensitas Penggunaan Media Sosial
1	PC	Mahasiswa	9-11 jam/hari
2	FA	Mahasiswa	6-7 jam/hari
3	DY	Mahasiswa	8 jam/hari
4	HD	Mahasiswa	7 jam/hari
5	HA	Mahasiswa	8 jam/hari
6	RA	Mahasiswa	6 jam/hari
7	AB	Mahasiswa	6 jam/hari
8	AM	Mahasiswa	7 jam/hari
9	MA	Mahasiswa	8 jam/hari
10	MZ	Mahasiswa	9 jam/hari

Ringkasan Hasil Wawancara

No	Aspek yang Diteliti	Temuan Wawancara
1	Penggunaan media sosial berlebihan	Seluruh informan menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi tinggi, umumnya 5–7 jam dan beberapa mencapai 9–11 jam per hari.
2	Doomscrolling	Sebagian besar informan pernah terus menggulir

		konten, terutama ketika mengikuti berita viral, kontroversial, atau negatif.
3	<i>Scrolling</i> tanpa tujuan	Sebagian besar informan sering membuka media sosial karena bosan atau sekadar ingin melihat konten tanpa tujuan tertentu.
4	Ketergantungan pada notifikasi	Notifikasi menjadi pemicu informan untuk memeriksa HP dan mengalihkan perhatian dari aktivitas yang sedang dilakukan.
5	Menurunnya konsentrasi	Penggunaan media sosial menyebabkan perhatian terpecah ketika belajar atau mengerjakan tugas.
6	Menunda tugas kuliah	Sebagian besar informan pernah menunda tugas karena terlalu lama menggunakan media sosial.
7	Menunda ibadah	Beberapa informan mengaku pernah menunda ibadah karena terlalu fokus menggunakan media sosial.
8	Berkurangnya interaksi sosial	Beberapa informan tetap menggunakan HP ketika sedang bersama orang lain sehingga perhatian terhadap lingkungan berkurang.
9	Kesadaran diri	Informan menyadari dampak penggunaan media sosial, tetapi masih mengalami kesulitan dalam

		mengendalikan penggunaannya.
--	--	------------------------------

lembar observasi

No	Perilaku yang Diamati	Catatan Lapangan
1	Sering memeriksa ponsel/media sosial	Informan beberapa kali terlihat memeriksa ponsel dalam rentang waktu yang berdekatan, terutama untuk membuka dan melihat media sosial meskipun tidak sedang menerima panggilan atau pesan penting.
2	Scrolling tanpa tujuan yang jelas	Informan terlihat terus menggulir berbagai konten media sosial tanpa tujuan yang jelas. Informan berpindah dari satu konten ke konten lainnya dan tetap melanjutkan aktivitas <i>scrolling</i> meskipun tidak tampak sedang mencari informasi tertentu.
3	Terdistraksi oleh notifikasi	Ketika muncul notifikasi pada ponsel, perhatian informan segera beralih kepada layar dan informan terlihat membuka atau memeriksa notifikasi tersebut, sehingga aktivitas yang sedang dilakukan sempat terhenti.
4	Menggunakan media sosial saat mengerjakan tugas	Saat mengerjakan tugas, informan terlihat beberapa kali membuka media sosial melalui ponsel. Aktivitas tersebut menyebabkan perhatian informan terbagi antara

		menyelesaikan tugas dan melihat konten media sosial.
5	Media sosial mengganggu aktivitas keagamaan	Informan tampak menyadari waktu ibadah, tetapi masih melanjutkan aktivitas media sosial sebelum beralih melaksanakan ibadah.
6	Menggunakan media sosial ketika berinteraksi langsung	Ketika sedang menggunakan media sosial, informan tampak lebih fokus pada layar telepon dibandingkan aktivitas di sekitarnya.

