

KONSEP WAKTU DALAM AL-QUR'AN DAN TANTANGANNYA TERHADAP BUDAYA 'SCROLLING' GENERASI MUDA

Muhammad Fatih

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

muhammadfatih374@gmail.com

Bashori

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

bashori@uin-antasari.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep waktu dalam Al-Qur'an dan relevansinya dalam merespons tantangan budaya scrolling yang marak di kalangan generasi muda. Dalam konteks digital saat ini, fenomena scrolling tidak hanya mencerminkan perubahan perilaku, tetapi juga menunjukkan pergeseran mendalam dalam kesadaran akan makna waktu, produktivitas, dan spiritualitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif-kritis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat konsep waktu serta dikaji secara kontekstual melalui perspektif tafsir, spiritualitas Islam, dan fenomena budaya digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu dalam Al-Qur'an dimaknai sebagai entitas sakral yang menuntut kesadaran, tanggung jawab moral, dan orientasi ruhani, yang sangat kontras dengan praktik scrolling yang bersifat instan, dangkal, dan melahirkan kelalaian (ghaflah). Budaya scrolling cenderung menciptakan disorientasi waktu, mengikis makna keberadaan, dan melemahkan nilai-nilai profetik. Oleh karena itu, perlu adanya rekonstruksi kesadaran waktu Qur'ani di era digital melalui pendidikan spiritual, pengembangan teknologi yang etis, serta keterlibatan institusional dalam menanamkan nilai waktu sebagai amanah ilahiah. Penelitian ini memberikan kontribusi awal dalam membuka wacana etika digital berbasis spiritualitas Islam dan mengusulkan arah pengembangan riset multidisipliner untuk merespons transformasi digital secara lebih komprehensif.

Kata Kunci: Waktu dalam Al-Qur'an, Budaya Scrolling, Generasi Muda, Spiritualitas Digital, Fenomena Media Sosial

Abstract

This study explores the concept of time as presented in the Qur'an and its relevance in confronting the growing challenge of scrolling culture among the younger generation in the digital age. Scrolling, as a digital behavior, is not merely a shift in daily habits, but a symptom of deeper transformations in how individuals perceive time, productivity, and spiritual meaning. Employing a qualitative approach with descriptive-critical analysis, this research investigates Qur'anic verses concerning time and interprets them through the lenses of Islamic spirituality, classical and modern Qur'anic exegesis (tafsir), and contemporary digital media theory. The study reveals that the Qur'an conceptualizes time as a divine trust that demands awareness, moral responsibility, and purposeful action standing in stark contrast to the often passive, distracted, and fragmented experiences generated by scrolling culture. This digital habit contributes to temporal disorientation, existential detachment, and the weakening of prophetic consciousness. Therefore, reorienting the younger generation toward a Qur'an-based temporal awareness is a pressing ethical and educational task. The study recommends a holistic reconstruction of spiritual engagement with time through value-based education, the development of ethical digital technologies, and strategic institutional support. Ultimately, this

research offers an initial contribution to the discourse on Islamic digital ethics and proposes directions for future interdisciplinary inquiry in addressing the spiritual and epistemological challenges of digital modernity.

Keywords: Qur'anic Time, Scrolling Culture, Younger Generation, Digital Spirituality, Social Media Phenomenon.



© Author(s) 2025

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Fenomena perubahan pola perilaku manusia akibat kemajuan teknologi digital menjadi salah satu ciri khas peradaban kontemporer. Di antara perubahan paling mencolok adalah cara manusia memanfaatkan dan memaknai waktu. Kehadiran media sosial dan perangkat digital yang memungkinkan akses informasi instan telah menciptakan budaya baru yang disebut sebagai *scrolling culture*, yaitu kebiasaan menggulir layar secara terus-menerus untuk mengakses konten tanpa tujuan yang jelas. Budaya ini telah melekat terutama dalam kehidupan generasi muda, sehingga mengubah cara mereka mengelola waktu sehari-hari.

Data dari laporan *We Are Social* dan *Hootsuite* tahun 2023 menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan oleh generasi muda (usia 16-24 tahun) di Indonesia untuk menggunakan media sosial mencapai lebih dari 3 jam per hari. Bahkan, menurut survei yang dilakukan oleh Kominfo, 72% dari generasi muda mengakses media sosial setiap kali memiliki waktu luang, tanpa tujuan produktif yang jelas atau terstruktur.¹ Fenomena ini menunjukkan adanya kecenderungan waktu yang seharusnya bernilai ibadah dan refleksi diri, tergantikan oleh konsumsi konten yang dangkal dan terus-menerus.

Di sisi lain, Al-Qur'an memberikan penekanan sangat besar terhadap konsep waktu sebagai sesuatu yang sakral, terbatas, dan harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Ayat-ayat seperti "*Demi masa (al- 'Asr), sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian*" (QS. al- 'Asr [103]: 1-2) menjadi peringatan keras tentang pentingnya menjaga waktu. Para mufassir seperti al-Rāghib al-Aṣḥānī menjelaskan bahwa waktu dalam Al-Qur'an sering dikaitkan dengan tanggung jawab dan amal saleh sebagai ukuran keberhasilan hidup manusia.²

Dalam kerangka teologis, waktu dipandang sebagai amanah yang akan dipertanggungjawabkan. Imam al-Ghazālī dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* menjelaskan bahwa waktu adalah "modal utama bagi manusia", dan setiap detik yang berlalu tanpa amal adalah bentuk

¹We Are Social & Hootsuite, *Digital 2023: Indonesia*, (Datareportal, 2023), 53-55; Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, *Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Remaja*, 2022, hlm. 12.

²al-Rāghib al-Aṣḥānī, *al-Mufradāt fī Ḥarīb al-Qur'ān*, ed. Ṣafwān 'Adnān Dāwūdī (Damaskus: Dār al-Qalam, 2002), hlm. 537.

kerugian eksistensial.³ Hal ini senada dengan pandangan Sayyid Qutb dalam *Fī Zilāl al-Qur'ān* yang menyatakan bahwa ayat-ayat tentang waktu bukan hanya bersifat informatif, melainkan juga normatif-menuntut tindakan dan kesadaran dari setiap Muslim untuk tidak lalai dalam memanfaatkannya.⁴

Akan tetapi, dalam realitas sosial saat ini, makna spiritual dan eksistensial waktu tersebut mengalami erosi. Budaya *scrolling* menciptakan pola keterikatan digital yang mengarah pada *digital addiction*, menyebabkan penurunan kualitas perhatian, hilangnya fokus, serta terputusnya refleksi diri yang esensial dalam ajaran Islam. Nicholas Carr menyebut gejala ini sebagai "*the shallowing effect*", di mana manusia kehilangan kedalaman berpikir karena distraksi yang terus-menerus dari dunia digital.⁵ Ini tentu berseberangan dengan prinsip Qur'ani yang menuntut perenungan (tafakkur) dan kesadaran (taqwa) dalam menjalani hidup.

Konsep waktu dalam Al-Qur'an memberikan isyarat penting bahwa pemahaman terhadap wahyu ilahi tidak dapat dilakukan secara instan. Al-Qur'an sendiri diturunkan secara berangsur-angsur selama kurang lebih dua puluh tahun, dua bulan, dan dua puluh hari, yang menunjukkan bahwa penerimaan dan internalisasi ajaran Islam memerlukan proses waktu yang panjang dan bertahap.⁶ Proses ini mengajarkan pentingnya kesabaran, pendalaman, dan penghayatan yang berkelanjutan dalam memahami teks suci. Namun, hal ini berbanding terbalik dengan realitas generasi muda saat ini yang cenderung terjebak dalam budaya 'scrolling' di media sosial, di mana informasi dikonsumsi secara cepat, singkat, dan tanpa pendalaman makna. Fenomena ini menjadi tantangan besar dalam mengintegrasikan konsep waktu dalam Al-Qur'an ke dalam pola pikir dan perilaku generasi muda yang serba instan.

Selain itu, Al-Qur'an menggunakan berbagai perangkat linguistik, salah satunya adalah istifham atau gaya bertanya yang tidak hanya berfungsi sebagai alat retorik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengajak pembaca merenung dan melakukan perenungan mendalam terhadap pesan-pesan Ilahi.⁷ Penggunaan istifham ini secara tidak langsung menuntut interaksi aktif dan reflektif dari pembaca, bukan sekadar konsumsi teks secara cepat tanpa pemaknaan. Budaya 'scrolling' yang marak di kalangan generasi muda saat ini cenderung mengabaikan pentingnya keterlibatan kritis dalam membaca dan merenungkan isi bacaan. Hal ini menimbulkan tantangan serius dalam membentuk kesadaran waktu dan kedalaman berpikir sebagaimana diajarkan oleh Al-Qur'an. Oleh

³Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 1 (Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.), hlm. 43.

⁴Sayyid Qutb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, Jilid 6 (Kairo: Dār al-Shurūq, 2001), hlm. 3279.

⁵Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: W. W. Norton & Company, 2010), hlm. 115.

⁶ Hamli, Haji. "Implementasi Turunnya Al-Qur'an Secara Berangsur-Ansur dalam Pendidikan dan Pengajaran." *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 3.1 (2024).

⁷ Ramadani, Laili Maya, and Muhamad Ishaac. "Telaah Perangkat dan Makna Istifham dalam Al-Qur'an Perspektif Moralitas dan Teologi Islam Kontemporer." *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 2.1 (2024).

karena itu, penting untuk menumbuhkan kembali kesadaran akan nilai waktu dan pentingnya pembacaan yang reflektif di tengah arus informasi yang begitu cepat.

Dengan melihat fakta empiris tersebut, maka penting untuk mengkaji ulang konsep waktu dalam Al-Qur'an sebagai upaya mengkritisi dan memberi alternatif terhadap pola hidup generasi muda saat ini. Tujuan dari penelitian ini bukan sekadar menentang budaya digital, tetapi untuk menyelaraskan penggunaannya agar tidak bertentangan dengan nilai-nilai spiritual yang diajarkan Al-Qur'an. Di sinilah nilai teologis waktu perlu direlevansikan kembali agar tidak hanya dipahami sebagai durasi, melainkan sebagai dimensi tanggung jawab.

Fenomena ini juga menimbulkan pertanyaan mendalam mengenai perubahan nilai dan orientasi hidup generasi muda. Jika waktu dalam Islam merupakan ujian, maka bagaimana budaya scrolling berperan dalam mengalihkan perhatian manusia dari ujian tersebut? Apakah generasi muda hari ini menyadari waktu sebagai nikmat atau justru membuangnya secara pasif? Dalam pendekatan kualitatif, pertanyaan ini akan dijawab dengan menganalisis makna-makna waktu dalam Al-Qur'an dan menyandingkannya dengan data perilaku media digital.

Dalam kerangka pendidikan karakter dan pembangunan spiritual, penelitian ini memiliki urgensi yang besar. Tanpa kesadaran terhadap nilai waktu, generasi muda akan mudah terjebak dalam gaya hidup *hedonistik digital*, yang berorientasi pada hiburan instan, menghindari kesunyian, dan menolak refleksi. Ini berlawanan dengan prinsip tazkiyah al-nafs (pensucian jiwa) yang sangat menekankan kesadaran waktu sebagai sarana mendekat kepada Allah SWT.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah berbasis data dalam penelitian ini adalah: Bagaimana budaya 'scrolling' digital di kalangan generasi muda menggeser makna waktu sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an, dan sejauh mana data empiris menunjukkan adanya krisis kesadaran waktu di era digital ini?

Dengan demikian, penelitian ini akan menyelidiki makna waktu dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik dan mengaitkannya dengan fenomena budaya *scrolling* melalui analisis data serta telaah konseptual untuk menemukan ketegangan nilai antara keduanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kualitatif-deskriptif* dengan metode analisis tematik (*tafsīr mawḍū'ī*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep waktu, seperti *al-'Asr*, *ad-Dahr*, *layl*, *nahār*, serta ayat-ayat yang berbicara tentang waktu sebagai ujian, tanggung jawab, dan amanah. Metode ini memungkinkan peneliti menelusuri makna holistik dari tema waktu sebagaimana diungkapkan dalam berbagai konteks Al-Qur'an. Selain itu, sumber-sumber tafsir klasik seperti *Tafsīr al-Ṭabarī*, *al-Rāzī*, dan *al-Qurṭubī*, serta tafsir kontemporer seperti *Fī Zilāl al-*

Qur'ān digunakan untuk memperkaya interpretasi teologis dan etis terhadap waktu.⁸ Penelitian ini juga merujuk pada literatur etika digital dan sosiologi perilaku untuk mengaitkan fenomena *scrolling culture* dengan tantangan eksistensial generasi muda dalam memaknai waktu secara Islami.⁹

Sumber data sekunder berupa laporan survei nasional dan global mengenai kebiasaan penggunaan media sosial oleh generasi muda turut dijadikan pijakan dalam mengkaji dampak budaya digital terhadap pemahaman waktu. Teknik analisis data dilakukan melalui hermeneutika kontekstual, yakni membaca teks suci secara historis dan relevan dengan realitas sosial masa kini.¹⁰ Hasil temuan kemudian dianalisis secara deskriptif-kritis guna mengungkap ketegangan antara nilai Qur'ani tentang waktu dan pola konsumsi waktu dalam budaya digital modern. Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya membangun narasi alternatif berbasis Al-Qur'an untuk memperkuat kesadaran spiritual generasi muda terhadap waktu sebagai dimensi transendental, bukan sekadar durasi teknis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Waktu dalam Al-Qur'an sebagai Realitas Transendental dan Moral

Al-Qur'an memposisikan waktu bukan sekadar sebagai aspek kronologis, tetapi sebagai realitas yang mengandung dimensi moral dan spiritual. Waktu adalah bagian dari ciptaan Allah yang menjadi medan ujian bagi manusia, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-'Asr [103]: 1-3.

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا
بِالصَّبْرِ ۝٣

Artinya: “Demi masa (1), sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian (2), kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran (3).” (QS. Al-'Asr [103]: 1-3).¹¹

⁸Muhammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, ed. Aḥmad Shākir (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2001); Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *al-Tafsīr al-Kabīr*, Jilid 3 (Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, 1999), hlm. 102–105; Sayyid Qutb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, Jilid 6 (Kairo: Dār al-Shurūq, 2001).

⁹Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011), hlm. 155–157; Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: W. W. Norton & Company, 2010), hlm. 116.

¹⁰Paul Ricoeur, *Interpretation Theory: Discourse and the Surplus of Meaning* (Fort Worth: Texas Christian University Press, 1976), hlm. 74–76.

¹¹Qur'an Kemenag digital.

Dalam ayat ini, Allah bersumpah demi waktu, sebuah bentuk penguatan makna bahwa waktu memiliki nilai sakral. Sumpah tersebut diikuti pernyataan bahwa seluruh manusia dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Ini menunjukkan bahwa waktu adalah alat ukur keberhasilan spiritual manusia dalam menjalani hidup yang bermakna.¹²

Tafsir al-Rāzī menjelaskan bahwa sumpah waktu dalam QS. al-'Asr menunjukkan pentingnya setiap detik kehidupan sebagai kesempatan untuk mengabdikan kepada Allah dan berbuat kebajikan.¹³ Di sisi lain, dalam tafsir kontemporer seperti Sayyid Qutb, waktu dipandang sebagai entitas dinamis yang menuntut kesadaran kritis: manusia tidak cukup hanya "mengisi" waktu, tetapi harus "memaknai" dan "mengelola" waktu sebagai bentuk tanggung jawab hidup.¹⁴

Persepsi Waktu Generasi Muda dalam Budaya Digital

Dalam budaya digital saat ini, khususnya pada generasi muda, terjadi pergeseran persepsi terhadap waktu. Waktu tidak lagi dipandang sebagai amanah atau potensi produktif, tetapi sebagai "ruang kosong" yang harus diisi secara instan dan cepat dengan hiburan digital. Aktivitas seperti scrolling di media sosial secara terus-menerus sering dilakukan bukan karena kebutuhan fungsional, tetapi karena dorongan psikologis berupa *dopamine craving*, sebagaimana dijelaskan oleh Cal Newport.¹⁵ Ini menyebabkan degradasi kapasitas untuk hidup dengan kesadaran utuh terhadap waktu.

Studi empiris dari Kominfo tahun 2022 menunjukkan bahwa remaja Indonesia rata-rata menghabiskan lebih dari 6 jam per hari di dunia digital, dan lebih dari separuhnya mengaku tidak tahu pasti bagaimana waktu mereka habis setiap hari.¹⁶ Hal ini mengindikasikan adanya ketidaksadaran kolektif terhadap makna waktu, sebagaimana dicemaskan dalam literatur klasik Islam ketika manusia terjebak dalam "*ghaflah*" atau kelalaian.

Budaya Scrolling sebagai Gejala Disorientasi Waktu

Budaya *scrolling* yang merajalela di era digital kontemporer adalah fenomena psiko-sosial yang mencerminkan disorientasi waktu secara sistemik, terutama pada generasi muda. Budaya ini menandai pergeseran besar dalam cara manusia mengalami waktu: dari pengalaman yang reflektif dan terukur menjadi pengalaman yang cair, dangkal, dan terus-menerus bergerak tanpa arah. Dalam

¹²Qur'an Kemenag digital, yang diakses pada tanggal 1 Mei 2025

¹³Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *al-Tafsīr al-Kabīr*, Jilid 32 (Beirut: Dār Ihya' al-Turāth al-'Arabī, 1999), hlm. 102-104.

¹⁴Sayyid Qutb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, Jilid 6 (Kairo: Dār al-Shurūq, 2001), hlm. 3278.

¹⁵Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (New York: Portfolio/Penguin, 2019), hlm. 34-36.

¹⁶Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, *Survei Literasi Digital Nasional*, 2022, hlm. 37.

hal ini, *scrolling* bukan hanya aktivitas fisik menggeser layar, tetapi simbol dari keterputusan antara manusia dan nilai-nilai spiritual serta sosial waktu.

Fenomena ini sejalan dengan konsep "*present shock*" yang dikemukakan oleh Douglas Rushkoff, di mana manusia modern tidak lagi hidup dalam masa lalu atau merencanakan masa depan, tetapi terjebak dalam kekinian yang tidak pernah selesai. Menurutnya, kita hidup dalam kondisi "*now-ist*" yang kronis, yang menyebabkan waktu kehilangan makna historis dan teleologisnya.¹⁷ Dengan kata lain, budaya scrolling menciptakan manusia yang terjebak dalam *eternal now* sebuah kondisi mental yang terus berpindah perhatian namun tak pernah benar-benar hadir secara utuh.

Disorientasi waktu ini diperparah oleh algoritma media sosial yang dirancang untuk mengoptimalkan waktu keterlibatan (*engagement time*), bukan kualitas pengalaman. Algoritma ini memperpanjang waktu layar pengguna dengan menyuguhkan konten tak berujung, membentuk ilusi "kesibukan" padahal sesungguhnya hanya pengulangan pasif.¹⁸ Dalam konteks ini, waktu tidak lagi dirasakan secara kualitatif (bermakna), tetapi hanya secara kuantitatif (berapa lama pengguna bertahan). Hal ini selaras dengan apa yang disebut oleh Byung-Chul Han sebagai "*infocracy*" dunia yang dibanjiri informasi tanpa kedalaman, di mana waktu dipreteli dari struktur naratifnya.¹⁹

Dalam perspektif psikologi kognitif, *scrolling* yang repetitif memicu kondisi *temporal dissociation*, yaitu ketidakmampuan otak untuk menyadari durasi sebenarnya dari suatu aktivitas.²⁰ Oleh karena itu, banyak generasi muda yang merasa "kehilangan waktu" setelah menghabiskan waktu berjam-jam di layar tanpa kesadaran. Ini adalah bentuk *ghaflah* kontemporer kelalaian bukan karena lupa kepada Tuhan secara eksplisit, tetapi karena waktu telah dibajak oleh pengalaman digital yang tidak sakral.

Kondisi ini sangat bertentangan dengan konsep waktu dalam Al-Qur'an yang menuntut refleksi, kesadaran, dan tanggung jawab. Dalam Al-Qur'an, orang yang menyia-nyiakan waktu sering digambarkan sebagai mereka yang merugi (QS. Al-'Asr), lalai (QS. Al-A'raf [7]:179), atau bahkan seperti binatang yang tidak memiliki orientasi spiritual (QS. Al-Furqan [25]:44). Artinya, kehilangan kendali atas waktu bukanlah sekadar masalah teknis, tetapi juga spiritual.

¹⁷Douglas Rushkoff, *Present Shock: When Everything Happens Now* (New York: Current, 2013), hlm. 5-9.

¹⁸Tristan Harris, "How Technology Hijacks People's Minds from a Magician and Google's Design Ethicist," *Medium*, 2016.

¹⁹Byung-Chul Han, *The Burnout Society*, trans. Erik Butler (Stanford: Stanford University Press, 2015), hlm. 19-21.

²⁰Natasha Dow Schüll, *Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas* (Princeton: Princeton University Press, 2012), hlm. 202.

Menurut Erich Fromm, masyarakat modern menderita dari apa yang ia sebut "*being mode deficit*", di mana orientasi kehidupan bergeser dari 'menjadi' kepada 'memiliki' dan 'melakukan'. Dalam budaya *scrolling*, manusia lebih sibuk *melakukan* (*scrolling* tanpa henti) daripada *menjadi* (makhluk sadar yang hidup dalam waktu). Hal ini menjauhkan manusia dari kontemplasi, dari makna, dan dari Tuhan.²¹ Dalam hal ini, *scrolling* bukan sekadar tantangan psikologis, tetapi juga eksistensial.

Dari perspektif pendidikan, budaya *scrolling* juga menciptakan *fragmentasi atensi* yang merusak daya fokus dan kedalaman berpikir generasi muda. Hal ini berdampak langsung pada kualitas waktu belajar, beribadah, dan berinteraksi. Daniel Goleman dalam *Focus* menyebut ini sebagai "*attention deficit trait*" suatu kondisi yang membuat individu secara mental selalu teralihkan dan tidak mampu bertahan dalam aktivitas bermakna dalam durasi yang cukup.²²

Budaya *scrolling*, dengan demikian, tidak hanya mengganggu struktur waktu individual, tetapi juga struktur waktu sosial dan spiritual. Seseorang mungkin tidak lalai dalam kewajiban syariat secara formal, tetapi bila waktunya didominasi oleh *scrolling*, maka dimensi ruhani dan sosial dari waktu telah tergantikan oleh ilusi produktivitas digital. Inilah bentuk *istidraj digital* kenikmatan duniawi yang membawa kelalaian, sebagaimana disebut dalam QS. Al-An'am [6]:44:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِم أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ

Artinya: "Maka, ketika mereka melupakan peringatan yang telah diberikan kepada mereka, Kami pun membukakan pintu-pintu segala sesuatu (kesenangan) untuk mereka, sehingga ketika mereka bergembira dengan apa yang telah diberikan kepada mereka, Kami siksa mereka secara tiba-tiba, maka ketika itu mereka terdiam putus asa" (Q.S Al-An'am [6]:44).²³

Melalui analisis ini, menjadi jelas bahwa budaya *scrolling* merupakan tantangan besar bagi konsep waktu Qur'ani. Ia mengancam integritas spiritual, daya reflektif, dan tanggung jawab sosial manusia atas waktu yang dikaruniakan kepadanya. Maka, perlu adanya narasi baru yang membangun kembali kesadaran waktu sebagai amanah dalam dunia digital yang penuh disorientasi.

²¹Erich Fromm, *To Have or to Be?* (New York: Harper & Row, 1976), hlm. 24.

²²Daniel Goleman, *Focus: The Hidden Driver of Excellence* (New York: Harper, 2013), hlm. 45.

²³Qur'an Kemenag Digital

Krisis Makna Waktu dan Degradasi Spiritualitas Generasi Digital

Krisis makna waktu dalam kehidupan generasi digital bukan sekadar persoalan teknis manajemen waktu, tetapi merupakan krisis eksistensial yang mengakar pada degradasi nilai spiritual dan keterputusan dari struktur makna ilahiah. Dalam dunia yang diwarnai *hiperrealitas*, waktu kehilangan dimensi ontologisnya dan berubah menjadi komoditas yang diukur dengan kecepatan konsumsi dan efisiensi kapital. Akibatnya, waktu tidak lagi dipahami sebagai karunia atau amanah dari Allah, tetapi sebagai "sumber daya" yang harus dioptimalkan untuk kepuasan sesaat.

Dalam epistemologi Islam, waktu memiliki nilai sakral karena terkait langsung dengan pertanggungjawaban manusia kepada Tuhan. Ibn Qayyim al-Jawziyyah menyebut waktu sebagai "modal terbesar seorang hamba," yang apabila disia-siakan akan membawa penyesalan kekal.²⁴ Ia menulis bahwa "menyia-nyiakan waktu lebih berbahaya daripada kematian, karena menyia-nyiakan waktu memutuskan hubunganmu dengan Allah dan akhirat, sementara kematian hanya memutuskan hubunganmu dengan dunia."²⁵ Pernyataan ini menggambarkan bahwa waktu adalah poros antara dunia dan akhirat, dan mengabaikannya adalah bentuk pemutusan hubungan spiritual terdalam.

Namun dalam era digital, makna waktu ini mengalami distorsi. Budaya multitasking, kecepatan, dan gratifikasi instan menciptakan generasi yang terbiasa hidup dalam ritme cepat dan dangkal. Nicholas Carr dalam *The Shallows* menyebut bahwa internet mengubah struktur otak manusia: dari kemampuan kontemplatif menjadi reaktif, dari mendalam menjadi superfisial.²⁶ Dalam kondisi ini, waktu tidak lagi menjadi wadah kontemplasi, melainkan sekadar latar kosong dari deretan aktivitas tanpa makna spiritual yang terhubung.

Fenomena ini berdampak serius pada degradasi spiritualitas generasi muda. Mereka tidak lagi merasakan waktu sebagai ruang kehadiran Tuhan (*ḥuḍūr ilāhī*), melainkan sebagai siklus aktivitas yang padat namun kosong. Dalam banyak studi, termasuk yang dilakukan oleh Jean Twenge, ditemukan peningkatan signifikan dalam angka kecemasan, depresi, dan rasa hampa pada remaja pasca ledakan penggunaan smartphone gejala yang menunjukkan hilangnya makna dan arah dalam hidup.²⁷ Gejala ini sejatinya berakar pada hilangnya pengalaman waktu yang mengandung nilai ruhani dan eksistensial.

Al-Qur'an secara konsisten mengingatkan manusia untuk tidak menjadi lalai terhadap waktu. Dalam QS. Al-'Asr, Allah bersumpah atas waktu, mengaitkannya dengan kerugian eksistensial bagi mereka yang tidak mengisinya dengan iman, amal saleh, dan saling menasihati

²⁴Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *al-Fawā'id* (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2004), hlm. 97.

²⁵Ibn Qayyim al-Jawziyyah, hlm. 97

²⁶Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: W. W. Norton & Company, 2010), hlm. 118-121.

²⁷Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy* (New York: Atria Books, 2017), hlm. 92-96.

dalam kebenaran dan kesabaran. Ini menunjukkan bahwa waktu bukan hanya medium aktivitas, tetapi juga indikator kualitas iman dan spiritualitas seseorang. Ketika waktu diisi oleh aktivitas kosong seperti *scrolling* pasif, maka esensi waktu sebagai penentu keselamatan telah tergantikan oleh *simulakra* hiburan.

Dalam kerangka tasawuf, waktu adalah medan *muraqabah* kesadaran penuh akan kehadiran Allah dalam setiap detik kehidupan. Al-Ghazali menyebut bahwa setiap tarikan napas adalah “permata tak tergantikan” yang hanya akan bermakna bila diisi dengan zikir, tafakkur, dan amal baik.²⁸ Oleh karena itu, hilangnya kesadaran waktu merupakan hilangnya kesadaran terhadap kehadiran Allah dalam hidup sehari-hari. Ketika waktu menjadi anonim, maka hubungan spiritual manusia ikut terputus.

Krisis ini diperparah oleh sistem nilai kapitalisme digital yang mempromosikan gaya hidup konsumtif, serba instan, dan tanpa batas waktu. Dalam dunia ini, waktu bukan lagi wahana menuju kedewasaan ruhani, tetapi hanya “slot” yang diisi oleh konten, hiburan, atau pekerjaan. Michel Desmurget, dalam bukunya *La Fabrique du Crétin Digital*, menunjukkan bahwa kehidupan digital intensif telah menurunkan kapasitas kognitif, emosi empatik, bahkan kehidupan spiritual remaja modern.²⁹

Oleh karena itu, menghadapi tantangan ini memerlukan revitalisasi makna waktu sebagaimana yang diajarkan dalam Al-Qur'an sebagai amanah, bukan alat; sebagai ruang kontemplasi, bukan sekadar ruang konsumsi. Perlu adanya rekonstruksi kesadaran waktu berbasis nilai Qur'ani yang menekankan tanggung jawab, keterikatan kepada Allah, dan orientasi ukhrawi. Dalam kata lain, “*digital fasting*” atau puasa media dapat menjadi salah satu bentuk *tazkiyat al-nafs* untuk mengembalikan kesucian waktu dari pencemaran disorientasi digital.

Kesimpulannya, krisis makna waktu di era *scrolling* bukanlah fenomena sepele. Ia adalah manifestasi dari keretakan hubungan manusia dengan waktu, dengan makna, dan dengan Tuhannya. Maka, pembaruan spiritualitas generasi muda harus dimulai dengan membangun kembali kesadaran akan nilai waktu sebagai rahmat dan tanggung jawab ilahiah.

Tantangan Budaya *Scrolling* terhadap Kesadaran Waktu Generasi Muda

Fenomena budaya *scrolling* yang merebak di era digital tidak bisa dipandang sebagai sekadar kebiasaan harian atau kebosanan yang dimediasi oleh teknologi. Ia adalah gejala budaya dan spiritual yang kompleks, mencerminkan transformasi mendalam dalam cara generasi muda mengalami, menghayati, dan memahami waktu. Dari tiga sub-fokus sebelumnya, tampak jelas bahwa budaya *scrolling* tidak hanya menciptakan disorientasi waktu, tetapi juga menyerang dimensi terdalam kesadaran dan spiritualitas manusia modern.

²⁸Abu Hāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 4 (Beirut: Dār al-Fikr, 1996), hlm. 121.

²⁹Michel Desmurget, *La Fabrique du Crétin Digital* (Paris: Seuil, 2019), hlm. 156–158.

Pertama, budaya *scrolling* menciptakan disorientasi waktu yang sistemik. Aktivitas yang tampak remeh ini justru menjerumuskan individu dalam pengalaman waktu yang datar dan terfragmentasi. Dalam istilah Douglas Rushkoff, generasi digital kini mengalami *present shock* hidup dalam kekinian yang terus bergerak tetapi tanpa arah.³⁰ Sementara itu, algoritma digital membentuk semacam “hipnosis modern” yang menjauhkan manusia dari ritme waktu spiritual dan membuat waktu kehilangan nilai kontemplatifnya.³¹ Disorientasi ini bukan sekadar masalah teknis, tetapi merupakan distorsi epistemologis terhadap makna waktu yang seharusnya sarat tanggung jawab ilahiah (amanah).

Kedua, budaya *scrolling* telah mengikis makna waktu itu sendiri, dari entitas sakral menjadi komoditas yang habis dikonsumsi. Ibn Qayyim al-Jawziyyah menegaskan bahwa waktu adalah modal terbesar manusia dalam perjalanan menuju Allah.³² Namun dalam peradaban digital, waktu diperlakukan sebagai objek optimalisasi dan hiburan, bukan sarana tafakkur atau pendekatan diri. Ketika waktu kehilangan dimensi eksistensialnya, maka hilang pula arah hidup manusia. Hal ini berdampak langsung pada degradasi spiritualitas generasi muda, yang dalam banyak kasus mengalami kekosongan makna, kecemasan eksistensial, dan ketergantungan digital.³³

Ketiga, budaya *scrolling* menciptakan fragmentasi kesadaran spiritual. Dalam tradisi Islam, waktu selalu terikat pada *dzikir*, pada kehadiran Tuhan dalam tiap momen kehidupan. Konsep *al-waqt huwa al-'umr* (waktu adalah hidup itu sendiri) dalam literatur tasawuf menekankan pentingnya mengisi waktu dengan makna ilahiah.³⁴ Namun dalam era *scrolling*, waktu tercerai dari kehendak untuk hadir secara spiritual. Aktivitas *scrolling* menjadi bentuk *ghaflah* kontemporer kelalaian dalam kemasan digital yang secara halus namun konsisten menjauhkan manusia dari dimensi sakral hidupnya.³⁵ Ini adalah bentuk baru dari “*istidraj*,” di mana kenikmatan terus mengalir justru sebagai bentuk ujian dan kelalaian yang membawa bencana spiritual.³⁶

Dari ketiga aspek ini, tampak jelas bahwa budaya *scrolling* bukan hanya membentuk kebiasaan baru, tetapi menciptakan kondisi antropologis baru yang bertentangan secara diametral dengan konsep waktu dalam Al-Qur'an. Waktu, dalam perspektif wahyu, adalah dimensi moral dan spiritual yang menuntut refleksi, kesungguhan, dan orientasi ukhrawi. Dalam QS. Al-'Asr, Allah bersumpah atas waktu karena begitu pentingnya ia sebagai penentu nasib eksistensial manusia.

³⁰Douglas Rushkoff, *Present Shock: When Everything Happens Now* (New York: Current, 2013), hlm. 5-9.

³¹Byung-Chul Han, *The Burnout Society*, trans. Erik Butler (Stanford: Stanford University Press, 2015), hlm. 20.

³²Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *al-Fawā'id* (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2004), hlm. 97

³³Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy* (New York: Atria Books, 2017), hlm. 94.

³⁴Abu Ḥāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 4 (Beirut: Dār al-Fikr, 1996), hlm. 121.

³⁵Erich Fromm, *To Have or to Be?* (New York: Harper & Row, 1976), hlm. 26.

³⁶Al-Qur'an, QS. Al-An'am [6]:44.

Namun dalam budaya *scrolling*, waktu hanya menjadi ruang kosong yang dipenuhi oleh hiburan tanpa ujung, tanpa tanggung jawab, dan tanpa nilai akhirat.

Krisis ini tidak dapat diselesaikan semata-mata dengan teknik manajemen waktu atau detoks digital jangka pendek. Ia menuntut rekonstruksi ulang kesadaran berdasarkan nilai-nilai Qur'ani yang memuliakan waktu sebagai amanah. Kesadaran ini harus ditanamkan melalui pendidikan spiritual, kebiasaan dzikir, dan pola hidup yang menghargai waktu sebagai bagian dari ibadah. Di sinilah pentingnya membangun ekosistem yang mengintegrasikan teknologi dan spiritualitas, bukan memisahkannya secara dualistik. Tantangan budaya *scrolling* bukan sekadar perang terhadap kebiasaan buruk, tetapi perjuangan membangun kembali makna hidup yang utuh dalam lanskap dunia digital.

Upaya Rekonstruksi Kesadaran Waktu Qur'ani di Era Digital

Dalam menghadapi krisis makna waktu yang dipicu oleh budaya *scrolling*, upaya rekonstruksi kesadaran waktu menurut Al-Qur'an menjadi sangat mendesak. Rekonstruksi ini tidak sekadar mengembalikan nilai waktu dalam bingkai normatif, tetapi juga merancang pendekatan transformatif yang relevan dengan dinamika generasi muda digital. Kesadaran waktu Qur'ani perlu ditanamkan kembali dalam bentuk praksis yakni cara hidup yang berakar pada nilai spiritual dan diarahkan pada misi profetik (*tazkiyah al-nafs dan 'imārat al-waqt*).

Al-Qur'an tidak hanya memberi konsep abstrak tentang waktu, tetapi juga memberi landasan moral dan eksistensial yang menuntut keseriusan dalam setiap detik kehidupan. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Ḥadīd ayat 20:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهْوُ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ
أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ خُطَامًا فِي الْأَخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ
اللَّهِ وَرِضْوَانٌ مَّا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ

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

"Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan,"

Ini adalah kritik tajam terhadap gaya hidup digital yang menjadikan waktu sebagai ajang hiburan dan pelarian dari realitas.³⁷ Oleh karena itu, rekonstruksi kesadaran waktu harus dimulai dari reinterpretasi nilai waktu sebagai bentuk tanggung jawab moral.

Langkah awal dalam rekonstruksi ini adalah pendidikan spiritual berbasis kesadaran waktu. Pendidikan tidak hanya mengajarkan konsep manajemen waktu secara teknis, tetapi juga mengintegrasikan nilai Qur'ani tentang tanggung jawab, amal saleh, dan orientasi akhirat dalam keseharian digital. Dalam pendidikan Islam klasik, seperti yang ditulis oleh al-Zarnūjī dalam *Ta'lim al-Muta'allim*, waktu belajar dianggap bagian dari ibadah, dan menyia-nyiakan waktu merupakan bentuk pengkhianatan terhadap ilmu.³⁸ Hal ini bisa diadaptasi dalam kurikulum digital melalui praktik *time journaling*, meditasi dzikir, dan integrasi spiritual dalam penggunaan media.

Selain itu, rekonstruksi ini menuntut pengembangan budaya digital yang lebih etis dan kontemplatif. Munculnya fenomena *slow tech* atau penggunaan teknologi secara sadar dan terbatas bisa menjadi pintu masuk. Konsep *puasa digital* (digital detox) dalam konteks Islam dapat dikembangkan menjadi *riyāḍat al-naḥs digital* latihan spiritual yang menahan diri dari Kesia-siaan digital demi memulihkan orientasi hidup. Sejalan dengan pandangan Sayyed Hossein Nasr, modernitas telah mencabut manusia dari "sumbu ilahi" kehidupannya, dan satu-satunya jalan keluar adalah dengan mengembalikan waktu sebagai ruang pertemuan antara yang fana dan yang abadi.³⁹

Rekonstruksi kesadaran waktu juga memerlukan keteladanan praksis dari para pemimpin, guru, dan tokoh publik. Sebab nilai waktu tidak akan mengakar jika tidak dilihat dalam bentuk konkret. Rasulullah SAW sendiri adalah teladan tertinggi dalam memaknai waktu secara efektif dan spiritual. Dalam Sirah Nabawiyah, waktu beliau dibagi untuk ibadah, keluarga, dakwah, dan umat. Ini menunjukkan bahwa rekonstruksi bukan semata reformulasi konsep, melainkan pemulihan pola hidup profetik dalam konteks kekinian.⁴⁰

Terakhir, rekonstruksi ini harus menjangkau level kebijakan. Negara dan lembaga pendidikan Islam perlu mendorong riset, kurikulum, dan kebijakan publik yang menyeimbangkan antara penggunaan teknologi dan perlindungan waktu ruhani. Al-Qur'an telah memberi kerangka etiknya, tinggal bagaimana umat Islam merumuskan langkah strategisnya. Seperti dikatakan oleh

³⁷Qur'an Kemenag Digital.

³⁸Burhān al-Dīn al-Zarnūjī, *Ta'lim al-Muta'allim Ṭarīq al-Ta'allum* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), hlm. 32-34.

³⁹Seyyed Hossein Nasr, *Knowledge and the Sacred* (Albany: State University of New York Press, 1989), hlm. 78-80.

⁴⁰Ibn Hisham, *Sirah Nabawiyah*, Jilid 1 (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1990), hlm. 215-220.

Taha Abdurrahman, etika bukan sesuatu yang diajarkan belaka, tetapi harus ditransformasikan menjadi *suluk ruhani* dalam segala aspek hidup.⁴¹

KESIMPULAN

Penelitian ini berangkat dari kegelisahan epistemologis sekaligus spiritual terhadap realitas generasi muda di era digital, khususnya dalam cara mereka memperlakukan waktu. Budaya *scrolling* yang semula tampak sebagai aktivitas biasa, ternyata menyimpan konsekuensi yang mendalam terhadap struktur kesadaran, makna eksistensial, serta orientasi spiritual manusia. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan fondasi ontologis, aksiologis, dan teleologis tentang pentingnya waktu, yang secara substansial bertentangan dengan cara hidup digital yang sering kali bersifat instan, dangkal, dan terfragmentasi.

Terdapat beberapa temuan penting dari penelitian ini seperti menegaskan bahwa waktu dalam Al-Qur'an bukan hanya dimensi kronologis, melainkan ruang tanggung jawab moral (*amanah*), kesaksian terhadap amal manusia, dan arena pertumbuhan spiritual. Konsep-konsep seperti *al-'aṣr*, *al-layl wa al-nahār*, serta pengingat tentang urgensi waktu yang terdapat dalam QS. Al-'Asr, QS. Al-Mulk, dan QS. Al-Dahr, menunjukkan bagaimana Islam memandang waktu sebagai sesuatu yang harus diisi dengan makna dan amal saleh. Sebaliknya, budaya *scrolling* telah menimbulkan disorientasi waktu, reduksi makna, dan fragmentasi kesadaran spiritual yang berdampak langsung pada cara hidup generasi muda.

Melalui pendekatan deskriptif-analitis dan kualitatif, penelitian ini menemukan bahwa fenomena *scrolling* tidak sekadar gejala teknologi, tetapi juga gejala teologis dan antropologis. Ia menggambarkan bentuk baru dari *ghaflah* (kelalaian), di mana manusia semakin jauh dari nilai-nilai ilahiah karena waktu dijalani tanpa kesadaran eksistensial. Hal ini diperkuat oleh sistem algoritmik yang bekerja dalam platform digital yang secara tak sadar membentuk ulang preferensi, durasi atensi, dan bahkan nalar hidup manusia. Oleh karena itu, tantangan ke depan tidak hanya terletak pada kritik terhadap teknologi, tetapi lebih dalam lagi, pada upaya membangun ulang kesadaran ruhani yang integral dan kontekstual.

Refleksi terhadap budaya *scrolling* di masa depan harus mencakup dimensi etik, spiritual, dan institusional. Dunia digital tidak bisa dihindari, tetapi bisa dikawal agar tidak menjauhkan manusia dari makna hidup. Generasi muda harus didorong untuk membangun relasi yang sadar dengan waktu bukan sekadar produktif secara ekonomi, tetapi juga bermakna secara ruhani. Pendidikan Islam, keluarga, dan institusi sosial perlu bekerja sama dalam menyemai kesadaran Qur'ani tentang waktu sebagai jalan menuju kemuliaan hidup, bukan sekadar pengisi kekosongan.

⁴¹Taha Abdurrahman, *Rūḥ al-Ḥadāthah: Fī Tafsīr al-Ḥadāthah al-Islāmiyyah* (Beirut: al-Markaz al-Thaqāfi al-'Arabī, 2006), hlm. 117-120.

Sebagai penutup, penelitian ini merekomendasikan beberapa arah lanjutan. Pertama, diperlukan riset *empiris-kualitatif* yang lebih mendalam tentang bagaimana budaya *scrolling* memengaruhi perilaku ibadah, produktivitas, dan relasi sosial generasi muda Muslim di berbagai konteks lokal. Kedua, perlu dikembangkan model pendidikan spiritual digital yang mengintegrasikan konsep waktu Qur'ani ke dalam praktik harian generasi muda, misalnya melalui *digital mindfulness* berbasis dzikir dan tilawah. Ketiga, pengembangan aplikasi atau teknologi yang bersifat kontemplatif yang tidak hanya mengejar keterlibatan (*engagement*), tetapi juga menghadirkan ruang jeda, refleksi, dan kesadaran ilahiah merupakan tantangan sekaligus peluang besar bagi inovasi keislaman di era digital.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjadi catatan kritis terhadap kondisi zaman, tetapi juga seruan etis untuk membangun kesadaran baru tentang waktu sebuah kesadaran yang berakar pada wahyu, bernafas dalam realitas, dan mengarah pada kehidupan yang lebih bermakna dan bertanggung jawab di hadapan Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Rāghib al-Aṣḥānī. *al-Mufradāt fī Ḥarīb al-Qur'ān*. Edited by Ṣafwān 'Adnān Dāwūdī. Damascus: Dār al-Qalam, 2002.
- al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*. Edited by Aḥmad Shākīr. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2001.
- Carr, Nicholas. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W. W. Norton & Company, 2010.
- Desmurget, Michel. *La Fabrique du Crétin Digital*. Paris: Seuil, 2019.
- Fakhr al-Dīn al-Rāzī. *al-Taḥf al-Kabīr*. Vols. 3 and 32. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1999.
- Fromm, Erich. *To Have or to Be?* New York: Harper & Row, 1976.
- Ghazālī, Abū Ḥāmid al-. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Vols. 1 and 4. Beirut: Dār al-Ma'rifah and Dār al-Fikr, n.d. and 1996.
- Hamli, H. Implementasi Turunnya Al-Qur'an Secara Beransur-Ansur dalam Pendidikan dan Pengajaran. *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 3 (1) (2024).
- Han, Byung-Chul. *The Burnout Society*. Translated by Erik Butler. Stanford: Stanford University Press, 2015.
- Harris, Tristan. "How Technology Hijacks People's Minds from a Magician and Google's Design Ethicist." *Medium*, 2016.
- Ibn Hisham. *Sīrah Nabawīyyah*. Vol. 1. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1990.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *al-Fawā'id*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2004.

Muhammad Fatih, Bashori: Konsep Waktu dalam Al-Qur'an dan Tantangannya Terhadap Budaya 'Scrolling' Generasi Muda

Kementerian Agama Republik Indonesia. *Qur'an Kemenag Digital*. <https://quran.kemenag.go.id/>
Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. *Survei Literasi Digital Nasional*. 2022.

Nasr, Seyyed Hossein. *Knowledge and the Sacred*. Albany: State University of New York Press, 1989.

Newport, Cal. *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. New York: Portfolio/Penguin, 2019.

Qutb, Sayyid. *Fī Zilāl al-Qur'ān*. Vol. 6. Kairo: Dār al-Shurūq, 2001.

Ramadani, L. M., & Ishaac, M.. Telaah Perangkat dan Makna Istifham dalam Al-Qur'an Perspektif Moralitas dan Teologi Islam Kontemporer. *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 2 (1) (2024).

Ricoeur, Paul. *Interpretation Theory: Discourse and the Surplus of Meaning*. Fort Worth: Texas Christian University Press, 1976.

Rushkoff, Douglas. *Present Shock: When Everything Happens Now*. New York: Current, 2013.

Schüll, Natasha Dow. *Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas*. Princeton: Princeton University Press, 2012.

Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Remaja. 2022.

Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Remaja. 2022.

Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.

Twenge, Jean M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. New York: Atria Books, 2017.

We Are Social & Hootsuite. *Digital 2023: Indonesia*. Datareportal, 2023.

Zarnūjī, Burhān al-Dīn al-. *Ta'lim al-Muta'allim Ṭarīq al-Ta'allum*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003.