

**RELEVANSI NILAI-NILAI QUR'ANI DALAM TAFSIR *AL-MUNIR* DENGAN FENOMENA *DIGITAL DETOX* DAN
KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

OLEH :

HASNA' NAILI ROHMAH

220204110009



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2025

RELEVANSI NILAI-NILAI QUR'ANI DALAM TAFSIR *AL-MUNIR* DENGAN FENOMENA *DIGITAL DETOX* DAN KESEHATAN MENTAL

SKRIPSI

OLEH:

HASNA' NAILI ROHMAH

220204110009



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS SYARIAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan,

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

Relevansi Nilai-Nilai Qur'ani dalam Tafsir al-Munir dengan Fenomena Digital Detox

dan Kesehatan Mental

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika dikemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai prasyarat mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 6 November 2025

Penulis,



Hasna' Naili Rohmah

NIM. 220204110009

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Hasna' Naili Rohmah NIM 220204110009, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

Relevansi Nilai-Nilai Qur'ani dalam Tafsir al-Munir dengan Fenomena

Digital Detox dan Kesehatan Mental

Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,



Ali Hamdan, MA, Ph.D.
NIP 197601012011011004

Malang, 6 November 2025
Dosen Pembimbing,


Dr. Khoirul Anam, Lc., M.HI.
NIP 196807152000031001

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan Pengaji Skripsi Saudari Hasna' Naili Rohmah NIM: 220204110009, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

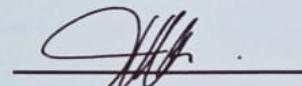
RELEVANSI NILAI-NILAI QUR'ANI DALAM TAFSIR AL-MUNIR DENGAN FENOMENA DIGITAL DETOX DAN KESEHATAN MENTAL

Telah dinyatakan lulus dalam sidang ujian skripsi yang dilaksanakan pada tanggal... 8...Desember, dengan nilai 90

Dewan Pengaji:

1. Dr. Nur Mahmudah, M.A.,

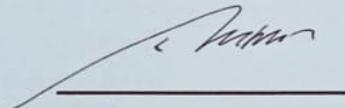
NIP. 197607032003122002



Ketua Pengaji

2. Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H.

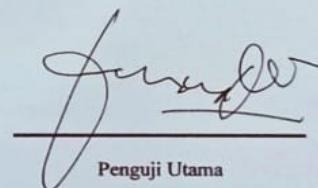
NIP. 196807152000031001



Sekretaris

3. Dr. Muhammad Robith Fu'adi, Lc., M.Th.I

NIP. 198101162011011009



Pengaji Utama



MOTTO

“Janganlah berlebih-lebihan, sebab ketenangan sejatinya terletak pada
kesimbangan”

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْتِي

“Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah ia meninggalkan hal-hal yang
tidak bermanfaat baginya.” (HR. al-Tirmidzi no. 2317)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillāhi rabbil ‘ālamīn, segala puji bagi Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul: “**Relevansi Nilai-Nilai Qur’ani dalam Tafsir Al-Munir dengan Fenomena Digital Detox dan Kesehatan Mental**” dapat kami selesaikan dengan baik. Shalawat serta salam tetap kita haturkan kepada junjungan kita baginda Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan uswatan hasanah kepada kita dalam menjalani kehidupan ini secara syari’at yang telah diajarkan. Dengan mengikuti beliau, semoga kita tergolong ke dalam orang-orang yang beriman dan mendapatkan syafaatnya di hari akhir nanti.

Dengan segala pengajaran, bimbingan, arahan, dukungan dan fasilitas yang telah penulis nikmati dan dapatkan selama menempuh perkuliahan hingga pada tahap penulisan skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, MA., Ph.D., selaku ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Khoirul Anam, Lc., M.H., selaku dosen pembimbing penulis yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran, ketulusan, kemurahan, dan kelapangan hati dalam penyusunan skripsi ini. Dengan bimbingan yang beliau arahkan penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan

pengajaran yang maksimal dan selalu memberikan tanggapan dan masukan sehingga memberikan pandangan terhadap penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan kesehatan dan rezeki yang cukup, dan jalan hidup yang dimudahkan. Aamiin.

5. Segenap dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir khususnya dosen Fakultas syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan usaha terbaiknya untuk mengajar kami baik dalam segi teori ataupun penerapan. Semoga kebaikan-kebaikan beliau menjadi nilai ibadah dan mendapatkan pertolongan di hari akhir kelak sehingga menjadi jembatan menuju surga-Nya. Aamiin.
6. Kepada keluarga saya, ayahanda Muhamajirin dan Ibunda Nur Fu'adah yang telah memberikan dukungan sepenuh hati baik materi, do'a, dukungan, segala support. kasih sayang yang tulus dan tak pernah putus kepada penulis dalam menggapai segala impian. Tidak lupa kepada kakak tersayang, Lu'lul Alawiyah yang senantiasa memberikan support dan motivasi dalam membimbing serta keempat adik penulis yakni Fatimatus Sa'adah, Muhammad al-Bagir, Ahmad Anis, dan Abdullah Yahya yang telah menjadi motivasi penulis untuk selalu semangat dalam segala keadaan.
7. Kepada Abah Yai Taufiqul Hakim sekeluarga selaku pengasuh pondok pesantren Darul Falah Amtsilati yang telah memberikan segala ilmunya baik akademik maupun non akademik, serta seluruh keluarga Amtsilati dimanapun berada, yang telah membersamai, memberi pelajaran hidup, berbagi ilmu dan pengalaman, serta memberi dukungan sehingga mengantarkan penulis berada di jenjang perkuliahan ini.

8. Segenap teman seperjuangan beasiswa teladan khususnya Hasnia Imroatis Syarifah, Sayyidah Ummi Nabilah, Risa Rifdatul Ummah, Aulia Zahro', dan Hanna Iklila yang telah menemani suka duka, memberikan tempat berpulang dan candaan untuk kembali, menjadi saudara yang setia dalam bersama-sama serta memberikan semangat dan support terbaik dari kalian.
9. Segenap keluarga IAT angkatan 2022 yang telah bersama-sama dan mendukung penulis selama berproses dalam menyelesaikan skripsi ini, memberikan support yang selalu dibutuhkan dalam hal apapun. Terkhusus kepada Fariha, Adibah, Fitri, Dini, dan Sitha yang telah bersama-sama dan berproses selama perkuliahan hingga selesai dalam penulisan skripsi ini.
10. Kepada sahabat saya; Amal, kak Kazhim Syakir, Dewi Balqis Maharani, kak Fajar Ma'arif, serta seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan. Terima kasih telah bersama-sama, membantu menuangkan ide, meluangkan waktu, memberikan segala dukungan baik materi, motivasi, hingga solusi dalam mengatasi berbagai problematika selama perkuliahan hingga telah selesai lah skripsi ini. Terima kasih banyak teman-teman, semoga Allah membalas kebaikan kalian
11. Terakhir, kepada diri sendiri, Hasna' Naili Rohmah, karena tetap kuat bertahan dalam menghadapi berbagai rintangan selama berproses dalam perkuliahan, selalu sabar dan kuat meskipun seorang diri. Tetap semangat dalam menghadapi berbagai ujian, masih ada tujuan yang harus dicapai, masih ada orang yang harus dibahagiakan, dan masih ada orang yang menanti kesuksesannya. Tetap bertahan di tengah hiruk-pikuk dunia yang berisik. Terima kasih telah bertahan hingga sejauh ini.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis sangat mengharapkan bahwa ilmu, wawasan, dan pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan dapat memberikan

manfaat amal kehidupan baik di dunia maupun di akhirat. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk perbaikan di masa mendatang.

Malang, 6 November 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, enclosed in a rectangular border. The signature consists of stylized letters that appear to read "Hasna' Naili Rohmah".

Hasna' Naili Rohmah

NIM. 220204110009

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi ialah pemindah alihan tulisan Arab dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Termasuk dalam kategori ini ialah nama Arab dari bangsa Arab, sedangkan nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sebagaimana ejaan bahasa nasionalnya, atau sebagaimana yang tertulis dalam buku yang menjadi rujukan. Penulis judul buku dalam footnote maupun daftar pustaka, tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini.

Banyak pilihan dan ketentuan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang berstandar internasional, nasional maupun ketentuan yang khusus penerbit tertentu. Transliterasi yang digunakan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan EYD plus, yaitu transliterasi yang didasarkan atas surat keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 0543. B/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide Arabic Transliterasi), INIS Fellow 1992.

B. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	Ş	Es (Titik diatas)
ج	Jim	J	Je
هـ	Ha	Ḥ	Ha (Titik diatas)
خـ	Kha	Kh	Ka dan Ha
دـ	Dal	D	De
ذـ	Ż	Ż	Zet (Titik di atas)
رـ	Ra	R	Er
زـ	Zai	Z	Zet
سـ	Sin	S	Es
شـ	Syin	Sy	Es dan Ye
صـ	Şad	Ş	Es (Titik di Bawah)
ضـ	Ḍad	Ḍ	De (Titik di Bawah)
طـ	Ṭa	Ṭ	Te (Titik di Bawah)
ظـ	Za	Ẓ	Zet (Titik di Bawah)
عـ	‘Ain	‘.....	Apostrof Terbalik
غـ	Gain	G	Ge
فـ	Fa	F	Ef
قـ	Qof	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ـ	Hamzah'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ـ) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

C. Vokal Panjang dan Diftong

Setiap penulisann bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”. *Kasroh* dengan “I”, *drommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
ـ	A		ـ		Ay
ـ'	I		ـ		Aw
ـ"	U		ـ		Ba'
Vokal (a) panjang=	ـ	Misalnya	ـ	Menjadi	ـ

Vokal (i) panjang =	ī	Misalnya	قِيلَ	Menjadi	Qīla
Vokal (u) panjang=	ū	Misalnya	دُونَ	Menjadi	Dūna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "I", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkannya ' nisbat di akhirnya. Begitu juga, untuk suara diftong wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) =		Misalnya	قول	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay) =		Misalnya	خَيْرٌ	Menjadi	Khayrun

D. Ta' Marbuthah

Ta' Marbuthah ditransliterasi dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *Ta' Marbuthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة المدرسة menjadi *al risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiridari susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "t" yang diambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

E. Kata Sandang dan Lafadh Al-Jalalah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam lafaz jalalah yang berada di tengah-tengah

kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddima kitabnya menjelaskan
3. Billah ‘azza wa jalla

F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan

Pada prinsipnya setiap kata yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Apabila kata tersebut merupakan nama Arab dariorang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut:“.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat, dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun....” Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais” dan kata “salat” ditulis dengan menggunakan tata cara penulisan bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan penulisan namanya. Kata-kata tersebut sekaligus berasal dari bahasa Arab, Namun ia berupa nama dari orang Indonesia dan terindonesiakan, untuk itu tidak ditulis dengan cara “Abdal-Rahman Wahid”, “Amin Rais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat”.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	x
DAFTAR ISI.....	xv
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
مستخلص البحث	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
A. Rumusan Masalah.....	8
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	9
D. Definisi Operasional.....	10
E. Metode Penelitian	13
F. Penelitian Terdahulu	21
G. Sistematika Penulisan	34
BAB II.....	36
TINJAUAN PUSTAKA	36
A. Digital Detox	36
B. Media Digital	45
C. Kesehatan Mental.....	59
BAB III	69
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Wahbah az-Zuhaili dan Tafsir al-Munir	69
B. Penafsiran Ayat-Ayat Digital Detox dalam Tafsir al-Munir	76
C. Relevansi Penafsiran Tafsir al-Munir Terhadap Kesehatan Mental	93
BAB IV.....	101
PENUTUP	101

A. Kesimpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	103
DAFTAR RIWAYAT	111

ABSTRAK

Hasna' Naili Rohmah, 2025. "Relevansi Nilai-Nilai Qur'an dalam Tafsir *al-Munir* dengan Fenomena *Digital Detox* dan Kesehatan Mental" Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang. Pembimbing: Dr. Khoirul Anam, Lc., M.HI.

Kata Kunci: Relevansi; Tafsir *al-Munir*; *Digital Detox*; Kesehatan Mental;

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan meningkatnya penggunaan media digital yang berlebihan di masyarakat modern yang berimplikasi pada gangguan psikologis seperti stress, cemas, kelelahan mental, penurunan fokus, hingga gangguan mental. Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya solusi komprehensif di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat. Dalam hal ini, konsep *digital detox* hadir sebagai upaya pengendalian diri dan pemulihan dalam mengatasi dampak negatif dari penggunaan media digital yang sejalan dengan prinsip-prinsip Islam. Al-Qur'an telah memberikan prinsip-prinsip serupa melalui ajaran keseimbangan, pengendalian diri, dan larangan berlebih-lebihan yang relevan terhadap kesehatan mental. Melalui Tafsir *al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili, penelitian ini berupaya menelaah nilai-nilai Qur'an yang berkaitan dengan keseimbangan hidup, pengendalian diri, dan larangan berlebih lebihan sebagaimana terdapat dalam al-A'rāf [7]:31, QS. al-Isrā' [17]:27, QS. al-Mu'minūn [23]:3, dan QS. al-'Ashr [103]:1–3.

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif dengan metode tafsir tematik-analitik serta studi kepustakaan (library research). Sumber utama dalam penelitian ini adalah tafsir *al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili, serta literatur psikologis yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam *digital detox* dalam penafsiran yang ada dalam tafsir *al-Munir* selaras dengan prinsip *tawāzun* (moderasi), *mujāhadah an-nafs* (pengendalian diri), dan *ijtināb al-laghw* (menjauhi hal sia-sia). Nilai-nilai tersebut memiliki korelasi antara penafsiran *al-Munir* dengan teori yang ada dalam psikologi modern yakni teori *homeostasis psikologis*, *self-regulation*, praktik *mindfulness* dalam menurunkan stress, dan kemampuan mengatur waktu penggunaan teknologi yang ada dalam psikologi modern. Nilai-nilai tersebut menuntun manusia untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan dunia, menghindari perilaku berlebihan, serta membentuk kesadaran diri yang sehat. Dengan demikian, *digital detox* bukan sekadar pendekatan sekuler untuk mengurangi stres digital, tetapi juga merupakan manifestasi *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dalam konteks modern.

ABSTRACT

Hasna' Naili Rohmah, 2025. "The Relevance of Qur'anic Values in *al-Munir's* Interpretation with the Phenomena of *Digital Detox* and Mental Health" Thesis, Al-Qur'an and Tafsir Study Program, Syaria Faculty, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang. Advisor: Dr. Khoirul Anam, Lc., M.HI.

Keywords: Relevance; Tafsir *al-Munir*; *Digital Detox*; Mental Health.

This study is motivated by the issue of excessive use of digital media in modern society, which has implications for psychological disorders such as stress, anxiety, mental fatigue, decreased focus, and mental disorders. This issue highlights the need for comprehensive solutions amid rapid technological developments. In this case, the concept of digital detox comes as an effort of self-control and recovery in overcoming the negative impacts of digital media use in line with Islamic principles. The Qur'an has provided similar principles through teachings of balance, self-control, and prohibition of excessiveness that are relevant to mental health. Through Tafsir al-Munir by Wahbah az-Zuhaili, this study seeks to examine Qur'anic values related to balance in life, self-control, and the prohibition of excess as found in al-A'rāf [7]:31, QS. al-Isrā' [17]:27, QS. al-Mu'minūn [23]:3, and QS. al-'Ashr [103]:1–3.

This study uses a qualitative approach with a thematic-analytical interpretation method and library research. The main sources in this study are the al-Munir interpretation by Wahbah az-Zuhaili and psychological literature related to mental health.

The results of this study indicate that digital detox, as interpreted in al-Munir's interpretation, is in line with the principles of *tawāzun* (moderation), *mujāhadah an-nafs* (self-control), and *ijtināb al-laghw* (avoiding futility). These values correlate with the al-Munir interpretation and existing theories in modern psychology, namely the theory of psychological homeostasis, self-regulation, mindfulness practices in reducing stress, and the ability to manage technology use in modern psychology. These values guide humans to maintain a balance between spiritual and worldly needs, avoid excessive behavior, and form a healthy self-awareness. Thus, digital detox is not merely a secular approach to reducing digital stress, but also a manifestation of *tazkiyatun nafs* (purification of the soul) in a modern context.

مستخلاص البحث

حسناء نيلي رحمة، ٢٠٢٥. "صلة القيم القرآنية في تفسير المنير لظاهرة التخلص من السموم الرقمية والصحة النفسية". رسالة بكالوريوس، قسم علوم القرآن والتفسير، كلية الشريعة، جامعة مولانا مالك ابراهيم الإسلامية الحكومية، ملاجانج. المشرف: الدكتور خير الأنام، الليسانس، الماجستير في القانون الإسلامي.

الكلمات المفاتحة: الصلة، تفسير المنير، التخلص من السموم الرقمية، الصحة النفس

تستند هذه الدراسة إلى مسألة الاستخدام المفرط لوسائل الإعلام الرقمية في المجتمع الحديث، والتي لها آثار على الاضطرابات النفسية مثل الإجهاد والقلق والإرهاق العقلي وانخفاض التركيز والاضطرابات العقلية. وتسلط هذه المسألة الضوء على الحاجة إلى حلول شاملة في ظل التطورات التكنولوجية السريعة. في هذه الحالة، يتم تقديم مفهوم التخلص من السموم الرقمية كجهد لممارسة ضبط النفس والتعافي للتغلب على الآثار السلبية لاستخدام الوسائل الرقمية بما يتماشى مع المبادئ الإسلامية. وقد قدم القرآن مبادئ مماثلة من خلال تعاليم التوازن وضبط النفس وحظر الإفراط التي ترتبط بالصحة العقلية. من خلال تفسير المنير لواحة الزهيل، تحاول هذه الدراسة دراسة القيم القرآنية المتعلقة بالتوازن في الحياة، وضبط النفس، وحظر الإفراط كما ورد في سورة الأعراف [7:31]، سورة الإسراء [17:27]، سورة المؤمنون [23:3]، وسورة العشر [103:1-3].

سُتخدمت هذه الدراسة نهجاً نوعياً مع طريقة التفسير التحليلي الموضوعي والبحث المكتبي. وكانت المصادر الرئيسية في هذه الدراسة هي تفسير المنير لواهب الزهيلي والأدبيات النفسية المتعلقة بالصحة العقلية.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن التخلص من السموم الرقمية، كما يفسرها المنير، يتماشى مع مبادئ التوازن (الاعتدال) ومجاهدة النفس (ضبط النفس) واجتناب اللغو (تجنب العبث). وترتبط هذه القيم بتفسير المنير والنظريات الحالية في علم النفس الحديث، وهي نظرية التوازن النفسي، والتنظيم الذاتي، وممارسات اليقطة الذهنية في الحد من التوتر، والقدرة على إدارة استخدام التكنولوجيا في علم النفس الحديث. توجه هذه القيم البشر إلى الحفاظ على التوازن بين الاحتياجات الروحية والدينية، وتجنب السلوك المفرط، وتكوين إحساس صحي بالوعي الذاتي. وبالتالي، فإن التخلص من السموم الرقمية ليس مجرد نهج علماني لتقليل الإجهاد الرقمي، بل هو أيضاً مظاهر تزكية النفس في السياق الحديث.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman telah menghadirkan berbagai inovasi yang merubah cara hidup manusia dalam kehidupan manusia modern. Salah satu perubahan terbesar adalah lahirnya revolusi digital yang menghadirkan teknologi serba cepat dan mudah untuk diakses. Perangkat digital seperti *smartphone*, tablet, dan komputer kini tak hanya menjadi sekedar alat bantu, namun telah banyak memengaruhi cara manusia dalam berkomunikasi, bekerja, belajar, hingga mengisi waktu luang. Kehadiran media digital termasuk media sosial, platform video pendek, game online, hingga layanan streaming telah menggeser pola konsumsi informasi dan hiburan, bahkan membentuk gaya hidup baru dalam dunia digital.

Kemajuan teknologi digital telah membawa banyak dampak positif kepada masyarakat. Kehadirannya memudahkan konektivitas, memberikan wadah dalam mengekspresikan diri, sarana mengeksplorasi minat dan bakat, menyediakan akses informasi yang luas dan menjadi media efektif untuk menambah wawasan.¹ Di satu sisi, teknologi digital telah memberikan beragam manfaat positif bagi penggunanya. Namun di sisi lain penggunaan media digital yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yang serius. Diantara dampak negatif yang ditimbulkan adalah banyak dari

¹ Sienny Agustin, “Dampak Media Sosial Terhadap Anak Dan Remaja - Alodokter,” 2024, <https://www.alodokter.com/orangtua-waspada-media-sosial-pada-anak-dan-remaja>.

penggunanya mengalami gangguan psikologis seperti depresi, stress, dan rasa cemas. Kasus ini dialami oleh seorang siswa sekolah dasar di Cirebon setelah ponselnya dijual oleh ibunya untuk memenuhi kebutuhan keluarga.²

Kasus lain juga dialami oleh dua orang remaja di Jember yang mengalami depresi akibat kecanduan gawai, anak tersebut bermain gawai sampai lupa waktu dari pagi sampai malam, bahkan mengurung diri di kamar dan hanya keluar untuk makan dan mandi. Gejala depresi baru diketahui setelah anak tersebut tidak mengenal orang tuanya sehingga kedua remaja tersebut dibawa ke Puskesmas terdekat lalu dirujuk ke Poli Kesehatan Jiwa di Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi, Patrang.³

Penggunaan internet terus meningkat sepanjang tahunnya, berdasarkan laporan terbaru situs layanan manajemen media sosial We Are Social mengungkapkan bahwa internet di dunia mencapai 5,56 miliar di tahun 2025, sementara jumlah total populasi di awal tahun mencapai 8,2 miliar. Menurut data UNICEF, Pemakaian internet di Indonesia telah mencapai 221 juta atau setara dengan 79,5 % dari jumlah pengguna internet dari total populasi. Menariknya, 9,17 % dari mereka adalah anak berusia di bawah 12 tahun, menjadikan generasi muda semakin rentan terhadap ancaman siber. Menteri Komunikasi dan Digital (Komdigi) RI, Meutya Haid menuturkan bahwa para orang tua sebenarnya selalu berusaha untuk memberikan batasan penggunaan internet kepada anak-anaknya, namun

² “Kisah Pilu Bocah Di Cirebon Depresi Karena HP Kesayangan Dijual Ibunya, Ini Yang Terjadi - Health Liputan6.Com,” accessed October 24, 2025, <https://www.liputan6.com/health/read/5596195/kisah-pilu-bocah-di-cirebon-depresi-karena-hp-kesayangan-dijual-ibunya-ini-yang-terjadi>.

³ M Nurul, Finna dan Rifat, “Dua Remaja Di Jember Alami Depresi Akibat Kecanduan Gadget,” 2024, <https://ketik.com/berita/dua-remaja-di-jember-alami-depresi-akibat-kecanduan-gadget>.

data menunjukkan bahwa 22% anak-anak justru tidak mengikuti aturan yang diberikan orangtua mereka dalam menggunakan internet.⁴

Fenomena *brain rot* mulai ramai dibicarakan pada akhir tahun 2024 hingga awal 2025, setelah dinobatkan sebagai *Word of the Year* oleh Oxford Languages.⁵ *Brain rot* merupakan penurunan kondisi otak yang terasa tumpul atau rusak setelah terpapar konten repetitive, dangkal, atau minim stimulasi intelektual. *Brain rot* menyebabkan penurunan fungsi kognitif akibat dari konsumsi konten digital instan dan tidak bermutu seperti *doomscrolling* media sosial, menonton video pendek berjam-jam, atau mengkonsumsi konten hiburan instan. Meski terdengar hiperbolis, fenomena ini memiliki dasar logis dimana otak manusia cenderung adaptif pada stimulasi berulang. Ketika seseorang terus-menerus dijejali informasi yang tidak berkualitas, hal tersebut mengakibatkan kemampuan otak dalam berpikir kritis, reflektif, dan literatif beresiko mengalami degradasi.⁶

Paparan digital yang berlebihan juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, hal tersebut dalam jangka panjang bisa berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang serius. Tanpa adanya strategi penanggulangan yang sehat, individu berisiko mengalami gangguan emosional yang dapat memicu perilaku ekstrem, dan yang paling fatal adalah dorongan untuk mengakhiri hidup. Diantara kasus dari kecanduan

⁴ Kementerian Komunikasi Dan Digital,” 2025, <https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>.

⁵ Rikkie Kartadie, “*Brain Rot* Dan Dampaknya Pada Kemampuan Literasi Mahasiswa Di Era Digital,” 2025, <https://www.utdi.ac.id/terbitan/165/brain-rot-dan-dampaknya-pada-kemampuan-literasi-mahasiswa-di-era-digital>.

⁶ Kartadie.

negatifnya terjadi di Solo, yang mana seorang tukang jahit yang mencabuli 8 anak tetangganya akibat kecanduan film porno. Kasus tersebut berawal dari laporan ibu salah satu korban yang melaksanakan pencabulan terhadap anaknya. Tersangka mengaku bahwa ia nekat melakukan aksi pencabulan akibat kecanduan film porno yang sering ia *download* videonya lewat internet.⁷ Kasus lain terjadi di Pekalongan, dimana seorang siswa SD yang mengakhiri hidupnya dengan gantung diri karena dilarang bermain gawai oleh orang tuanya. Berdasarkan keterangan dari Kasat Reskrim Polres Pekalongan AKP Insovim serta pemeriksaan oleh tim medis, anak tersebut meninggal dunia karena lehernya tercekik. Berdasarkan keterangan dari orang tuanya kejadian tersebut terjadi karena korban bermain gawai lalu ditegur untuk berhenti lalu gawai nya disita, korban akhirnya marah dan masuk ke kamarnya lalu bunuh diri.⁸

Ancaman dari penggunaan media digital mulai beragam, Indonesia mengalami peningkatan kasus retardasi bicara pada anak. Fenomena ini tak hanya dialami oleh anak-anak, namun kini telah meluas ke berbagai lapisan masyarakat kelas menengah urban atau yang akrab disapa dengan gawai sejak dulu. Menurut data dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dan Kementerian Kesehatan menunjukkan lonjakan yang signifikan dalam satu dekade terakhir. Prevalensi retardasi bicara mencapai 5-10% menurut Kemenkes 2022, bahkan penelitian lain pada tahun 2023 menyebut angka

⁷ Muhammad Fatich Nur Fadli, “Kecanduan Nonton Film Porno, Tukang Jahit Di Solo Cabuli 8 Anak Tetangga,” 2025, <https://zonamahasiswa.id/kecanduan-nonton-film-porno-tukang-jahit-di-solo-cabuli-8-anak-tetangga>.

⁸ Newswire, “Bikin Pilu Hati, Bocah Di Pekalongan Bunuh Diri Gara-Gara HP Disita Orang Tua - Espos.Id,” 2023, <https://news.espos.id/bikin-pilu-hati-bocah-di-pekalongan-bunuh-diri-gara-gara-hp-disita-orang-tua-1802970>.

32% pada populasi anak di Indonesia. RSUP Wahidin Sudirohusodo juga mencatat ada 65 kasus dengan rekam medis *speech delay* pada tahun 2022. Salah satu pemicu utama pada kondisi ini adalah paparan dari gawai yang terlalu dini secara berlebihan. Dalam jangka panjang, retardasi bicara tidak hanya menghambat pada komunikasi anak karena dalam jangka panjang kondisi tersebut berpotensi juga pada perkembangan kognitif, kemampuan bersosialisasi, kepercayaan diri, hingga prestasi akademik anak.⁹

Berbagai kasus kecanduan terhadap media digital terus bertambah tiap tahunnya. Sebuah survei yang dilakukan kepada generasi muda di tahun 2020 hingga Mei 2021 menunjukkan bahwa 31,4 % anak Indonesia mengalami kecanduan internet; dr. Kristiana Siste, ahli adiksi perilaku mengatakan bahwa angka tersebut diperoleh dari survei kepada anak-anak di 34 provinsi di Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa 19,3 % remaja dan 14,4 % dewasa muda kecanduan internet. Hal tersebut menyebabkan seseorang sulit membuat keputusan, sulit konsentrasi dan fokus, pengendalian diri buruk, prestasi menurun, penurunan kapasitas proses memori, serta kognisi sosial negatif.¹⁰ Pada tahun 2024, dilansir dari State of Mobile 2024 Data.AI, masyarakat Indonesia menempati peringkat pertama di dunia sebagai negara yang menghabiskan waktu paling lama dalam menggunakan gawai. Indonesia dinobatkan sebagai negara yang paling kecanduan gawai di tahun 2024 karena bisa menghabiskan waktu

⁹ AntaraNews, “Krisis Sunyi Ancam Generasi Emas: 1 Dari 3 Anak Indonesia Berpotensi Alami Retardasi Bicara Akibat Gadget - Merdeka.Com,” 2025, <https://www.merdeka.com/peristiwa/krisis-sunyi-ancam-generasi-emas-1-dari-3-anak-indonesia-berpotensi-alami-retardasi-bicara-akibat-gadget-457676-mvk.html>.

¹⁰ CNN Indonesia, “Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet,” 2021, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>.

selama 6,05 jam sehari.¹¹ Kasus kecanduan ini terus berlangsung hingga tahun 2025, Indonesia menduduki puncak dunia dalam hal kecanduan ponsel yang menempati peringkat pertama di dunia. Sebanyak 63% masyarakat Indonesia memilih menggunakan gawai untuk mengakses internet dibanding komputer yang hanya 37%. Fenomena ini menunjukkan tingginya ketergantungan masyarakat terhadap perangkat internet dalam kehidupan sehari-hari, sehingga perlu adanya perhatian serta kesadaran dari berbagai pihak dalam menanggapi penggunaan media digital yang sehat dan berimbang.¹²

Dengan berbagai permasalahan tersebut, penelitian ini hadir untuk menawarkan solusi berupa konsep *digital detox*, yakni upaya sadar dalam membatasi konsumsi digital demi menjaga keseimbangan mental dan emosional. Istilah *digital detox* pada mulanya dikenal dalam ranah psikologi kesehatan dan ilmu komunikasi, yang menekankan pada pentingnya membatasi dalam penggunaan media digital demi menjaga keseimbangan mental dan emosional. *Digital detox* diperlukan karena memiliki beberapa manfaat seperti pengurangan stress, peningkatan kualitas tidur, peningkatan fokus, serta hubungan interpersonal yang lebih baik.¹³

Penelitian ini tidak hanya meninjau fenomena *digital detox* dari perspektif psikologi modern, tetapi juga mengkaji relevansi nilai-nilai

¹¹ Kerin Chang, “Warga Indonesia Kecanduan Pakai Ponsel, Bisa Picu Gangguan Mental?,” 2024, <https://daaitv.co.id/DAAI-WP/warga-indonesia-kecanduan-pakai-ponsel-bisa-picu-gangguan-mental/>.

¹² Retno Kurnia, “Indonesia Puncaki Dunia Dalam Penggunaan Ponsel, Warga RI Kecanduan Parah - Detik Sumsel,” 2025, <https://www.detiksumsel.com/nasional/97415221593/indonesia-puncaki-dunia-dalam-penggunaan-ponsel-warga-ri-kecanduan-parah>.

¹³ Daniel Yetman, “What Is a Digital Detox and What Are the Benefits?,” 2025, <https://www.healthline.com/health/digital-detox>.

spiritual dalam al-Qur'an melalui Tafsir *al-Munir* karya Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili. Islam sebenarnya telah lama menekankan akan pentingnya pengendalian diri dari sesuatu yang berlebihan, diantaranya terdapat pada QS. al-A'rāf [7]:31 “*Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan*”. Ayat tersebut mengingatkan kepada manusia agar senantiasa bersikap moderat dalam penggunaan fasilitas hidup, larangan berlebih-lebihan ini tidak terbatas hanya pada makan dan minum, namun juga pada segala aktivitas termasuk dalam penggunaan media digital.

Dalam Tafsir *al-Munir*, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa larangan berlebih-lebihan dalam QS. al-A'rāf [7]:31 berlaku secara umum, yang mencakup segala aktivitas manusia yang melampaui batas, maka perbuatan yang berlebih-lebihan itu bisa dihukumi haram secara syara'.¹⁴ Sementara dalam tafsir sufi seperti tafsir *al-Muyassar* karya Syaikh 'Aidh al-Qarni, beliau menafsirkan ayat tersebut lebih fokus pada praktik lahiriyah seperti berpakaian yang layak ketika beribadah, mengkonsumsi makanan yang halal tanpa berlebihan, dan penekanannya lebih fokus pada kesederhanaan dan menghindari israf.¹⁵ Dalam tafsir *al-Qusyairi* ayat tersebut ditafsiri lebih pada penekanan israf secara lahiriah yang menyangkut pada berlebihan dalam kesenangan dunia.¹⁶ Berbeda dengan

¹⁴ Wahbah Az-Zuhaili, “*Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*,” in *Jilid 4 (Al-Maa'idah - Al-A'raaf)* (Jakarta: Gema Insani, 2013), http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf http://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf <https://direitoufma2010.files.wordpress.com/2010/>, 437.

¹⁵ 'Aid Al-Qarni, “*Tafsir Al-Muyassar*” (Ar-Riyadh: Maktabah Obekian, 2007), 191.

¹⁶ Abu al-Qasim Al-Qusyairi, “*Lata'iif Al-Isharat*” (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007), 210.

Tafsir *al-Munir* yang memiliki gaya penafsiran yang rasional, kontekstual, dan relevan dengan problem sosial budaya masa kini, sekarang sehingga lebih mudah diaplikasikan pada isu kesehatan mental di era digital.

Dalam penelitian ini, penulis hanya membatasi pada empat surat yang berkaitan dengan konsep *digital detox* dan memiliki implikasi pada kesehatan mental. Adapun surat tersebut adalah: QS. al-A‘rāf [7]:31, QS. Al-Isrā’ [17]: 27, QS. Al-Mukminun [23]: 3, dan QS. Al-‘Asr [103]: 1-3. Penelitian ini menjadi penting dengan beberapa alasan. Pertama, belum ditemukan kajian terkait *digital detox* dalam mengatasi kecanduan media digital melalui perspektif tafsir al-Qur'an. Kedua, mengatasi permasalahan kesehatan mental yang diakibatkan dari penggunaan media digital secara berlebihan. Ketiga, menawarkan integrasi antara nilai spiritual Islam dan pendekatan ilmiah dalam mengatasi fenomena adiksi digital. *Digital detox* melalui pendekatan Tafsir *al-Munir* menjadi solusi atas kecanduan media digital dan menciptakan kesehatan mental penggunanya.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penulis mendapatkan rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat *digital detox* dalam Tafsir *al-Munir*?
2. Bagaimana relevansi penafsiran Tafsir *al-Munir* terhadap kesehatan mental?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengidentifikasi penafsiran ayat-ayat *digital detox* perspektif *Tafsir al-Munir*.
2. Untuk mengidentifikasi relevansi penafsiran *Tafsir al-Munir* terhadap kesehatan mental.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini meliputi:

1. Secara Teoritis

Penulis berharap tulisan ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan ilmu al-Qur'an dan tafsir serta dapat memberikan pemikiran dalam khazanah Islam khususnya dalam keilmuan tafsir. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti yang ingin memfokuskan penelitiannya tentang penafsiran al-Qur'an yang memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis, melihat semakin berkembangnya berbagai fenomena di era digital.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, diantaranya dapat memberikan kontribusi kepada studi al-Qur'an dan tafsir, sekaligus menambah wawasan pengetahuan yang lebih luas pada pengetahuan di bidang ilmu al-Qur'an dan tafsir. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah motivasi kepada pembaca untuk tetap menjaga dan mengembangkan penafsiran atau pemikiran yang relevan

dengan kondisi saat ini, sehingga membuktikan bahwa al-Qur'an adalah kitab yang relevan sepanjang zaman.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan salah satu bagian yang penting dalam sebuah penelitian yang berfungsi untuk mengklarifikasi bagaimana variabel yang diukur untuk menghindari kesalahpahaman terhadap variabel dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini penulis mengangkat judul “Relevansi Nilai-Nilai Qur'ani Dalam Tafsir *al-Munir* dengan Fenomena *Digital detox* dan Kesehatan Mental”.

1. Relevansi

Relevansi berasal dari kata relevan, yang memiliki arti bersangkut paut, yang ada hubungan, selaras dengan.¹⁷ Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, relevansi diartikan sebagai hubungan atau kaitan.¹⁸ Relevansi pada penelitian ini membahas mengenai kesesuaian Tafsir *al-Munir* dengan konsep sekaligus pendekatan *digital detox*, khususnya dalam menjelaskan nilai-nilai ketenangan jiwa, pengendalian diri, dan keseimbangan hidup yang menjadi inti dari upaya detoksifikasi digital.

2. Tafsir *al-Munir*

Tafsir al-Munir merupakan salah satu karya tafsir kontemporer yang ditulis oleh ulama besar asal Suriah, Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili. Tafsir ini membahas al-Qur'an secara

¹⁷ Departemen Pendidikan Nasional, “Kamus Besar Bahasa Indonesia” (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 943.

¹⁸ “Arti Kata Relevansi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” n.d.

menyeluruh dengan pendekatan ilmiah, moderat, dan kontekstual sehingga relevan dengan persoalan zaman modern. Tafsir ini menggabungkan metode tafsir *bil-ma'tsur* (berbasis riwayat) dan *bil ra'yī* (berbasis rasional), serta cenderung menggunakan metode *tahlili* (analitik) dalam menafsirkan ayat.¹⁹ Dalam penjelasannya, az-Zuhaili menekankan nilai keseimbangan (*wasatiyyah*) dan menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an dalam konteks aqidah, syariah, dan akhlak. Tafsir ini cocok digunakan untuk memahami isu-isu kontemporer seperti kesehatan mental dan *digital detox* karena memberikan penafsiran yang sesuai dengan tantangan kehidupan modern.²⁰

3. *Digital Detox*

Istilah “detoksifikasi” didefinisikan sebagai proses pembuangan zat atau kualitas yang beracun. Dalam kasus detoksifikasi digital, istilah ini merujuk pada periode waktu tertentu bagi seseorang untuk menjauhi perangkat dan media sosial yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan seperti komputer, tablet, gawai, maupun televisi; baik menguranginya ataupun berhenti menggunakannya.²¹

¹⁹ Wildan Hidayat, “Modernitas Penafsiran Al-Qur'an: Metodologi Tafsir *al-Munir* Karya Wahbah Az-Zuhaili” 6, no. 1 (2023): 293.

²⁰ Wahbah Az-Zuhaili, “*Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*,” in *Jilid 1 (Al-Fatihah-Al-Baqarah)* (Jakarta: Gema Insani, 2013), http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitoufma2010.files.wordpress.com/2010/.

²¹ Brown University Health Blog Team, “Apa Itu Detoks Digital Dan Apakah Anda Membutuhkannya? | Brown University Health,” 2023, https://www-brownhealth-org.translate.goog/be-well/what-digital-detox-and-do-you-need-one?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge.

Tujuan dari *digital detox* adalah memberi ruang bagi seseorang untuk menikmati kehidupan nyata tanpa gangguan.

Digital detox terbukti efektif dalam mengurangi gangguan mental seperti depresi, stress dan kepuasan hidup. *Digital detox* menjadi solusi karena dapat memulihkan keseimbangan mental, fisik, sosial dan spiritual, mengurangi ketergantungan pada teknologi, serta meningkatkan kualitas hubungan di dunia nyata dan produktivitas sehari-hari.²²

4. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan seseorang yang berkaitan dengan kondisi psikologis, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi cara berfikir, merasakan, tindakan, dan hubungan sosial seseorang. Kesehatan mental tidak hanya berhubungan dengan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga kondisi yang memungkinkan individu untuk berkembang, mencapai potensi optimal, serta memiliki kemampuan adaptasi terhadap tantangan hidupnya. Kesehatan mental yang baik membuat individu mampu menghadapi tantangan, beraktivitas secara produktif, dan memiliki perasaan atau emosional yang baik.²³

²² Maulana A. Empitu, “Manfaat Detoks Media Sosial Untuk Kesehatan Mental,” 2024, <https://unair.ac.id/manfaat-detoks-media-sosial-untuk-kesehatan-mental/>.

²³ Kevin Vitoasmara et al., “Gangguan Mental,” *Student Research Journal* 2, no. 3 (2024): 60, <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/srj/article/view/1219>.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*). Hal ini ditandai dengan sumber kajian yang berfokus pada data-data pustaka. Proses dalam mengumpulkan informasi dan data dilakukan dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb, penelitian ini dilakukan dengan membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai literatur yang ada di perpustakaan, seperti pada buku, kitab, artikel online, jurnal ilmiah, media sosial, dan data-data atau dokumen lainnya yang membahas mengenai konsep *digital detox* dengan menganalisis mendalam tanpa memerlukan riset lapangan, serta memfokuskan pada kajian teks sebagai objek utama penelitian.²⁴

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tafsir analitik. Pendekatan kualitatif dipilih untuk membangun pengetahuan melalui pemahaman yang didapatkan berdasarkan objek yang diteliti. Menurut Meolong, metode kualitatif dilakukan dengan beberapa pertimbangan, antara lain: pertama, menyesuaikan metode kualitatif apabila berhadapan dengan kenyataan yang ganda; kedua, metode ini

²⁴ Sariman Eko Haryono, Siti Suprihatiningsih, Damar Septian, Joko Widodo, Ali Ashar, “New Paradigm Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) Di Perguruan Tinggi,” *An-Nuur*, 2023, 45–46.

menyajikan secara langsung hubungan antara peneliti dengan responden; ketiga, metode ini lebih peka dan lebih menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi.²⁵

Untuk menelaah ayat-ayat al-Qur'an yang relevan dengan konsep digital detox dan kesehatan mental, Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dipadukan dengan metode tahlili. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna secara mendalam terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan isu kontemporer, khususnya digital detox dan kesehatan mental. Metode ini menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan memaparkan segala aspek yang terkandung di dalam ayat-ayat yang ditafsirkan tersebut serta menerangkan makna yang tercangkup di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan mufassir dalam menafsirkan ayat tersebut.

Uraian dalam tafsir tahlili mencakup ayat demi ayat sesuai urutan dalam mushaf. Hal tersebut mencakup beberapa aspek seperti pengertian kosa kata, konotasi kalimat, latar belakang turunnya ayat, korelasi antara ayat satu dengan yang lainnya, dan berbagai pendapat dengan penafsiran ayat yang bersangkutan baik berasal dari Nabi, sahabat, tabi'in, maupun mufassir lainnya.²⁶

Metode tahlili menafsirkan ayat dengan dua pendekatan yakni *bi al-ma'tsur* (riwayat) dan *bi al ra'y* (pemikiran). Pada pendekatan

²⁵ Lexy J. Meolong, "Metodologi Penelitian Kualitatif" (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 5, 105.

²⁶ Nashruddin Baidan, Metodologi Penafsiran al-Qur'an, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 31.

menggunakan *bi al-ma'tsur* menganalisis ayat namun sebatas pada riwayat, bila riwayat tersebut masih ada maka penafsiran akan tetap berlanjut hingga riwayat tersebut habis, dalam artian riwayat dijadikan sebagai dasar pijakan dan titik tolak pada ayat yang akan ditafsirkan. Sedangkan pada pendekatan *bi al ra'y* riwayat hanya difungsikan sebagai legitimasi untuk mendukung penafsiran yang akan diberikan, maka penafsiran akan tetap berlanjut meski tidak ada riwayat yang dicantumkan.²⁷

Diatara kelebihan dari metode ini adalah memiliki ruang lingkup yang luas. Metode tahlili digunakan oleh mufassir dengan dua bentuk yakni ma'tsur dan ra'y. Bentuk dari ra'y ini dikembangkan dalam berbagai corak penafsiran seperti dalam segi kebahasaan, filsafat, teori ilmiah, dan berbagai corak penafsiran lainnya sesuai dengan keahlian sang mufassir. Metode ini juga relatif memberikan kesempatan yang luas bagi mufassir dalam mengemukakan gagasannya menafsirkan al-Qur'an.²⁸

Kekurangan dalam metode ini diantaranya adalah dapat membuat petunjuk al-Qur'an yang bersifat parsial atau terpecah-pecah, sehingga terasa seakan-akan al-Qur'an memberikan pedoman secara tidak utuh dan tidak konsisten karena penafsiran yang disampaikan antara satu ayat dengan ayat yang lainnya berbeda. Hal tersebut disebabkan karena kurang diperhatikannya ayat-ayat yang mirip atau

²⁷ Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 46.

²⁸ Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 53-54.

ayat yang sama. Kekurangan lain dari metode ini dapat melahirkan penafsiran yang subyektif, hal ini memungkinkan bagi para mufassir dalam menafsirkan sebuah ayat sesuai dengan kemauan hawa nafsunya tanpa mengindahkan kaidah-kaidah yang berlaku. Metode ini tidak membatasi mufassir dalam mengemukakan pemikirannya, maka berbagai pemikiran dapat masuk ke dalamnya, tidak terkecuali termasuk pemikiran israiliat, karena pemikiran israiliat menimbulkan problema karena dapat menimbulkan opini bahwa apa yang dikisahkan di dalam cerita tersebut merupakan maksud petunjuk firman Allah, padahal hal tersebut belum tentu sesuai dengan apa yang dimaksudkan Allah, hal itu merupakan sisi negatif dari riwayat israiliat, maka riwayat israiliat tersebut menjadi kekurangan dalam metode tahlili ini.²⁹

Melalui jenis dan pendekatan penelitian ini, penulis berusaha mengumpulkan dan menelaah ayat-ayat yang relevan dengan konsep *digital detox* dalam kitab *Tafsir al-Munir* menggunakan pendekatan analitik agar mendapatkan pemahaman yang komprehensif, sistematis, dan kontekstual tentang bagaimana prinsip-prinsip al-Qur'an, serta dapat dijadikan landasan dalam upaya *digital detox* untuk mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup.

3. Jenis Data

Dalam penelitian kualitatif, sebuah data diperoleh melalui berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang

²⁹ Bashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 55-60.

bervariasi dan dilakukan terus menerus sampai datanya penuh. Dalam konteks penelitian ini, data yang akan penulis ambil untuk menjadikan bahan, yaitu Relevansi Nilai-Nilai Qur’ani dalam Tafsir *al-Munir* dengan Fenomena *Digital Detox* dan Kesehatan Mental.³⁰

Dari data yang disebutkan diatas, maka penulis perlu menelusuri data tersebut melalui berbagai sumber data lain yang dapat dikategorikan menjadi dua sumber data:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh dari sumber-sumber asli yang memuat informasi atau data utama yang berkaitan dengan penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah kitab *al-Munir* karya Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili.³¹

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang terlebih dahulu dikaji dan dianalisis sebelum melakukan penelitian untuk menemukan dan menggali data primer. Data sekunder pada penelitian ini berupa ragam literatur yang meliputi kitab tafsir, jurnal, artikel, buku, skripsi, tesis, dan website yang berkaitan dengan *digital detox* terhadap kesehatan mental serta kevaliditasan datanya dapat dipertanggung jawabkan.³²

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Interpretif, Interaktif, Dan Konstruktif)* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2021).

³¹ Soerjono Soekarto, “*Pengantar Penelitian Hukum*” (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), 12.

³² Sandu Suyito dan Muhammad Ali Sodik, “*Dasar Metodologi Penelitian*” (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 68.

4. Metode Pengumpulan Data

Dalam mengolah data dalam penelitian ini, perlu mengumpulkan beberapa data yang menjadi sumber kajian dalam penelitian ini. Karena penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, maka peneliti harus menelaah berbagai sumber-sumber yang telah ada seperti buku-buku, majalah, naskah, dan dokumen lainnya yang berkaitan dengan *digital detox* dan kesehatan mental.³³ Pada penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi. Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data untuk data yang telah siap, sudah berlalu, atau data sekunder. Teknik dokumentasi dilakukan dengan menyalin data yang telah ada yang berhubungan dengan variabel penelitian. Data dalam teknik dokumentasi dapat berupa tulisan, gambar, maupun karya.³⁴

5. Metode Pengolahan Data

a. Pemeriksaan Data

Pemeriksaan data adalah meneliti data-data yang telah diperoleh, terutama dari kelengkapan jawaban, keterbacaan tulisan, kejelasan makna, kesesuaian dan relevansinya dengan data yang lain. Dalam penelitian ini, penulis melakukan proses editing terhadap data-data yang didapatkan dari hasil penelitian mengenai

³³ Aditya Mardiastuti, “Jenis-Jenis Penelitian Dengan Contoh Dan Manfaatnya,” detikJabar, 2022, <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6243332/jenis-jenis-penelitian-dengan-contoh-dan-manfaatnya>.

³⁴ Sitti Mania Sulaiman Saat, *Pengantar Metodologi Penelitian : Panduan Bagi Peneliti Pemula* (Sulawesi Selatan: Pustaka Al-Maida, 2020)., 97.

ayat-ayat tentang *digital detox* dalam *Tafsir al-Munir*, serta beberapa rujukan yang digunakan dalam penelitian ini.³⁵

b. Klarifikasi

Klasifikasi adalah proses pengelompokan data yang berasal dari hasil pengumpulan data mengenai ayat yang berkaitan dengan *digital detox* dan kesehatan mental. Seluruh data tersebut kemudian telaah secara mendalam dan dipetakan sesuai kebutuhan penelitian.³⁶ Data-data tersebut kemudian dipilih berdasarkan bagian-bagian yang memiliki kesamaan antara data yang diperoleh dari penelitian-penelitian terdahulu. Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh dapat menjadi sebuah informasi yang mudah dibaca dan dipahami.

c. Verifikasi

Verifikasi adalah proses pemeriksaan, pengkoreksian, penyalinan, data dan informasi yang telah didapat dari sumber asli. Verifikasi ini adalah langkah yang dilakukan oleh peneliti untuk meninjau ulang atau mengkoreksi ulang data-data yang telah diperoleh setelah tahap klasifikasi agar tidak terjadi kekeliruan.³⁷

d. Analisis

Tahapan selanjutnya adalah analisis data yaitu setelah data-data dikumpulkan dan dicek validitasnya, kemudian data-data tersebut dirinci untuk menemukan tema penelitian serta

³⁵ Abu Achmadi dan Cholid Narkubo, “*Metode Penelitian*” (Bandung: PT. Bumi Aksara, 2005), 85.

³⁶ Meolong, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*” 102-105.

³⁷ Zainal Asikin Amirudin, “*Pengantar Metode Penelitian Hukum*” (Jakarta: Rajawali Pers, 2006), 168.

merumuskan ide, sehingga menghasilkan sebuah informasi yang dapat dipahami.³⁸ Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis induktif, yakni menganalisis data yang spesifik berupa ayat-ayat al-Qur'an dalam Tafsir *al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili yang relevan dengan konsep *digital detox* secara mendalam yang kemudian ditarik ke dalam suatu pembahasan umum mengenai relevansinya terhadap kesehatan mental. Pemilihan analisis induktif ini didasarkan pada karakteristik penelitian kepustakaan dengan objek kajian berupa kitab tafsir. Model ini lebih menekankan pada pemahaman makna teks, konteks sosial serta fenomena yang akan diteliti. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang lebih kaya dan mendalam serta memberikan kontribusi baru terhadap pemahaman suatu topik yang spesifik dalam konteks tertentu.³⁹

e. Kesimpulan

Langkah terakhir dari proses pengolahan data ialah menyimpulkan hasil temuan yang diperoleh dari telaah literatur, analisis ayat-ayat al-Qur'an, serta penafsiran dalam kitab Tafsir *al-Munir* yang berkaitan dengan konsep *digital detox*, serta relevansi dari ayat-ayat *digital detox* dengan permasalahan kesehatan mental

³⁸ Nana Saudjana dan Ahwal Kusuma, "Proposal Penelitian Di Perguruan Tinggi" (Bandung: Sinar Baru Argasindo, 2002), 84.

³⁹ Universitas Negeri Surabaya, "INDUKTIF DAN DEDUKTIF DALAM PENELITIAN," 2024, <https://s2pendidikanbahasainggris.fbs.unesa.ac.id/post/induktif-dan-deduktif-dalam-penelitian>.

dalam Tafsir *al-Munir* sehingga menghasilkan kesimpulan yang sistematis dan relevan dengan fokus penelitian.⁴⁰

F. Penelitian Terdahulu

Sebagaimana yang telah disebutkan dalam rumusan masalah, penelitian ini berfokus pada Tafsir *al-Munir* karya Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili yang membahas mengenai ayat-ayat *digital detox* terhadap kesehatan mental. Pada penelitian terdahulu sudah ada beberapa penelitian mengenai dampak kecanduan media sosial yang berdampak pada kesehatan mental baik dari perspektif psikologi maupun tafsir, namun belum ada kajian yang menghubungkan konsep *digital detox* dengan penafsiran ayat-ayat al-Qur'an, khususnya melalui pendekatan Tafsir *al-Munir*. Adapun beberapa penelitian terdahulu akan penulis paparkan sebagai berikut:

Pertama, jurnal yang ditulis oleh Muhammad Luthfan Rais, Tuti Rahmi, dan Utari Febriani pada tahun 2025 dengan judul “Efektivitas Digital Detoks Terhadap Kualitas Tidur”. Pada penelitian tersebut digolongkan ke dalam penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen group dengan desain pretest-posttest. Temuan dalam penelitian tersebut mengindikasikan bahwa praktik sementara menghentikan penggunaan gawai dan media sosial dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur yang terbukti meningkatkan kualitas tidur secara signifikan setelah periode digital detoks. Implikasi dari penelitian tersebut adalah pentingnya kesadaran akan dampak negatif gawai dan media sosial terhadap tidur, serta perlunya praktik digital detoks sebagai bagian

⁴⁰ Kusuma, “Proposal Penelitian Di Perguruan Tinggi.”, 84.

dari kebiasaan sehari-hari.⁴¹ Adapun kesamaan pada penelitian ini adalah membahas tentang *digital detox* sebagai upaya dalam mengatasi dampak negatif dari penggunaan media digital.⁴²

Kedua, jurnal yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur dan Iffaty Zamimah pada tahun 2021 dengan judul “*Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yakni pengkajian pada literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental prospek Tafsir al-Misbah. Temuan dalam penelitian ini memberikan penafsiran M. Quraisy Shihab bahwa kesehatan mental memiliki keterkaitan dengan keimanan kepada Allah swt. Melalui keimanan, kesabaran, ikhlas, syukur, ridha dan takwa kepada Allah merupakan metode dalam meraih kesehatan mental berupa ketenangan dalam hati. Konsep kesehatan M. Quraisy Shihab ini berkaitan dengan konsep kesehatan mental modern berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham H. Maslow. Akidah dan spiritualitas berada pada tingkat kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri, dan kenikmatan dunia menempati tingkat kebutuhan paling dasar yakni kebutuhan fisiologis.

Ketiga, jurnal yang ditulis oleh Sri Wahyuning Astuti dan Dyah Sri Subandiah pada tahun 2020 dengan judul “*Detox Media Digital : Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital*”. Hasil dari penelitian tersebut membahas mengenai fenomena detoks media digital sebagai respons terhadap kecanduan media sosial khususnya pada generasi milenial.

⁴¹ Muhammad Luthfan Rais, Tuti Rahmi, and Utari Febriani, “Efektivitas *Digital Detoks* Terhadap Kualitas Tidur,” *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology and Educational Research* 2, no. 2 (2025): 3094–3100.

⁴² Hilmy Rabi'ah Nur dan Iffaty Zamimah, “Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab,” *Hikmah Journal of Islamic Studies* 17, no. 2 (2021): 119–34.

Penggunaan media digital yang berlebihan berdampak pada kesehatan mental dan sosial seperti kecemasan, stress, dan penurunan produktivitas.

Digital detox dianggap penting oleh sebagian kalangan milenial terutama untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hubungan sosial di dunia nyata, namun sikap responden dalam menyikapi *digital detox* bervariasi, ada yang merasa lebih tenang setelah melakukan *detox*, dan sebagian lainnya merasa tertinggal dari informasi dan sulit melepaskan diri dari ketergantungan digital.⁴³

Keempat, jurnal yang ditulis oleh Rindiyani Pangestuti dan Riyadlul Janah pada tahun 2023 dengan judul “*Dopamine Detox : Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Anak di Era Digital Perspektif Surah Al-Asr Ayat 1-3*”. Pada penelitian tersebut digolongkan ke dalam penelitian kualitatif yang diterapkan oleh peneliti dalam menganalisis melalui pendekatan studi pustaka (*library research*). Penelitian tersebut bertujuan untuk menyajikan solusi yang dapat diupayakan oleh pendidik dan orang tua dalam mengendalikan pola kebiasaan hidup anak menjadi lebih efisien dan efektif melalui detox dopamine. Dalam surat Al-Asr ayat 1-3 disebutkan bahwa orang-orang akan senantiasa mengalami kerugian yang besar dalam hidupnya jika tidak beriman dan mengajak orang pada kebenaran dan kesabaran. Dalam *dopamin detox* perspektif Qur'an surat Al-Asr ayat 1-3

⁴³ Sri Wahyuning Astuti and Dyah Sri Subandiah, “Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital) Digital Media Detox (*Millenial Behaviour towards Digital Media Detox*)”, no. 2 (2020): 335–64.

ini dapat dilakukan dengan meningkatkan keimanan, beramal sholeh, saling memotivasi dan menasehati dalam kebenaran.⁴⁴

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Ra'ainun Nahar dari Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang pada tahun 2022 dengan judul “*Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*”. Penelitian tersebut membahas tentang penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dalam tafsir al-Azhar karya Prof. Dr. Hamka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental dalam tafsir al-Azhar tidaklah dibahas secara spesifik atau textual, namun jika dilihat dari indikator kesehatan mental, maka pembahasan tersebut dapat dijumpai dalam tafsir al-Azhar. Dari pembahasan ayat yang ditemukan terdapat beberapa upaya dalam menjaga dan memperoleh kesehatan mental di era modern ini; diantaranya adalah zikir, sabar, menguatkan akidah, dan istiqamah dalam beribadah.⁴⁵

Keenam, jurnal yang ditulis oleh Edi Hermanto, Putri Dewi Sholihah, Mansuri Hasyim, Putri Afrilla Rafina, dan Mhd Febriana dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2024 dengan judul “*Konsep Self-Healing dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir*”. Penelitian tersebut membahas tentang konsep *self-healing* berdasarkan perspektif tafsir surat al-Insyirah karya Wahbah az-Zuhaili. Penelitian menggunakan metode kualitatif

⁴⁴ Rindiyani Pangestuti and Riyadhu Janah, “Dopamine Detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget Pada Anak Di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr Ayat 1-3,” *Tadribuna: Journal of Islamic Management Education* 3, no. 2 (2023): 19–30.

⁴⁵ Ra'ainun Nahar, “Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar” (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022), https://doi.org/10.20935/AL189%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttp.

dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa QS. al-Insyirah memberikan konsep *self-healing*, yakni bimbingan bagi umat muslim dalam menghadapi kesulitan hidup melalui keyakinan bahwa setiap tantangan akan diikuti oleh kemudahan serta pentingnya bersandar kepada Allah dalam proses penyembuhan diri. Penafsiran yang dikemukakan oleh Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa hubungan antara kesulitan dan kemudahan dalam QS. al-Insyirah serta konsep *self-healing* dapat diterapkan dalam kehidupan modern. Artikel ini juga mengungkapkan keselarasan konsep tersebut dengan konsep psikologi modern seperti *indfulness*, *gratitude*, dan *forgiveness* yang dapat mendukung proses mental secara holistik.

Ketujuh, jurnal yang ditulis oleh Heni Fitriani dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2023 dengan judul “*Kontekstualisasi Israf dan Tabdzir dalam Pengelolaan Harta Perspektif Tafsir al-Munir Karya Wahbah az-Zuhaili*”. Penelitian tersebut membahas tentang perilaku manusia yang mengindikasikan pada sikap berlebihan dan boros. Penelitian ini berfokus pada penafsiran ayat dalam tafsir *al-Munir* tentang sikap berlebihan dan boros dalam harta yakni QS. Al-An’am: 141, QS. Al-A’raf: 31, QS. Al-Furqan: 67, dan QS. al-Isra’: 26-27. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa makna *israf* dalam QS. Al-An’am: 141 bermakna berlebihan dalam zakat hasil panen, QS. Al-A’raf: 31 berarti berlebihan dalam konsumsi, dan QS. Al-Furqan: 67 bermakna berlebihan dalam menginfakkan harta, Sedangkan makna *tabdzir* dalam QS. Al-Isra’:

26-27 berarti menghambur-hamburkan harta secara boros, dan kedua hal tersebut merupakan sifat tercela yang berakhir pada kesia-siaan.⁴⁶

Tabel 1.1, Perbedaan dan Persamaan

No.	Nama Artikel/Jurnal/Skripsi	Penulis	Persamaan	Perbedaan
1.	Efektifitas <i>Digital Detoks</i> Terhadap Kualitas Tidur	Muhammad Luthfan Rais, Tuti Rahmi, Utari Febriani	Penelitian ini sama-sama membahas tentang <i>digital detox</i> sebagai upaya dalam mengatasi dampak negatif dari penggunaan media digital. Penelitian ini membahas tentang dampak negatif dari media sosial terhadap kualitas tidur serta perlunya praktik <i>digital detox</i> . Sedangkan pada penelitian ini membahas pengaruh	Penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif yang membahas tentang dampak negatif dari media sosial terhadap kualitas tidur serta perlunya praktik <i>digital detox</i> . Sedangkan pada penelitian ini membahas pengaruh

⁴⁶ Heni Fitriani, “Kontekstualisasi Israf Dan Tabdzir Dalam Pengelolaan Harta Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili,” *Mashahif* 2 (2023).

No.	Nama Artikel/Jurnal/Skripsi	Penulis	Persamaan	Perbedaan
				<i>digital detox</i> kesehatan mental
2.	Kesehatan Mental Perspektif Tafsir al- Misbah Karya M. Quraish Shihab	Hilmy Rabi'ah Nur, Iffaty Zaminah	Penelitian ini sama-sama merupakan jenis penelitian kepustakaan <i>(library research)</i> dan membahas mengenai kesehatan mental menurut tafsir kontemporer	Penelitian terdahulu membahas kesehatan mental modern berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham H. Maslow perspektif tafsir al-Mishbah karya M.Quraisy Shihab. Sedangkan penelitian menggunakan teori WHO sebagai acuan

No.	Nama Artikel/Jurnal/Skripsi	Penulis	Persamaan	Perbedaan
				utama untuk menilai sejauh mana tindakan <i>digital detox</i> yang dianalisis melalui Tafsir <i>al-Munir</i> karya Wahbah az-Zuhaili.
3.	Detox Media Digital (Sikap Milenial terhadap <i>Detox Media Digital</i>)	Sri Wahyuning Astuti dan Dyah Sri Subandiah	Penelitian ini sama-sama membahas mengenai penggunaan media digital yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan mental dan sosial. <i>Digital detox</i> dianggap penting dalam menjaga	Penelitian tersebut membahas mengenai fenomena detoks media digital sebagai respons terhadap kecanduan media sosial khususnya pada generasi milenial.

No.	Nama Artikel/Jurnal/Skripsi	Penulis	Persamaan	Perbedaan
			kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hubungan sosial di dunia nyata	Sedangkan penelitian ini berfokus pada <i>digital detox</i> dalam Tafsir <i>al-Munir</i> sebagai solusi dari permasalahan kecanduan media digital yang berdampak negatif pada kesehatan mental.
4.	<i>Dopamine Detox</i> : Upaya Pengendalian Kecanduan <i>Gadget</i> pada Anak di Era Digital Perspektif Surat Al-Ashr Ayat 1-3	Rindiyani Pangestuti dan Riyadhlul Janah	Penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan pustaka (<i>library research</i>) yang membahas solusi pola	Penelitian tersebut ini menggunakan metode tematik, dengan mengumpulkan ayat dengan tema

No.	Nama Artikel/Jurnal/Skripsi	Penulis	Persamaan	Perbedaan
			<p>kebiasaan hidup agar lebih efisien dan efektif perspektif surat Al-Ashr ayat 1-3.</p>	<p>pembahasan <i>digital detox</i> dalam Tafsir <i>al-Munir</i></p>
5.	Kesehatan Mental Dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)	Sofyan Solehuddin	<p>Konsep kesehatan mental dalam tafsir al-Azhar tidaklah dibahas secara spesifik atau textual, namun jika dilihat dari indikator kesehatan mental. Maka pembahasan tersebut dijumpai di dalamnya.</p>	<p>Penelitian ini membahas mengenai penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental dalam tafsir al-Azhar karya Prof. Dr. Hamka. Sedangkan penelitian ini</p>

No.	Nama Artikel/Jurnal/Skripsi	Penulis	Persamaan	Perbedaan
			Diantara upaya dalam menjaga dan memperoleh kesehatan mental di era modern ini adalah: zikir, sabar, menguatkan akidah, dan istiqamah dalam beribadah	membahas konsep <i>digital detox</i> sebagai pengaruh untuk membangun kesehatan mental menurut perspektif <i>Tafsir al-Munir</i> karya Wahbah az-Zuhaili
6.	Konsep <i>Self-Healing</i> dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam <i>Tafsir al-Munir</i>	Edi Hermanto, Putri Dewi Sholihah, Mansuri Hasyim, Putri Afrilla Rafina, dan Mhd Febriana	Penelitian ini sama-sama menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka. Hasil penelitian mengungkapkan	Penelitian tersebut membahas tentang konsep <i>self-healing</i> yang ada dalam al-Qur'an berdasarkan perspektif tafsir <i>al-Munir</i> karya

No.	Nama Artikel/Jurnal/Skripsi	Penulis	Persamaan	Perbedaan
			bahwa konsep yang ada dalam al-Qur'an terdapat keselarasan dengan konsep psikologi modern seperti <i>mindfulness</i> yang dapat mendukung dalam proses mental secara holistik.	Wahbah az-Zuhaili; sedangkan penelitian ini membahas tentang konsep <i>digital detox</i> yang dapat membangun kesehatan mental menurut penafsiran tafsir <i>al-Munir</i> karya Wahbah az-Zuhaili.
7.	Kontekstualisasi Israf dan Tabdzir dalam Pengelolaan Harta Perspektif Tafsir al-Munir Karya Wahbah az-Zuhaili	Heni Fitriani	Penelitian ini sama-sama menggunakan kitab tafsir al-Munir sebagai sumber data primer; penelitian ini	Penelitian tersebut membahas tentang makna <i>israf</i> dan <i>tabdzir</i> serta kontekstualisasi dari penafsiran

No.	Nama Artikel/Jurnal/Skripsi	Penulis	Persamaan	Perbedaan
			<p>juga sama-sama merupakan jenis penelitian library research dengan menggunakan pendekatan kualitatif, dan metode pengumpulan datanya menggunakan teknik dokumentasi yang selanjutnya diolah dengan lima tahapan yakni <i>editing</i>, <i>classifying</i>, <i>analyzing</i>, dan <i>concluding</i>.</p>	<p>ayat-ayat yang berkaitan. Sedangkan dalam penelitian ini membahas <i>israf</i> dan <i>tabdzir</i> yang dikaitkan dengan non materi yang berdampak pada kesehatan mental seseorang.</p>

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan disusun dari beberapa bab dan sub bab agar mudah dimengerti dan dipahami oleh penulis khususnya oleh para pembaca pada umumnya. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini akan disusun dalam empat bab dan disusun dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, bab ini akan mengawali penelitian dengan memaparkan konteks dan urgensi pembahasan. Diawali dengan Latar Belakang yang menjelaskan dampak negatif dari media digital yang dapat memicu kecanduan media digital serta perlunya *digital detox* sebagai solusi melalui perspektif Tafsir *al-Munir*. Latar belakang ini juga akan memaparkan beberapa fenomena dampak negatif dari kecanduan media digital serta mengapa Tafsir *al-Munir* menjadi bahan rujukan utama dalam penelitian ini. Rumusan masalah akan merumuskan pertanyaan-pertanyaan inti yang akan dijawab dalam penelitian ini, meliputi bagaimana Tafsir *al-Munir* menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *digital detox* serta relevansi penafsiran Wahbah az-Zuhaili terhadap kesehatan mental. Tujuan penelitian akan merinci sasaran yang ingin dicapai dari jawaban atas rumusan masalah tersebut. Signifikasi Penelitian ini akan menjelaskan manfaat teoretis dan praktis yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini baik dalam khazanah keilmuan Islam maupun bagi masyarakat.

Dalam bab ini juga memuat metodologi penelitian yang menjelaskan penelitian kualitatif dengan metode tafsir analitik, jenis penelitian kepustakaan, sumber data primer berupa Tafsir *al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili dan sumber sekunder seperti kitab tafsir lain, serta buku-buku yang relevan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi,

metode pengolahan data yang melalui lima tahapan yakni pemeriksaan data, klarifikasi, verifikasi, analisis, dan kesimpulan. Terakhir, pembahasan akan memaparkan secara garis besar kerangka keseluruhan skripsi ini.

Bab II Tinjauan Pustaka, bab ini akan menjadi fondasi teoritis konseptual penelitian. Dimulai dengan terkait konsep dan teori *digital detox* sebagai solusi dari kecanduan digital, teori kesehatan mental, dan dampak dari media digital baik positif maupun negatifnya.

Bab III Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini merupakan bab inti dalam skripsi yang memuat segala pembahasan dan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Dimulai dengan biografi Wahbah az-Zuhaili serta profil kitab Tafsir *al-Munir*, Penafsiran ayat-ayat tentang *digital detox* dalam Tafsir *al-Munir*, dimana akan dipaparkan secara rinci penjelasan Wahbah az-Zuhaili terkait ayat-ayat yang berkaitan dengan ketenangan, pengendalian diri, penjagaan waktu, serta etika dalam bersosial dan berkomunikasi di era digital. Bagian ini juga akan membahas relevansi penafsiran ayat-ayat *digital detox* terhadap kesehatan mental perspektif Wahbah az-Zuhaili dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental yang terjadi di era digital.

Bab IV Penutup, bab ini menjadi bab akhir atau penutup dari penelitian. Di dalamnya memuat penarikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, yaitu terkait ayat-ayat *digital detox* dalam Tafsir *al-Munir* yang berhubungan dengan kesehatan mental. Pada bab ini juga mencakup saran dari penulis, yang tentunya penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari adanya kesalahan maupun kekurangan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Digital Detox*

1. Konsep *Digital Detox*

Digital detox pertama kali ditemukan oleh Maushart dalam bukunya yang berjudul “*The Winter of Our Disconect*” yang menceritakan tentang pengalaman keluarganya yang melakukan puasa media digital selama enam bulan.⁴⁷ Maushart menceritakan tentang eksperimen pribadinya bersama tiga anak remajanya yang melakukan puasa digital selama enam bulan. Praktik tersebut mereka lakukan dengan melepaskan diri dari berbagai perangkat digital baik televisi, komputer, ponsel, dan internet di rumah untuk melihat dampaknya terhadap kualitas hidup, komunikasi, serta hubungan dalam keluarga.⁴⁸

Detox (deleting toxic) merupakan istilah yang seringkali digunakan dalam dunia kesehatan yang diartikan sebagai proses membuang zat yang tidak sehat dan melakukan penyucian dalam tubuh. Sementara digital merupakan segala bentuk media yang dikodekan dalam format digital dan dapat diakses melalui perangkat elektronik seperti ponsel, komputer, tablet, dan smart TV. Media digital bersifat interaktif, fleksibel, dan memungkinkan pertukaran informasi secara real-time.⁴⁹

⁴⁷ Asiana, Rohmadi, and Dodi Irawan, “Implementasi Program Digital Detox Dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Al-Quran Santri,” *Jurnal PAI Raden Fatah* 7, no. 2 (2025): 172, <https://doi.org/10.19109/pairf.v7i2.27576>.

⁴⁸ Asiana, Rohmadi, and Dodi Irawan.

⁴⁹ Aqrirai, “Pengertian Media Digital Dan Contohnya | Digital Broadcasting,” 2025, <https://bdcb.telkomuniversity.ac.id/2025/06/02/pengertian-media-digital-dan-contohnya/>.

Bentuk dari media digital juga memiliki beragam jenis dan bentuknya seperti situs web, media sosial, aplikasi mobile, platform streaming, e-books dan publikasi digital, e-learning, e-commerce, aplikasi podcast dan radio digital, dan masih banyak yang lainnya.⁵⁰ *Digital detox* merujuk pada kondisi yang muncul sebagai reaksi terhadap kelebihan informasi dari perangkat digital. Dapat dipahami bahwa *digital detox* merupakan proses menjauh dari perangkat digital dalam jangka waktu tertentu.⁵¹

Istilah *digital detox* telah banyak digunakan oleh media massa, pelatih kehidupan, dan influencer untuk menggambarkan strategi yang bertujuan “menyembuhkan” individu dari dampak penggunaan media digital yang berlebihan. Dalam beberapa tahun terakhir, *digital detox* menjadi semakin popular karena orang merasa terganggu dengan waktu yang mereka habiskan secara tidak terkendali dalam menggunakan media digital. *Digital detox* dipandang mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan akibat ketergantungan teknologi, sekaligus mencegah gangguan kesehatan yang timbul dari paparan layar berlebihan. Selain itu, *digital detox* juga membuka ruang bagi individu untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial dan budaya di sekitar kita.⁵²

Belakangan ini, konsep *digital detox* mendapat perhatian yang besar dari kalangan akademisi, budaya populer, dan industri *self-help*. *Digital detox* muncul sebagai respon terhadap meningkatnya ketergantungan

⁵⁰ Vida, “Contoh Media Digital, Tujuan, Dan Karakteristiknya,” 2024, <https://vida.id/id/blog/contoh-media-digital>.

⁵¹ Mahmet Maragos dan Gulsade Kale, “*Digital Diases and Digital Detox*,” no. 2 (2024): 203.

⁵² Kale.

manusia pada teknologi digital yang berlebihan, baik dari media sosial, pekerjaan digital, maupun lingkungan daring lainnya. Proses ini bekerja dengan dua strategi besar, yakni strategi pencegahan dan strategi penanganan, yang mana keduanya saling berkaitan dan membentuk siklus pengendalian diri terhadap stres digital.

Pada tahap awal: *digital detox* dan rangsangan (penilaian awal) Proses ini dimulai dari kesadaran individu untuk melakukan *digital detox*, yaitu upaya sadar untuk membatasi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat digital. Langkah ini memicu tahap rangsangan berupa penilaian awal terhadap pemicu yang menyebabkan stres seperti tuntutan pekerjaan, teknologi, organisasi, maupun lingkungan sosial.

a. Strategi Pencegahan

Strategi pencegahan dilakukan sebelum stres muncul secara signifikan. Strategi ini terbagi menjadi dua fokus utama: strategi pertama merupakan fokus pada masalah (*problem-focus*), yakni mengelola penggunaan teknologi melalui pengaturan waktu, menetapkan batas aktivitas digital, pengurangan notifikasi, penarikan perangkat digital, dan waktu istirahat. Strategi kedua fokus pada emosi (*emoticon-focus*), yakni upaya menjaga keseimbangan antara nilai-nilai pribadi dan pola pikir; hal ini mencakup pada pengelolaan emosi dan latihan kesadaran seperti relaksasi, refleksi diri, atau kegiatan spiritual untuk menenangkan pikiran. Tahap ini membantu individu menilai rangsangan dan menurunkan risiko stres digital sejak dini. Pemicu Stres (*stressors*) dapat terjadi jika pencegahan belum

cukup efektif, individu akan menghadapi pemicu stres, seperti: ciri-ciri pekerjaan yang menuntut konektivitas tinggi. Tekanan dari lingkungan teknologi, struktur organisasi lingkungan yang serba daring, serta tuntutan lingkungan sosial dalam dunia maya. Faktor-faktor tersebut menjadi sumber utama kelelahan digital.⁵³

Pemicu stress dapat menjadi reaksi stres (*stress reaction*). Reaksi stress atau tekanan ini muncul meliputi empat aspek: Fisiologis (kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur), Emosi (cemas, mudah marah, stres), Kognisi (sulit fokus, penurunan daya ingat), Perilaku (menarik diri, penggunaan berlebihan atau penghindaran total). Jika stress tersebut sudah terjadi, maka akan berakibat pada tiga aspek yakni: kesejahteraan dan kesehatan, kinerja dan produktivitas, dan kepuasan pengguna.⁵⁴

b. Strategi Penanganan

Pada tahap ini, individu menerapkan dua jenis strategi: yang pertama berfokus pada masalah (*problem-focus*), yakni tindakan langsung untuk mengubah sumber stres (misalnya mengatur waktu online, menghapus aplikasi tertentu). Yang kedua berfokus emosi (*emoticon-focus*) yaitu pengelolaan respon emosional terhadap stres (seperti meditasi, olahraga, atau kegiatan sosial di dunia nyata). Strategi ini membantu memulihkan keseimbangan psikologis dan menurunkan dampak negatif stres digital.

⁵³ Milad Mirbabaie, Stefan Stieglitz, and Julian Marx, “Digital Detox,” *Business and Information Systems Engineering* 64, no. 2 (2022): 241, <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>.

⁵⁴ Mirbabaie, Stieglitz, and Marx., 241

Konsep *digital detox* memberikan dampak yang positif terhadap penelitian di masa depan, hal ini terbukti karena *digital detox* menjadi konsep yang berharga bagi literatur tech nostress dan terkait karena memperluas rantai kausalitas teoritis yang dominan dalam literatur saat ini. Hal tersebut juga memungkinkan penelitian masa depan untuk menentukan tingkatan strategi detoksifikasi digital, yang berarti setiap tindakan baik bersifat pencegahan maupun penanggulangan dapat dievaluasi berdasarkan dimensi tersebut.⁵⁵

Jika program *digital detox* dan strategi pendukungnya berjalan secara efektif, maka akan memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesejahteraan serta kesehatan mental yang lebih stabil. Kinerja dan produktivitas juga cenderung meningkat karena fokus dan istirahat lebih terjaga. Selain itu, kepuasan pengguna terhadap penggunaan teknologi turut meningkat, karena penggunaan menjadi lebih sehat dan terarah. Secara keseluruhan, hal tersebut menegaskan bahwa *digital detox* bukan sekadar berhenti menggunakan teknologi, melainkan proses reflektif untuk mengelola stres digital melalui penilaian diri, pencegahan, dan penanganan yang tepat, sehingga tercapai keseimbangan antara kebutuhan digital dan kesehatan mental.⁵⁶

⁵⁵ Mirbabaie, Stieglitz, and Marx.

⁵⁶ Mirbabaie, Stieglitz, and Marx.

2. Tujuan dan Manfaat *Digital Detox*

Digital detox bukan hanya sekedar menjauh maupun berhenti dari menggunakan perangkat digital, namun juga membangun kesadaran diri agar individu dapat menggunakan teknologi secara sehat dan seimbang.

Diantara tujuan dan manfaat dari *digital detox* adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan suasana hati
- b. Lebih menerima kekurangan diri sendiri dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain
- c. Fokus pada pengembangan diri
- d. Meningkatkan produktivitas dan performa diri
- e. Mengurangi gejala depresi dan kecemasan
- f. Meningkatkan kualitas tidur
- g. Memperbaiki fokus dan fungsi kognitif
- h. Pengelolaan stress
- i. Meningkatkan kesejahteraan mental
- j. Membangun hubungan sosial nyata yang baik
- k. Meningkatkan kesadaran diri dan refleksi pribadi.⁵⁷

3. Bentuk *Digital Detox*

Bentuk dari praktik *digital detox* melibatkan seluruh perangkat elektronik seperti ponsel, smartphone, tablet, laptop, komputer, serta berbagai media digital dalam jangka waktu tertentu. Bentuk dari praktik *digital detox* ini dilakukan dengan cara yang beragam seperti:

- a. Puasa Media Sosial

Mengurangi atau berhenti pada penggunaan aplikasi media sosial dapat menjadi alternatif untuk memulihkan kondisi

⁵⁷ Lies Ambarsari et al., “*Digital Detox*: Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial Dan Gen Z,” *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional* 7, no. 1 (2025): 110–21, <https://doi.org/10.54783/jin.v7i1.1322>.

mental. Praktik ini menjadi momen penting untuk meredam tekanan emosional seperti stress, kelelahan informasi, serta penurunan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial yang dilakukan secara terus menerus. Puasa media sosial juga memulihkan keseimbangan emosional serta membuka ruang bagi refleksi diri dan pemulihan fokus.⁵⁸

b. Detox perangkat (*Device Detox*)

Membangun kebiasaan sehat juga dapat dimulai dari penggunaan teknologi yang proporsional, bukan berarti menolak teknologi, melainkan membatasi pada penggunaan perangkat digital pada waktu-waktu seperti saat bekerja atau belajar, tidak membawa ponsel ketika akan istirahat, serta membatasi interaksi dengan perangkat digital saat berkumpul dengan keluarga, teman, bahkan saat liburan.

c. Pengurangan waktu layar (*Screen Time Limitation*)

Salah satu bentuk *digital detox* yang paling efektif adalah pembatasan waktu layar (*screen time limitation*), yakni mengatur penggunaan perangkat digital agar tidak berlebihan dan tetap proporsional. Durasi *screen time* memiliki hubungan yang signifikan dengan muculnya perilaku pada anak seperti gangguan konsentrasi, perilaku agresif, hingga perkembangan kognitif pada anak.

⁵⁸ Lies Ambarsari et al., “*Digital Detox*: Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial Dan Gen Z,” *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional* 7, no. 1 (2025): 117–118, <https://doi.org/10.54783/jin.v7i1.1322>.

Pembatasan waktu layar ini tidak hanya penting diterapkan pada anak-anak saja, namun juga pada anak remaja hingga dewasa yang rentan terhadap kelelahan digital (*digital fatigue*). Upaya ini dapat dilakukan dengan menetapkan batas waktu harian dalam menggunakan perangkat digital, misalnya membatasi menggunakan gawai, sosial media, maupun televisi maksimal 2 jam per hari. Selain itu, pengguna juga dapat memanfaatkan fitur *digital wellbeing* yang tersedia di perangkat untuk mengatur waktu penggunaan agar lebih disiplin dan sadar.⁵⁹

d. Detox Bertahap

Proses ini tidak dilaksanakan semata-mata langsung berhenti secara total, namun dilaksanakan secara perlahan dan terencana. Tujuan dari metode ini adalah membantu individu menyesuaikan diri terhadap perubahan kebiasaan penggunaan digital. Praktik dari proses ini dapat dimulai dari Zona Bebas Gawai (ZBG) yakni menetapkan area tertentu bebas dari perangkat digital masjid, perpustakaan, dan ruang kelas. Tahap berikutnya berupa menentukan Jadwal Detox Harian (JDH), yakni menentukan waktu khusus tanpa perangkat digital, semisal 30-60 menit per hari nya. Tahap terakhir dapat berupa menentukan Jadwal Interaksi Digital (JID) dalam artian menggunakan perangkat

⁵⁹ Susi Roida, “Literatur Review : Pengaruh Screen Time Terhadap Masalah Perilaku Anak,” *Jurnal Keperawatan* 11, no. 1 (2023): 72-77.

digital untuk tujuan edukatif dan bersifat penting seperti pekerjaan, media pembelajaran, dan mengerjakan tugas.⁶⁰

e. Detox dengan kesadaran penuh (*Mindful Digital Use*)

Detoks dengan kesadaran penuh atau *mindful digital use* merupakan bentuk *digital detox* yang menekankan pentingnya pengendalian diri, refleksi, dan kesadaran dalam menggunakan teknologi digital. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan waktu layar, tetapi juga pada kesadaran terhadap tujuan, konteks, dan dampak sosial dari setiap interaksi digital. Individu diajak untuk mengenali kapan dan mengapa mereka menggunakan teknologi, serta membedakan antara penggunaan yang bermanfaat dan penggunaan yang bersifat distraktif.

Praktik *digital detox* yang dilakukan secara sadar dan kontekstual dapat membantu individu menjaga keseimbangan antara kebutuhan personal dan hubungan sosial. Melalui studi lintas budaya di Indonesia dan Jepang, pembatasan penggunaan perangkat digital memang meningkatkan intensitas interaksi tatap muka, tetapi tidak selalu meningkatkan kualitas emosional hubungan sosial. Dalam konteks budaya kolektivis seperti Indonesia, pemutusan akses digital yang ekstrem justru dapat menimbulkan stres sosial karena gawai dipandang sebagai simbol keterikatan dan kebersamaan.

⁶⁰ Dyah Arum Arimurti Rina Dwi Rahayu, Maulidia Riska Sugiyanti, “*Digital Detox Tiga Jalur Untuk Pelajar Di Era Society 5.0 Melalui ZBG, JDH, Dan JID*” 5, no. 2 (2025): 42–53, <https://doi.org/10.35508/haumeni.v5i2.24102>.

Oleh karena itu, *mindful digital use* menekankan perlunya kesadaran budaya dan sosial dalam melakukan detoks digital. Praktik ini dapat dilakukan dengan mengatur jeda penggunaan media sosial, membatasi notifikasi, melakukan refleksi diri, dan memanfaatkan teknologi secara bermakna, seperti untuk pendidikan, pekerjaan, atau aktivitas spiritual. Pendekatan ini bukan hanya upaya teknis, tetapi juga proses membangun keseimbangan emosional dan spiritual dalam menghadapi dunia digital. Dengan menerapkan detoks dengan kesadaran penuh, individu diharapkan mampu menggunakan teknologi secara bijak tanpa kehilangan nilai kemanusiaan dan koneksi sosial. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip digital well-being, yakni penggunaan teknologi secara sehat, produktif, dan selaras dengan nilai-nilai kehidupan sosial dan spiritual.⁶¹

B. Media Digital

1. Pengertian Media Digital

a. Pengertian Secara Umum

Kata “media” berasal dari bahasa latin, jamak dari kata medium yang artinya “perantara” atau pengantar. Media bisa diartikan sebagai pengantar pesan dari pengirim pesan kepada penerima pesan. Sedangkan digital bermakna berkaitan dengan atau menggunakan

⁶¹ Cholichul Hadi, “Detoks Digital Dan Otonomi Relasional Pada Peningkatan Pemaknaan Budaya Kolektivitas (*Digital Detox and Relational Autonomy in Enhancing the Meaning of Collectivist Culture*)”, no. 2 (2024): 104-105.

komputer atau internet. Dengan demikian, media digital dapat dimaknai sebagai media yang menggunakan komputer atau internet.⁶²

Media digital juga bisa dimaknai sebagai media yang kontennya berupa gabungan data, teks, suara, dan gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel optic broadband dan sistem gelombang mikro. Media digital juga disebut sebagai media komunikasi dalam berbagai format data yang bisa dibaca oleh mesin yang disandingkan. Media digital dapat diciptakan, dilihat, dimodifikasi, didengar, didistribusikan, dan disimpan pada perangkat digital.⁶³

2. Karakteristik Media Digital

Media digital, yang juga dikenal sebagai media daring, memiliki sejumlah ciri khas yang memudahkan masyarakat dalam mengakses hiburan, pendidikan, dan informasi. Media ini bersifat langsung (*real time*), terkini, dan memungkinkan interaksi aktif dari para penggunanya. Selain itu, berikut beberapa karakteristik penting lainnya:

a. Penyampaian informasi yang cepat

Media digital mampu menyajikan informasi kepada publik secara langsung saat peristiwa berlangsung.

⁶² Nurul Fajria Dakila Ririn Mahruf, Falimu, Nuraulya Aqdam Fidayah, “Peran Media Digital Dalam Meningkatkan Komunikasi Dan Partisipasi Masyarakat,” *Youth Communication Day*, no. 1 (2022): 167.

⁶³ “Pengertian Media Digital Dan Contohnya Dalam Kehidupan Sehari-Hari | Kumparan.Com,” accessed November 5, 2025, <https://kumparan.com/berita-terkini/pengertian-media-digital-dan-contohnya-dalam-kehidupan-sehari-hari-21R6I93oVLI/full>.

- b. Informasi yang selalu baru

Pengguna dapat mengakses berita dan informasi kapan saja dan di mana saja, dengan pembaruan yang terus-menerus.

- c. Bersifat timbal balik

Media jenis ini menyediakan fitur yang memungkinkan pengguna memberikan respons, seperti komentar, kritik, atau saran melalui forum atau kolom komentar.

- d. Kemampuan menyimpan data dalam jumlah besar

Media digital dapat menampung berbagai jenis informasi, termasuk teks, gambar, suara, dan video, tanpa batasan kapasitas.

- e. Pranala (*hyperlink*)

Pranala atau disebut juga *hyperlink*, merupakan tautan yang menghubungkan satu informasi dengan sumber lain, baik yang relevan maupun berbeda, sehingga memudahkan pengguna menjelajahi konten terkait.

- f. Dukungan multimedia

Pengguna bisa menikmati informasi dalam berbagai format seperti video, audio, gambar, dan lainnya.⁶⁴

3. Jenis-jenis Media Digital

Seiring terus berkembangnya media digital, media telah terbagi menjadi beberapa kategori utama, masing-masing melayani tujuan dan

⁶⁴ “Media Digital: Pengertian, Karakteristik, Dan Contohnya | JAKVISUAL,” accessed November 5, 2025, <https://jakvisual.com/media-digital-pengertian-karakteristik-contoh/>.

audiens yang unik. Memahami jenis-jenis inti ini dapat membantu individu dan bisnis memilih format yang tepat untuk komunikasi, edukasi, dan interaksi. Diantara jenis-jenis media digital adalah sebagai berikut:

a. Media Berbasis Teks

Media berbasais teks merupakan salah satu format media digital yang paling berpengaruh, format tersebut meliputi:

- 1) Blog dan artikel web: umumnya dimanfaatkan dalam strategi *content marketing*, format ini bertujuan untuk memberikan edukasi, hiburan, dan informasi kepada pembaca, sekaligus membantu meningkatkan visibilitas di mesin pencari.
- 2) *E-book* dan whitepaper: merupakan sumber informasi yang mendalam dan komprehensif, ideal untuk menarik calon pelanggan dan menunjukkan keahlian dalam bidang tertentu.
- 3) Surat kabar dan majalah digital: sebagai bagian dari transformasi penerbitan ke ranah digital, media ini menyajikan berita dan informasi terbaru dalam format yang ramah lingkungan dan mudah diakses.

Format tersebut memungkinkan penyesuaian seperti memperbesar teks, penggunaan screen reader, dan pengaturan kecepatan konsumsi konten sesuai kebutuhan pengguna.

b. Media Audio

Media audio semakin populer, terutama oleh mereka yang gemar melakukan banyak aktivitas sekaligus. Beberapa bentuk media audio yang populer meliputi:

- 1) Podcast: meliputi segala hal mulai dari kiat bisnis hingga hiburan, dan sering kali menjadi bagian dari kampanye media digital yang lebih luas.
- 2) Buku audio: menghidupkan karya sastra dalam format portabel.
- 3) Layanan streaming musik: seperti Spotify dan Apple Music, menawarkan konten yang dikurasi untuk berbagai suasana hati dan aktivitas.

Media audio meningkatkan keterlibatan audiens dengan menawarkan kenyamanan dan keintiman, sering kali dipasangkan dengan strategi pemasaran terpadu.

c. Media Video

Video menjadi format yang dominan dalam dunia digital saat ini, atau dijuluki dengan raja konten digital. Beberapa bentuk dari media video antara lain:

- 1) Saluran YouTube: dimanfaatkan untuk berbagai tujuan, mulai dari tutorial hingga bercerita.
- 2) Kursus daring: menjadi fondasi utama dalam pendidikan berbasis digital.
- 3) Platform streaming: menyediakan hiburan yang beragam untuk berbagai kelompok usia dan minat.

Popularitas video pendek, presentasi visual, dan siaran langsung turut memperkuat posisi video sebagai media utama. Profesi seperti editor video, animator, dan pengembang gim semakin dicari. Berdasarkan studi dari Associated Press, sekitar 70% konsumen cenderung membagikan video di media sosial, menandakan tingginya tingkat keterlibatan dan potensi viral dari konten video.

d. Media Gambar dan Grafis

Gambar memiliki peran yang penting dalam menyampaikan pesan secara visual. Contoh penggunaanya meliputi:

- 1) Meme dan grafik media sosial: meningkatkan interaksi melalui humor dan relevansi.
- 2) Infografis dan visual: menyederhanakan data kompleks dengan pendekatan visual.
- 3) Fotografi digital: digunakan dalam bidang jurnalistik, pemasaran, dan media.

Perangkat lunak pengeditan gambar menjadi alat vital bagi para profesional seperti desainer grafis, fotografer digital, dan jurnalis multimedia.

e. Media Interaktif

Media interaktif menggabungkan teknologi dengan partisipasi pengguna. Bentuknya antara lain:

- 1) Kuis dan jajak pendapat: Sering digunakan dalam kampanye media sosial dan konten edukatif.

- 2) Permainan dan simulasi: Bermanfaat untuk pelatihan, pembelajaran, dan hiburan.
- 3) Tur virtual: Diterapkan dalam sektor properti, pendidikan, dan museum.

Jenis media ini mendorong transformasi digital dengan menciptakan pengalaman yang lebih hidup dan disesuaikan dengan pengguna.

f. Media Campuran

Media campuran merupakan media yang menggabungkan berbagai elemen seperti teks, video, audio, dan gambar dalam satu konten.

Contohnya:

- 1) Situs web interaktif: Menyajikan artikel, video, dan animasi secara terpadu.
- 2) Kursus daring: Menggabungkan kuliah, kuis, dan video untuk pembelajaran yang lebih menarik.
- 3) Proyek penceritaan digital: Menunjukkan kekuatan media campuran dalam menyampaikan narasi.⁶⁵

4. Dampak Media Digital

a. Dampak Positif

1) Transformasi industri kreatif

Media digital memainkan peran penting dalam merevolusi dunia industri kreatif. Perkembangan teknologi telah membuka

⁶⁵ “6 Jenis Media Digital Berbeda Dengan Contohnya,” accessed November 5, 2025, <https://oicphila.org/different-types-of-digital-media/>.

jalan bagi kolaborasi lintas negara, distribusi konten secara instan, serta komunikasi langsung antara kreator dan audiens. Berbagai platform digital kini mendukung proses penciptaan, produksi, dan penyebaran karya seni dengan lebih efisien, sekaligus memperluas jangkauan pasar secara global.

Transformasi ini menghadirkan berbagai peluang baru, seperti pemasaran langsung ke konsumen, terbentuknya komunitas daring, dan potensi pendapatan dari konten digital. Di sisi lain, muncul tantangan seperti perlindungan data pribadi dan isu hak kekayaan intelektual. Secara keseluruhan, media digital mendorong lahirnya inovasi, mempercepat alur kerja kreatif, dan membentuk cara pandang baru dalam ekosistem industri kreatif di tingkat global.

Distribusi karya kreatif telah mengalami transformasi besar berkat kehadiran media digital. Dahulu, untuk menjangkau audiens luas, sebuah karya harus melewati berbagai tahapan dan otoritas industri. Kini, platform digital seperti YouTube, Instagram, dan TikTok memungkinkan para kreator menyampaikan karya mereka langsung kepada jutaan pengguna tanpa perlu melalui jalur konvensional. Hal ini membuka peluang bagi karya-karya yang mungkin tidak sesuai dengan standar industri lama untuk tetap mendapatkan perhatian dan apresiasi. Di sisi lain, cara masyarakat mengakses konten juga berubah drastis. Media digital memungkinkan konsumsi konten

kapan saja dan di mana saja melalui berbagai perangkat, menggantikan sistem distribusi fisik yang lebih terbatas.

Fenomena seperti streaming musik, film, dan serial telah menciptakan pengalaman konsumsi yang lebih fleksibel dan personal. Perubahan ini tidak hanya mengubah proses produksi dan distribusi, tetapi juga memperluas partisipasi publik dalam ekosistem kreatif. Meski tantangan seperti isu keaslian dan pasar yang terlalu jenuh ikut muncul, media digital tetap mendorong terciptanya lingkungan kreatif yang lebih terbuka, dinamis, dan inklusif.⁶⁶

2) Menciptakan konten kreatif dalam media digital

Membuat konten kreatif di media digital adalah proses yang menggabungkan ide segar dan produksi materi menarik dalam berbagai format, teks, gambar, audio, dan video untuk membangun koneksi dengan audiens. Di tengah arus informasi yang padat, kreativitas menjadi kunci untuk menarik perhatian. Dengan memahami tren, karakteristik audiens, dan algoritma platform, kreator dapat meningkatkan jangkauan dan dampak pesan mereka.

Proses ini terdiri dari tiga tahap utama: ideasi, produksi, dan penyuntingan. Tahap ideasi menjadi fondasi penting, di mana gagasan unik dirancang berdasarkan tujuan konten dan kebutuhan audiens. Kreator dituntut untuk terus mengeksplorasi

⁶⁶ Ansarullah. Mukhtar Thahir Syarkawi Zulkarnain Hamson, Hasrullah, *Literasi Media Digital Di Indonesia* (Serang: CV. Cermindo Utama, 2024). 204-205.

tren dan menciptakan pendekatan inovatif agar konten mereka relevan dan kompetitif di dunia digital.⁶⁷

a. Dampak Negatif

1) Secara Medis

Media digital dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan fisik, di antaranya:

- a) Gangguan penglihatan (*Computer Vision Syndrome*): terlalu lama menatap layar menyebabkan mata lelah, kering, dan penglihatan kabur.
- b) Gangguan tidur (*insomnia*): paparan cahaya biru dari layar gawai menghambat produksi sekresi melatonin mengurangi sekresi melatonin sehingga menurunkan permulaan tidur, kualitas dan durasi tidur.⁶⁸
- c) FOMO atau sindrom kecemasan sosial yang ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain.⁶⁹
- d) Masalah postur tubuh: penggunaan gawai dalam posisi tidak ergonomis menyebabkan nyeri leher, bahu, dan punggung.⁷⁰

⁶⁷ Zulkarnain Hamson, Hasrullah., 209.

⁶⁸ Haninan Salma Dianah, Nunung Siti Sukaesih, and Amanda Puspanditaning Sejati, “The Impact of Screen Time on Sleep in Adolescents: A Scop,” *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 7, no. 1 (2024): 187, <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.166>.

⁶⁹ Dianah, Sukaesih, and Sejati., 187.

⁷⁰ Christoph Pieh et al., “Smartphone Screen Time Reduction Improves Mental Health: A Randomized Controlled Trial,” *BMC Medicine* 23, no. 1 (2025), <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>.

e) Kecanduan gawai: penggunaan berlebihan menyebabkan ketergantungan yang berdampak pada kesehatan fisik seperti obesitas, gejala depresi, dan penggunaan obat terlarang.⁷¹

2) Secara Psikologis

Penggunaan media digital yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi psikologis, antara lain:

- a) Kecemasan dan depresi: terlalu banyak mengonsumsi informasi atau membandingkan diri di media sosial.⁷²
- b) Menurunnya fokus dan konsentrasi: sering berpindah aplikasi menyebabkan attention span menurun.
- c) Ketergantungan emosional: pengguna merasa gelisah bila tidak terhubung dengan media digital (nomophobia).
- d) Stres digital: muncul akibat tekanan untuk selalu aktif dan responsif di dunia maya.⁷³

3) Secara sosial

Dampak sosial dari penggunaan media digital yang berlebihan mencakup:

- a) Menurunnya interaksi langsung: individu lebih banyak berkomunikasi secara virtual daripada tatap muka.

⁷¹ Mohammad Fajar Rifqi and Aji Wibawa, “Menghadapi Dampak Psikis Dari Media Sosial Di Era Society 5.0,” *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik* 3, no. 3 (2023): 128–33, <https://doi.org/10.17977/um068v3i32023p128-133>.

⁷² Fajar Rifqi and Wibawa.

⁷³ Yenti Arsini et al., “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja,” *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 3, no. 2 (2023): 50–54, <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>.

b) Menurunnya empati sosial: terlalu sering melihat konten digital membuat seseorang terbiasa dengan penderitaan orang lain tanpa reaksi empatik.

c) Penyebaran berita hoaks dan berita palsu

Berita palsu atau juga dikenal sebagai berita hoax adalah penyebaran informasi palsu atau tidak benar dengan tujuan menipu, memanipulasi, atau menipu audiens. Salah satu alat penyebaran berita palsu adalah media digital yang disebarluaskan melalui media sosial dan situs web yang kurang terpercaya; berita tersebut dapat berupa teks, gambar, atau video yang menyesatkan. Hal tersebut terkadang ditujukan dengan tujuan politik, ekonomi, atau sosial.⁷⁴

5. Etika Dalam Media Digital

Etika dalam media digital merupakan prinsip moral dan perilaku yang mengatur penggunaan teknologi dan informasi dan komunikasi. Hal ini melibatkan pertimbangan etis publikasi, berbagai informasi, dan interaksi online. Etika dalam media digital mengacu pada prinsip dan standar perilaku etis dalam publikasi, berbagi informasi, dan interaksi online. Etika dalam media digital sangat relevan dengan saat ini, karena selain menjunjung tinggi prinsip-prinsip moral, etika juga mencakup tanggung jawab dalam penggunaan media sosial dan platform online. Diantara prinsip etika digital umumnya sebagai berikut:

⁷⁴ Zulkarnain Hamson, Hasrullah, *Literasi Media Digital Di Indonesia.*, 57.

a. Privasi

Prinsip ini menekankan akan pentingnya menghormati privasi individu. Pengguna digital harus menjaga kerahasiaan informasi pribadi, termasuk informasi terkait data pribadi dan informasi yang dikirimkan oleh orang lain.

b. Kepemilikan dan hak cipta

Menghormati hak cipta dan hak milik intelektual adalah prinsip penting dalam etika digital. Pengguna harus menghindari penggunaan yang tidak sah atau pencurian karya orang lain.

c. Keamanan

Prinsip ini menekankan pentingnya menjaga keamanan informasi dan sistem digital. Ini mencakup penggunaan kata sandi yang kuat, pembaruan perangkat lunak, dan tindakan lainnya untuk melindungi diri dari ancaman siber

d. Kepalsuan dan kejujuran

Pengguna digital harus menghindari menyebarkan informasi palsu atau menyesatkan. Mereka harus selalu berbicara jujur dan dapat dipercaya dalam interaksi online

e. Perilaku yang hormat

Prinsip ini mendorong setiap pengguna untuk menjaga etika dalam berkomunikasi dengan cara bersikap santun, menghargai pandangan

orang lain, serta menghindari tindakan yang bersifat meremehkan, menghina, atau mengejek sesama.

f. Tanggung jawab sosial

Pengguna dunia digital perlu memahami konsekuensi sosial dari setiap aktivitas mereka di ruang maya. Mereka diharapkan untuk berkontribusi secara konstruktif dan mendorong perilaku yang memperkuat solidaritas serta keharmonisan dalam komunitas daring.

g. Perlindungan anak

Prinsip ini menyoroti pentingnya menjaga anak-anak dari paparan konten yang tidak layak serta mendukung mereka dalam memahami dan menerapkan etika berinternet secara bijak.

h. Transparansi

Pengguna digital harus transparan tentang identitas mereka dan tujuan komunikasi mereka dalam interaksi online

i. Penggunaan teknologi yang bertanggung jawab

Prinsip ini mengajak pengguna untuk mempertimbangkan dampak sosial, lingkungan, dan etika dari teknologi yang mereka gunakan

j. Pertimbangan etika dalam pembuatan Keputusan teknologi

Pengembang perangkat lunak dan perusahaan teknologi harus mempertimbangkan implikasi etika dalam merancang produk dan layanan digital.⁷⁵

C. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan mental

a. Kesehatan Mental secara umum

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. Kesehatan mental bersifat relatif antara keharmonisan yang sempurna dan fungsi-fungsi tubuh yang ada.⁷⁶

Sedangkan menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari potensinya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi bagi komunitasnya. Kesehatan mental merupakan fondasi yang tak terlihat yang menupang kehidupan manusia, ia tak lebih dari sekedar bebas dari gangguan mental, karena mencakup gangguan mental dan disabilitas psikososial, serta kondisi mental lain dengan tekanan berat, karena kesehatan mental yang dialami seseorang berbeda antara yang satu dengan yang lain.⁷⁷

⁷⁵ Zulkarnain Hamson, Hasrullah., 22-23.

⁷⁶ Tristiadi Ardi Ardani, “*Kesehatan Mental Islam*” (Bandung: Karya Putra Darwati, 2012), 3.

⁷⁷ World Health Organization, “Mental Health,” 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

b. Kesehatan mental Perspektif Islam

Dalam Perspektif Islam, seseorang dilahirkan dalam keadaan suci, sehat, dan selamat. Kriteria sehat dan sakit seseorang tidak hanya didasarkan pada aspek fisik, namun juga pada psikologis dan jiwa yang dapat mempengaruhi seseorang dalam beribadah serta menjalankan ajaran agama dengan baik dan benar. Kesehatan mental dalam Islam setidak-tidaknya meliputi tiga dimensi yakni personal-religius, sosial-religius, dan professional-religius. Religius disini menyertai kesehatan mental karena merupakan sumber utama dalam kehidupan manusia yang berasal dari agama, meskipun tidak mengabaikan dari sumber lain seperti tradisi dalam masyarakat.⁷⁸

Sehat mental secara *personal-religius* menyangkut pada kualitas perilaku individu sebagai makhluk individual. Bentuk kesehatan mental ini adalah sabar dan tabah dalam menerima segala kesulitan dan ujian serta selalu berpikir positif atas segala sesuatu.⁷⁹ *Syukur* yakni berterima kasih atas segala nikmat yang telah diberikan Allah; *tawakkal* yang berarti melepaskan seluruh ketergantungan diri dan menyerahkannya kepada Allah.⁸⁰ *Zuhud* yakni tidak materialisme dan hidup sederhana sebagaimana yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad.⁸¹ *Wara'* atau menghindari diri dari hal yang syubhat dan haram; *qana'ah* atau

⁷⁸ Ardani, "Kesehatan Mental Islam.", 12.

⁷⁹ Muhammad Mu'tamid Ihsanillah, "Konsep Sabar Pada Surah Al-Baqarah Dan Implikasinya Dalam Kesehatan Mental," *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 8, no. 1 (2024): 113, <https://doi.org/10.58438/alkarima.v8i1.199>.

⁸⁰ W Wantini, R Yakup - Jurnal Studia Insania, and Undefined 2023, "Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam," *Studia Insania* 11, no. 1 (2023): 33–49, <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>.

⁸¹ Rizky Susanti and Ahmad Sulaiman, "Minimalisme Dan Zuhud: Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental," *Cognicia* 10, no. 1 (2022): 28–33, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20672>.

menerima takdir yang ada dengan lapang dada; fathanah atau memiliki visi yang cerdas, Ikhlas; jujur; *husnudzan* atau positive thinking, serta ‘haya’ atau malu dalam berbuat jelek.⁸²

Sehat mental secara sosial-religius, menyangkut pada kualitas perilaku individu sebagai makhluk sosial. Bentuk kesehatan mental ini adalah amanah, tabligh, musyawarah, keadilan, ukhuwah, ta’awun, tawazun, tasamukh, takaful, penyesuaian diri yang baik, sehingga dirinya tidak merasa teralensi di lingkungan kerjanya. Penyesuaian diri mengandung arti menahan ego dan intres pribadi menuju pada kepaduan, loyalitas, partisipasi, dan identifikasi, sehingga tercapai kemaslahatan bersama.

Sehat mental secara professional-religius, menyangkut pada kualitas perilaku individu setelah memilih profesi yang ditekuni. Bentuk dari karakter ini berprinsip pada 3-M yakni: Mujtahid (kreatif, produktif, responsif dan dinamik); Mujaddid (daya juang dan optimisme yang tinggi), dan Mujahid (pejuang nilai dan integritas).⁸³

2. Prinzip-prinsip dan Fungsi Kesehatan Mental

Menurut Jaelani, terdapat beberapa prinsip dalam kesehatan mental yang meliputi sebagai berikut:

- a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri

Orang yang memiliki *self image* memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, alam lingkungan, dan tuhan.

⁸² Ardani, “Kesehatan Mental Islam.”, 12.

⁸³ Ardani., 13

b. Keterpaduan atau integrasi diri

Keterpaduan merujuk pada kondisi di mana seseorang mampu menjaga harmoni antara berbagai aspek kejiwaan dalam dirinya. Ini mencakup keselarasan pandangan hidup, kemampuan menghadapi tekanan, serta keseimbangan antara dorongan naluriah (id), kesadaran diri (ego), dan nilai moral (superego). Individu yang memiliki keterpaduan diri cenderung stabil secara emosional dan mampu mengambil keputusan dengan bijak dalam berbagai situasi.

c. Perwujudan diri

Akultualisasi diri dalam kesehatan mental merupakan hal yang penting, karena orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mewujudkan potensi yang dimilikinya serta memenuhi kebutuhannya dengan cara baik dan memuaskan.

d. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal.

Kemampuan untuk menerima orang lain mencerminkan sikap terbuka terhadap kehadiran sesama, menghargai perbedaan, menjalin hubungan yang hangat, dan memperlakukan orang lain dengan penuh kebaikan. Partisipasi dalam kegiatan sosial menunjukkan kesediaan untuk bekerja sama demi kepentingan bersama dan turut serta dalam aksi-aksi yang menyentuh hati. Sementara itu, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan mencerminkan upaya seseorang untuk menciptakan rasa aman,

damai, dan kebahagiaan dalam kehidupan bermasyarakat di tempat tinggalnya.

e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan

Setiap individu perlu memiliki minat terhadap tugas dan pekerjaan yang dijalani. Ketertarikan ini tidak hanya meningkatkan kualitas hasil kerja, tetapi juga membawa empat bentuk kebahagiaan dalam diri serta membantu mengurangi tekanan dan penderitaan yang mungkin dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

f. Agama, cita-cita, dan falsafah hidup

Dengan agama, manusia dapat mengatasi persoalan hidup yang berada di luar kesanggupannya sebagai manusia yang lemah. Dengan cita-cita, manusia dapat bersemangat dan bergairah dalam menjalani kehidupan yang berorientasi pada masa depan. Dengan falsafah, manusia dapat menghadapi tantangan yang dihadapinya dengan mudah.

g. Pengawasan diri

Manusia yang memiliki pengawasan diri akan terhindar dari kemungkinan perbuatan yang bertentangan dengan hukum, baik berupa hukum agama, adat, maupun aturan moral yang berlaku.

h. Rasa benar dan tanggung jawab

Rasa benar dan tanggung jawab merupakan hal yang penting dalam tingkah laku seseorang; karena setiap individu yang ingin bebas dari rasa dosa, salah, dan kecewa. Sebaliknya, rasa benar,

tanggung jawab, dan sukses merupakan keinginan manusia yang sehat mentalnya.⁸⁴

3. Indikator Kesehatan Mental

Menurut Kartono, ada empat ciri indikator kesehatan mental seseorang yakni sebagai berikut:

- a. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan, lingkungan, standar, normal sosial, serta perubahan sosial yang serba cepat.
- b. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
- c. Senantiasa giat melakukan proses realisasi diri, yakni mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi, memiliki tujuan hidup, selalu mengarah pada transendensi diri, dan selalu berusaha lebih baik dari keadaan yang sekarang.
- d. Bergairah, sehat lahir dan batinnya, tenang harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.⁸⁵

4. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

- a. Kesehatan mental dalam keluarga

⁸⁴ Mareta Akhriansyah, dkk, *Kesehatan Mental* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2020)., 4-5.

⁸⁵ Sandy Ardiansyah, dkk., 6.

Penerapan nilai-nilai budi pekerti dalam keluarga sangat penting untuk membangun hubungan yang harmonis antar anggota keluarga. Ketidakharmonisan antara suami istri, orang tua dan anak, maupun antar saudara dapat menciptakan suasana psikologis yang tidak sehat, seperti munculnya konflik, kecemburuan, dan pengabaian terhadap nilai moral. Kondisi ini berisiko menghambat perkembangan mental anak-anak.

Oleh karena itu, pasangan suami istri perlu menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif, penuh kasih dan saling menghargai. Konsep keluarga yang sakinah, mawaddah, dan warahmah menjadi landasan penting dalam menjaga kesehatan jiwa anak-anak, membentuk pola pikir yang sehat, serta mencegah gangguan psikologis di masa depan.

b. Kesehatan mental di sekolah

Kesehatan mental peserta didik sangat dipengaruhi oleh iklim sosial dan emosional di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pemahaman yang baik dari pimpinan sekolah, guru, terutama konselor atau guru BK, menjadi sangat penting. Mereka berperan dalam menciptakan suasana sekolah yang sehat secara fisik, emosional, sosial, dan spiritual demi mendukung perkembangan mental siswa secara optimal.

Selain itu, guru juga memiliki peran dalam mendeteksi dini gejala gangguan mental pada siswa. Dengan pemahaman yang memadai, mereka dapat membedakan masalah yang bisa ditangani

secara mandiri dan yang memerlukan bantuan profesional. Hal ini sangat relevan bagi guru di tingkat SLTP dan SLTA, karena siswa pada jenjang ini sedang berada dalam masa transisi yang rentan terhadap berbagai tantangan, seperti kesulitan beradaptasi, konflik sosial, tekanan akademik, dan masalah pribadi yang dapat menghambat perkembangan potensi serta memicu stres.

c. Kesehatan mental di tempat kerja

Lingkungan kerja memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, bukan hanya sebagai tempat mencari penghasilan dan meningkatkan kesejahteraan, tetapi juga sebagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Stres di tempat kerja menjadi salah satu pemicu utama gangguan psikologis, yang dapat dialami oleh siapa saja, mulai dari pejabat hingga karyawan.

Berbagai sumber stres di lingkungan kerja antara lain: ketidakpuasan terhadap gaji dan tunjangan, konflik antar rekan kerja atau atasan, pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, persaingan yang tidak sehat, beban kerja yang berlebihan, kondisi fisik tempat kerja yang tidak nyaman, kurangnya waktu istirahat dan hari libur, komunikasi yang tertutup antara pimpinan dan staf, jenjang karir yang tidak jelas, serta kurangnya ruang bagi karyawan untuk menjalankan ibadah sesuai keyakinan. Faktor-faktor tersebut dapat menciptakan tekanan psikologis yang serius, sehingga penting bagi organisasi untuk menciptakan

lingkungan kerja yang sehat, terbuka, dan mendukung kesejahteraan mental setiap individu.⁸⁶

5. Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental adalah perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain, serta dapat membahayakan orang lain atau suatu komunitas. Diantara tanda-tanda dari gangguan mental adalah:

a. Banyak konflik batin

Seseorang yang mengalami konflik batin yang mendalam sering kali merasa terpecah oleh pikiran dan emosi yang saling bertentangan. Perasaan tidak berharga dan hilangnya kepercayaan diri dapat membuatnya merasa tidak aman, cemas, dan dihantui oleh perasaan yang tidak jelas. Dalam kondisi ekstrem, hal ini bisa memicu perilaku agresif, baik terhadap orang lain maupun terhadap diri sendiri, yang menunjukkan betapa pentingnya dukungan dan penanganan profesional dalam situasi seperti ini.

b. Komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial

Timbul delusi-delusi yang menakutkan atau dihinggapi delusion of grandeur (merasa dirinya paling super). Selalu iri hati dan curiga. Ada kalanya diinggapi delusion of persecution atau

⁸⁶ Sandy Ardiansyah,dkk., 22-24.

khayalan dikejar-kejar sehingga menjadi sangat agresif, berusaha melakukan pengrusakan, atau melakukan destruksi diri dan bunuh diri.

c. Ada gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius

Orang yang mengalami gangguan intelektual mengalami ilusi, halusinasi berat dan delusi. Selain itu, kurangnya pengendalian emosi dan selalu bereaksi berlebihan (overacting). Ia selalu berusaha melarikan diri dari dalam dunia fantasi, yaitu dalam masyarakat semu yang diciptakan dalam khayalan. Merasa aman dalam dunia fantasinya. Orang luar dihukum dan dihindari sebab mereka itu dianggap berdosa, kotor, jahat. Maka dari itu, realitas sosial yang dihayati menjadi kacau balau. Juga kehidupan batinnya menjadi kalut, kusut, dan keribadiannya pecah berantakan.⁸⁷

⁸⁷ Sandy Ardiansyah, dkk., 7.

BAB III

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Wahbah az-Zuhaili dan Tafsir al-Munir

1. Biografi Wahbah az-Zuhaili

Wahbah az-Zuhaili merupakan salah satu mufassir kontemporer yang telah banyak menuangkan inspirasi dalam dunia keislaman. Beliau merupakan salah satu ulama fikih terkenal di Syiria pada abad ke 20. Namanya sejajar dengan Thahir Ibnu ‘Asyur, Said Hawwa, Sayyid Qutb, dan beberapa tokoh fikih terkenal di abad ke 20.⁸⁸ Penulis kitab Tafsir *al-Munir* ini bernama lengkap Prof. Dr Wahbah bin Musthafa az-Zuhaili Abu ‘Ubadah. Beliau dilahirkan di kawasan ‘Athiyah pada 6 Maret 1932 dari orang tua yang shaleh dan penuh ketakwaan. Ayahnya bernama Musthafa az-Zuhaili merupakan seorang penghafal al-Qur'an yang terkenal dengan kesalehan dan ketakwaannya. Ibunya Bernama Fathimah bin Musthafa Sa'dah merupakan sosok yang berpegang teguh pada ajaran agama.⁸⁹

Kecerdasan beliau sudah terlihat sejak usia dini, hal tersebut dibuktikan dengan proses menghafal al-Qur'an yang relatif singkat dibanding anak-anak pada umumnya pada saat itu. Beliau menamatkan pendidikan Ibtidaiyah di kampung halamannya pada tahun 1946. Setelah menamatkan sekolah dasar, beliau melanjutkan sekolah ke

⁸⁸ Atymun Abd, “*Sosok Hafiz Dalam Kaca Mata Tafsir*” (Bogor: Guapedia, 2021), 25.

⁸⁹ Badi' Sayyid Al-Lahham, *Wahbah Az-Zuhaili Al-'Alim Al-Faqih Al-Mufassirun* (Damaskus: Darul Qalam, 2001).

Tingkat Tsanawiyah dan Aliyah di Damaskus.⁹⁰ Beliau melanjutkan pendidikannya di kuliah Syariah dan lulus pada tahun 1963, lalu menjadi asisten dosen pada tahun 1969 dan menjadi Profesor pada tahun 1975.

Sebagai guru besar, beliau menjadi dosen tamu di beberapa Universitas di negara-negara Arab seperti Universitas Ummu Darman, Universitas Khurtum, Universitas Afrika, Fakultas Syari'ah dan Hukum serta Fakultas Adab Pascasarjana Universitas Benghazi Libya.⁹¹

Menurut kesaksian salah satu muridnya Fatir Hambali yang merupakan ketua alumni Suriah di Indonesia, Syekh Wahbah az-Zuhaili merupakan seorang yang tawadhu, guru yang disiplin dengan waktu, selalu menepati janjinya dan seorang guru murobbi yang telah banyak mendidik muridnya. Tidak hanya ilmunya yang luas, namun juga akhlaknya yang mencerminkan akhlak Rasulullah saw. Syekh Wahbah az-Zuhaili wafat tepat pada Sabtu sore tanggal 8 Agustus 2015 di usianya yang ke-83 tahun.⁹²

2. Karya-Karya Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili

Produktivitas luar biasa Wahbah az-Zuhaili dalam menulis telah menghasilkan 300 judul kitab sepanjang hidupnya, hal ini membuat Badi' as-Sayyid al-Lahham menjulukinya sebagai Imam Suyuthi kedua

⁹⁰ Hermansyah, "Studi Analisis Terhadap Tafsir Al-Munir Karya Prof," *El-Hikmah*, no. 1 (2015): 21, <http://www.fimadani.com/syaikh-wahbah-az-zuhaili/>.

⁹¹ Muhammad Shohib, "Menelusuri Etika Bermasyarakat : Analisis Perspektif Wahbah Al Zuhaili Dalam Kitab *Al-Tafsir al-Munir Fi Al-* Muhamad Shohib Universitas Kiai Abdullah Faqih Gresik Abstrak Salah Satunya Adalah Menjalin Hubungan Dengan Allah Dan Dengan Sesama Manusia . Keh," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 4 (2024): 2859–80.

⁹² A. Khoirul Anam, "Ketawaduhan Syekh Wahbah Zuhaili," 2015, <https://www.nu.or.id/internasional/ketawaduhan-syekh-wahbah-zuhaili-1jdwG>.

(as-Suyuthi ats-Tsani).⁹³ Karya beliau meliputi beberapa bidang keilmuan seperti fikih, ushul fikih, tafsir, ilmu hadis, dan lain-lain. diantara karya beliau dalam bidang ilmu tafsir adalah sebagai berikut:

- a. *Al-Tafsîr al-Munîr fi al-‘Aqîdah wa al-Syârî’ah wa al-Manhaj*
- b. *Al-Tartîl al-Tafsîr al-Wajîz ‘ala Hamsy al-Qur’ân al-‘Azhîm wa ma’âhu*
- c. *Al-Tafsîr al-Wajîz wa Mu’jam Ma’âni al-Qur’ân al-‘Azîz*
- d. *Al-Qur’ân al-Karîm-Bunyatuhu al-Tasyrî’iyah wa Khasaisuhu al-Hadariyah*
- e. *Al-‘Ijâz al-‘Ilmî fi al-Qur’ân al-Karîm*
- f. *Al-Syar’iyyah hal-Qira’at al-Mutawatirah wa Asaruha fi al-Rasm al-Qur’ani wa al-Ahkam*
- g. *Al-Qishsah al-Qur’âniyyah*
- h. *Al-Qism al-Insâniyyah fi al-Qur’ân al-Karîm*
- i. *Al-Qur’ân al-Wajîz Surah Yasin wa Juz ‘Amma.*⁹⁴

3. Profil Kitab Tafsir *al-Munir*

Tafsir ini secara lengkap berjudul *at-Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidati wa al-Shariah wa al-Manhaj*. Kitab ini ditulis oleh seorang ulama kontemporer dari Damaskus Syiria yakni Syekh Wahbah bin Mustafa al-Zuhaili. Nama *al-Munir* dipilih sebagai cerminan dari tekad Syekh Wahbah az-Zuhaili untuk menjadikan al-Qur’ân sebagai kitab yang mampu menerangi umat Islam. Semangat tersebut tercermin dalam penamaan tafsirnya, dimana *al-Munir* bermakna “sang pemberi

⁹³ Bushiri, “Syekh Wahbah Zuhaili: Ulama Produktif Abad 20 Berjuluk Imam Suyuthi,” 2024, <https://www.nu.or.id/tokoh/syekh-wahbah-zuhaili-ulama-produktif-abad-20-berjuluk-imam-suyuthi-fmusg>.

⁹⁴ Muhammadun, “Pemikiran Hukum Islam Wahbah Az-Zuhaili Dalam Pendekatan Sejarah,” *Misykah*, no. 1 (2016): 176–80.

cahaya". Tafsir ini terbagi menjadi 16 jilid yang beliau kerjakan selama 16 tahun (1975-1991) yang mencakup seluruh ayat dalam al-Qur'an dimulai dari surat al-Fatiha sampai surat an-Nas sesuai urutan rasm Utsmany. Kitab ini diterbitkan oleh Darul Fikri, Beirut, Lebanon, dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Malaysia dan Indonesia yang diterbitkan oleh Gema Insani di tahun 2013 sebanyak 15 jild.⁹⁵

Tafsir *al-Munir* merupakan kitab tafsir kontemporer, hal ini dibuktikan dengan corak penafsirannya yang memadukan antara tafsir *bil Ma'tsur* dan *bil Ra'yi*.⁹⁶ Tujuan utama penulisan kitab ini adalah bahwa beliau ingin menciptakan sebuah ikatan ilmiah antara seorang muslim dengan al-Qur'an, karena al-Qur'an merupakan konstitusi kehidupan seluruh umat manusia dan bagi kaum Muslimin secara khusus. Hal tersebut tertera dalam muqoddimah kitabnya, dimana beliau tidak hanya menjelaskan hukum-hukum fikih dalam ruang lingkup ahli fikih saja, namun juga hukum yang disimpulkan dari ayat-ayat al-Qur'an dengan makna yang lebih luas dari sekadar pemahaman umum yang meliputi: aqidah dan akhlak, manhaj dan perilaku, kostitusi umum, faedah dari ayat al-Qur'an baik secara eksplisit maupun implisit, serta mencakup seluruh struktur sosial masyarakat.⁹⁷

Metode penafsiran kitab ini jika ditinjau dari aspek sumber penafsirannya, Tafsir *al-Munir* memadukan antara penafsiran *bil*

⁹⁵ Jafar Tamam, "Kitab Tafsir: Tafsir Al-Munir, Warisan Karya Tafsir Syekh Wahbah Az-Zuhaili | Bincang Syariah," 2020, <https://bincangsyariah.com/khazanah/kitab-tafsir-tafsir-al-munir-warisan-karya-tafsir-syekh-wahbah-az-zuhaili/>.

⁹⁶ "Dinamika Sejarah Munculnya Tafsir Kontemporer - Tanwir.ID," accessed October 24, 2025, <https://tanwir.id/dinamika-sejarah-munculnya-tafsir-kontemporer/>.

⁹⁷ Az-Zuhaili, "Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj," 2013.

ma'tsur (periwayatan) dan *bil ra'yi* (penalaran dan ijтиhad).

Penggabungan dua metode tersebut merupakan hal yang banyak dilakukan dalam kalangan para mufasir salaf, seperti Ibn Jarir at-Thabari dalam kitabnya yang berjudul *Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*. Hal tersebut terlihat ketika Ibn Jarir mencoba menuangkan idenya dengan mengomentari riwayat-riwayat yang beliau paparkan serta menggali hukum di dalamnya. Namun berbeda dengan yang dilakukan Ibn Jarir dan para mufassir lainnya, tafsir *al-Munir* menerapkan tafsir *bil ma'tsur* dengan lebih mementingkan keringkasan sehingga riwayat-riwayat yang dijadikan rujukan merupakan riwayat yang paling benar saja yang dinukil dari tafsir klasik seperti *al-Qurtubi*, sehingga hampir tidak dijumpai perdebatan mengenai kualitas sanad dalam berbagai riwayat yang beragam dalam menjelaskan makna ayat. Tafsir ini juga cenderung menggunakan pola modern yakni metode *tahlili* dan metode semi tematik. Tafsir ini menjelaskan ayat dari seluruh aspek-aspeknya, disusun sesuai urutan *mushaf Ustsmany*, menjelaskan unsur yang ada dalam ayat seperti aspek kebahasaan, historis turunnya ayat, dan korelasi antara ayat satu dengan ayat sebelumnya.⁹⁸

Dalam runtutan pembahasan tafsirnya, az-Zuhaili memaparkan dalam muqodimah tafsirnya mengenai sistematika penulisan Tafsir *al-Munir* sebagai berikut:

⁹⁸ Yasril dan Syamsu Syauqani, "Analisa Tafsir *al-Munir* Karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili Yang Memiliki Pendekatan Komprehensif Dalam Penafsiran Al-Qur'an," *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 2 (2025): 1125–1126.

- a. Mengelompokkan ayat-ayat al-Qur'an dengan urutan mushaf yang ingin dijelaskan tafsirannya dalam satu ajudul pembahasan dan memberikan judul yang cocok sesuai temanya
- b. Memaparkan isi atau kandungan masing-masing surat secara global
- c. Memaparkan setiap ayat yang ingin ditafsirkan dari segi kebahasaan dan menganalisisnya
- d. Menjelaskan atau menyebutkan asbabun nuzul ayat jika ada, dan menjelaskan kisah-kisah shahih yang berkaitan dengan ayat yang ingin ditafsirkan
- e. Memaparkan ayat-ayat yang ditafsirkan dengan rinci
- f. Mengeluarkan hukum-hukum (instinbat al-hukm) yang berkaitan dengan ayat yang telah ditafsirkan
- g. Membahas dari segi kesastraan dan i'rab ayat-ayat yang akan ditafsirkan.

Diantara hal yang menarik dalam tafsir ini, yang mungkin tidak dijelaskan beliau dalam muqaddimahnya adalah ketika beliau menafsirkan beberapa ayat, beliau tidak lupa untuk menjelaskan korelasi antara ayat yang satu dengan yang lain. Selain itu, beliau juga memaparkan bahwa pada bagian-bagian tertentu, beliau membahas ayat-ayat tertentu dengan sistematika tafsir tematik, sebagaimana beliau menafsirkan ayat tentang jihad, warisan, hukum kriminal, hukum pernikahan, jual beli, riba, dan lain-lain.⁹⁹

⁹⁹ Az-Zuhaili, "Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj," 2013.

Corak penafsiran dalam Tafsir *al-Munir* lebih diklasifikasi pada corak tafsir fiqhi atau hukum. Hal ini dapat dilihat dalam tafsirnya dimana beliau banyak menjelaskan tentang hukum dalam Islam serta latar belakang beliau yang merupakan ulama ahli di bidang fiqh. Imam Muhammad Ali ayyazi menuturkan tentang aspek-aspek yang terkandung dalam Tafsir *al-Munir* yang menjadi bahasan mencakup tiga aspek yakni: *pertama*, aspek bahasa, yakni memaparkan istilah-istilah yang tertulis dalam satu ayat, dengan menjelaskan sisi-sisi balaghah dan kaidah bahasanya. *Kedua*, *tafsir* dan *bayan*, yaitu deskripsi yang meluas dan lengkap terhadap setiap ayat, sehingga mendapatkan kejelasan tentang makna-makna yang tersirat di dalamnya dan kesahihan hadis-hadis yang terhubung dengannya. *Ketiga*, *fiqh al-hayat aw al-ahkam*, yakni penjelasan terperinci tentang beberapa kesimpulan yang bisa ditarik dari setiap ayat yang berkaitan dengan realitas kehidupan manusia. Sebagaimana tentang penafsiran beliau pada surat al-Baqarah ayat 228 tentang ‘iddat at-talaq. Sebelum memaparkan ayat, beliau memulai dengan sub judul “iddah al-mutallaqah wa huquq al-nisa ”.¹⁰⁰

Setiap karya tafsir memiliki sisi keunggulan dan keterbatasan yang membuatnya berbeda dari tafsir-tafsir lainnya, begitu juga pada Tafsir *al-Munir*. Adapun diantara keunggulannya adalah: *pertama*, dalam kitab tafsir ini terkandung bidang penafsiran seperti ilmu munasabah al-Qur'an, ilmu nuzulul qur'an, ilmu Nahwu, I'rab,

¹⁰⁰ Al-Sayyid Muhammad ALi Ayazzi, “*Al-Mufassirun Hayatun Wa Manhajuhum*” (Teheran: Wazarat al-Thaqafah wa al-Irshad al-Islami, 1414), 685–86.

Balaghah, Qira'at, serta penjelasan terkait hukum tentang fikih di dalamnya. Hal tersebut yang membedakan dengan kitab tafsir lainnya yang hanya mengkaji atau memfokuskan dalam bidang tertentu saja. *Kedua*, kitab tafsir ini merupakan karya ilmiah yang memiliki ratusan referensi yang shahih serta merujuk pada sumber-sumber asli dan penjelasan yang disajikan menggunakan bahasa sederhana yang dijelaskan menyesuaikan terhadap problematika zaman kekinian.

Adapun mengenai keterbatasan dalam tafsir ini, peneliti sulit untuk menemukan kekurangannya karena kitab tafsir ini merupakan kitab tafsir Kumpulan dari buku klasik dan kontemporer, jadi seakan-akan pengarang kitab ini menutupi kekurangannya dengan tafsir lain sehingga penafsirannya menjadi sempurna. Namun perlu disadari bahwa ketika Wahbah az-Zuhaili menulis tafsirnya dengan menggabungkan beberapa penafsiran dari beberapa mufassir yang ada, seolah-olah pengarang tidak mengungkapkan penafsiran yang baru sesuai kehidupan modern sekarang, dan ini merupakan suatu kekurangan.¹⁰¹

B. Penafsiran Ayat-Ayat *Digital Detox* dalam Tafsir *al-Munir*

Perkembangan media digital telah memberikan banyak perubahan dalam kehidupan manusia modern. Munculnya berbagai inovasi perangkat digital telah memberikan ruang dalam berbagai aktivitas mulai dari

¹⁰¹ Islamiyah Islamiyah, “Metode Dan Corak Tafsir *al-Munir*,” *Al-Thiqah : Jurnal Ilmu Keislaman*: 5, no. 2 (2022): 39, <https://ejurnal.stiuda.ac.id/index.php/althiqah/article/view/77/59>.

komunikasi, edukasi, hiburan, transaksi ekonomi, hingga perkembangan sosial. Media digital memiliki sejumlah dampak positif terutama dalam bidang komunikasi dan informasi. Dalam dunia pendidikan, media digital berperan sebagai sarana pembelajaran interaktif dalam sekolah sehingga menjadikan peserta didik memperoleh sumber belajar tanpa batas ruang dan waktu.¹⁰² Selain itu, media digital juga memberikan ruang luas dalam komunikasi di masyarakat, termasuk dalam bidang politik dimana ia sebagai sumber informasi, saluran atau media dalam penyampaian informasi, serta penerima informasi yang memengaruhi dinamika sosial dan demokrasi.¹⁰³

Perangkat digital juga memberikan dampak positif bagi sektor perekonomian karena menjadikan kegiatan lebih efisien, terhubung, serta otomatisasi. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi menjadikan perubahan yang signifikan dalam proses bereproduksi, berinteraksi dengan pasar global, dan memberikan inovasi yang berdampak positif untuk membuka ruang bagi pelaku ekonomi Indonesia baik perusahaan makro maupun perusahaan kecil dalam dunia bisnis.¹⁰⁴ Teknologi digital juga memberikan sejumlah manfaat di bidang hiburan seperti memberikan akses hiburan yang lebih mudah dan cepat, meningkatkan kualitas produksi film, memberikan peluang baru dalam industri hiburan, personalisasi konten, serta memberikan kreativitas yang lebih luas. Dalam membangun hubungan sosial, teknologi digital menjadi alat yang memudahkan untuk terhubung

¹⁰² Mawar Sari et al., “Media Pembelajaran Berbasis Digital Untuk Meningkatkan Minat Belajar,” *Warta Dharmawangsa* 18, no. 1 (2024): 205–18.

¹⁰³ Ririn Mahruf, Falimu, Nuraulya Aqdam Fidayah, “Peran Media Digital Dalam Meningkatkan Komunikasi Dan Partisipasi Masyarakat.”

¹⁰⁴ Ayuning Hidayah Defitria Gultom, Gabriel Stefanus Pangapul Hutabarat, Muhammad Dirgantara, Rangga Pratama, “Dampak Positif Digitalisasi Terhadap Perekonomian Indonesia,” *Jurnal Konstanta*, no. 1 (2024): 108.

dalam menjalin hubungan sosial serta memberikan akses ke berbagai sumber informasi serta komunitas dengan minat yang sama.¹⁰⁵

Namun dengan berbagai manfaat yang telah diberikan, media digital juga memberikan dampak yang negatif yang serius bagi penggunanya seperti menimbulkan ketergantungan yang dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas dalam mengatur waktu, mengganggu aktivitas fisik seperti tidur dan berinteraksi dengan orang-orang di sekitar mereka.¹⁰⁶ Teknologi digital juga memberikan dampak yang signifikan di bidang pendidikan seperti kesenjangan digital, kurangnya fokus, pendidikan nirkarakter yang berdampak pada nilai-nilai moral dan etika dalam masyarakat, serta penyebaran konten pornografi.¹⁰⁷

Dalam bidang bisnis, kemajuan teknologi dapat memicu *cyber crime* seperti *hacking* dan *carding* yang menjerumus dalam penipuan yang merugikan banyak orang. Pesantnya komunikasi serta informasi juga menyerang masyarakat dalam tindakan cyberbullying, penyebaran berita *hoax*, ujaran kebencian. Efek yang ditimbulkan dapat merusak generasi bangsa dan memecah belah persatuan.¹⁰⁸

Melihat berbagai dampak positif dan negatif dari media digital, pada dasarnya penggunaan perangkat digital memiliki potensi manfaat sekaligus mudarat. Secara substansi, perangkat digital bersifat negatif secara dzatnya

¹⁰⁵ M. Afwan M. Zacky Nauvan, Rezi Zamzami, M. Nafais, Zul Azmi, “Dampak Teknologi Digital Terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda,” *TECHSI: Jurnal Teknik Informatika* 15, no. 2 (2024): 91, <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.

¹⁰⁶ M. Zacky Nauvan, Rezi Zamzami, M. Nafais, Zul Azmi., 91

¹⁰⁷ Leni Yulia Aulia Nur Hakim and Pendidikan, “Dampak Teknologi Digital Terhadap Pendidikan Saat Ini,” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 3, no. 1 (2024): 156, <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.

¹⁰⁸ “Bakti Komdigi - Berita,” accessed October 24, 2025, <https://baktikomdigi.id/id/detail-berita/dampak-positif-dan-negatif-perkembangan-teknologi-komunikasi-di-era-digital>.

(*li-dzatihī*) memberikan dampak buruk jika digunakan secara berlebihan atau tanpa kendali, seperti paparan radiasi yang ditimbulkan bisa mengganggu kesehatan tubuh, menurunnya fungsi kognitif, hingga gangguan kesehatan mental. Namun karena perangkat digital juga memberikan dampak positif seperti menunjang pekerjaan, pendidikan, komunikasi, serta kebutuhan sosial yang penting sehingga keberadaannya sangat diperlukan, maka hal tersebut diperbolehkan selama berada dalam batas wajar dan tidak berlebihan. Hal tersebut berkaitan dengan kaidah ushul fikih yakni :

الْحُكْمُ يَدُورُ مَعَ عِلْمِهِ وَجُوْدًا وَغَيْرًا

“Keberadaan hukum itu berikut pada keberadaan illatnya (sebabnya)”.

Maksud dari kaidah tersebut adalah suatu hukum dapat berubah sesuai dengan ada maupun tidaknya illat atau sesuatu yang mendasari hukum tersebut. Selama illat tersebut ada, maka hukumnya akan tetap berlaku; dan ketika illat tersebut hilang, maka hukum tersebut juga ikut hilang. Kaidah tersebut dianalogikan dengan kasus penggunaan kolonia, yakni parfum yang mengandung alkohol. Ditinjau dari hukum fikih, para ulama menyatakan bahwa kolonia yang mengandung alkohol memabukkan maka dihukumi haram, karena illat dari kolonia tersebut adalah kandungan zat yang memabukkan. Namun, apabila kolonia tersebut tidak mengandung zat yang memabukkan, maka dihukumi boleh.¹⁰⁹

Illat lain dalam alkohol tersebut adalah dalam hal najis, dalam Islam, apabila seseorang akan melaksanakan salat ia harus dalam keadaan suci.

¹⁰⁹ Syekh Abdul Aziz bin Baz, “*Ad-Durar at-Tsuriyyah Min Al-Fatāwa Al-Bāziyyah*” (Ar-Riyadh: Dar al-Asimah, 1432), 104.

Lalu bagaimana hukumnya jika seseorang salat dengan menggunakan parfum kolonia tersebut?. Dalam Muktamar NU ke-29 yang dilaksanakan di Solo pada Desember 1962 memutuskan bahwa alkohol termasuk benda yang hukumnya diperselisihkan di kalangan para ulama. Alkohol dihukumi najis karena memabukkan; namun juga ada yang berpendapat bahwa alkohol tidak najis jika tidak memabukkan. Muktamar memutuskan bahwa alkohol dihukumi najis jika berubah menjadi arak, namun jika campurannya hanya sekedar untuk campuran dalam minyak wangi, maka hal tersebut dimaafkan.¹¹⁰

Pendapat mengenai kebolehan alkohol dalam parfum tersebut dikuatkan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wahbah az-Zuhaili dalam kitab *al-Fiqhu Islami wa Adillatuhu* yang mengatakan bahwa alkohol bukanlah najis menurut syariat, berdasarkan ketentuan yang mengatakan bahwa segala sesuatu adalah suci, baik alkohol murni maupun yang telah diencerkan dengan air, adapun pendapat yang mengatakan bahwa kenajisan khamar dan segala jenis minuman memabukkan itu bersifat maknawi (tidak bersifat fisik), karena dianggap sebagai kotoran dari perbuatan setan. Adapun redaksinya adalah sebagai berikut:

مادة الكحول غير نجسة شرعاً، بناء على مسبق تقريره من أن الأصل في الأشياء الطهارة، سواء كان الكحول صرفاً أم مخفقاً بالماء ترجيحاً للقول بأن نجاسة الخمر وسائر المسكرات معنوية غير حسية، لاعتبارها رجساً من عمل الشيطان. وعليه، فلا حرج شرعاً من استخدام الكحول طبياً كمطهر للجلد والجروح والأدوات وقاتل للجراثيم، أو استعمال الروائح العطرية (ماء الكولونيا) التي يستخدم الكحول فيها كمذيب للمواد العطرية الطيارة، أو استخدام

¹¹⁰ “Hukum Parfum Beralkohol Dipakai Shalat,” accessed November 7, 2025, <https://banten.nu.or.id/keislaman/hukum-parfum-beralkohol-dipakai-shalat-bX4B3>.

الكريمات التي يدخل الكحول فيها. ولا ينطبق ذلك على الخمر لحرمة الانتفاع به. لما كان الكحول

مادة مسكرة فبحرم تناولها¹¹¹

Karena itu, tidak ada larangan secara syariat untuk menggunakan alkohol secara medis sebagai disinfektan untuk kulit, luka, dan alat-alat, atau sebagai pembunuhan kuman. Demikian pula, penggunaan parfum (*ma-ul koloniya*) yang menggunakan alkohol sebagai pelarut bahan pewangi volatil, atau penggunaan krim yang mengandung alkohol. Hukum ini tidak berlaku untuk khamar karena keharamannya untuk dimanfaatkan. Karena alkohol adalah zat yang memabukkan, maka haram untuk mengonsumsinya.

Dalam konteks media digital, illat yang menjadi larangan atau kehati-hatian dalam penggunaannya adalah munculnya dampak negatif yang ditimbulkan seperti kecanduan, lalai dari ibadah, kerusakan akhlak, hingga gangguan kesehatan mental. Namun apabila illat tersebut dihilangkan dengan pengendalian diri melalui *digital detox*, maka hukum dari penggunaan media digital kembali kepada asalnya yakni boleh. Sebaliknya, ketika penggunaannya menimbulkan efek yang negatif seperti kecanduan, penurunan konsentrasi, hingga gangguan kesehatan mental maka penggunaannya menjadi dilarang karena illat kemudharatannya ada. Prinsip ini sejalan dengan kandungan dalam QS. al-A‘rāf [7]:31 yang melarang pada perilaku berlebih-lebihan, adapun ayatnya berbunyi:

بَيْنِي أَدَمْ حُذُوا زِينَتُكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُونَا وَأَشْرَبُونَا وَلَا شُرْفُونَا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٢٣﴾

Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah

¹¹¹ Wahbah Az-Zuhaili, “Al-Fiqhu Islami Wa Adillatuhu,” in *Juz 7* (Damaskus: Darul Fikr, 1418), 5264.

berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan (QS. al-A'raf [7]:31).¹¹²

QS. al-A'raf [7]:31 termasuk surat Makkiyah. Asbabun Nuzul dari ayat tersebut berkaitan dengan praktik orang pada zaman jahiliyyah yang thawaf di Ka'bah dalam keadaan telanjang. Mereka beranggapan bahwa pakaian yang mereka gunakan sehari-hari telah digunakan untuk bermaksiat, sehingga tidak layak digunakan untuk menghadap tempat suci Allah. Mereka terus dalam kebodohan dan kesesatan sampai Allah mengutus Nabi Muhammad, lalu turunlah ayat (بَيْنِ أَدْمَ حُذُّوا زَيْتَنَكُمْ). Pada masa tersebut orang-orang jahiliyyah juga meninggalkan makanan tertentu (seperti lemak) pada saat haji sebagai bentuk kesalehan, para sahabat mengira hal tersebut merupakan bentuk pengormatan kepada Allah, namun Allah menolak anggapan tersebut melalui ayat (وَلَكُنُوا وَأَشْرِبُوا وَلَا شُرْفُوا). Allah memerintahkan hambanya untuk bersikap adil dan istiqamah dalam segala perkara, Ia meminta kita untuk memakai perhiasan dalam setiap pertemuan ibadah. Ia juga membolehkan kita untuk makan maupun minum selama tidak berlebih-lebihan.¹¹³

Wahbah az-Zuhaili dalam tafsirnya menjelaskan bahwa perhiasan yang dimaksud dalam setiap ibadah adalah pakaian yang bagus, yang paling tidak bisa menutupi aurat, karena menutupi aurat adalah wajib dalam ibadah shalat dan thawaf. Selain aurat, maka hukumnya sunnah untuk ditutupi. Perintah untuk memakai pakaian dan menutup aurat merupakan keindahan dalam Islam, karena Islam datang dari bangsa Arab dan kabilah lainnya dari

¹¹² "Surat Al-A'raf Ayat 31: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online," accessed October 31, 2025, <https://quran.nu.or.id/al-a'raf/31>.

¹¹³ Az-Zuhaili, "Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj," 2013., 437.

keterbelakangan menuju peradaban dan berbudaya. Kemudian Allah juga membolehkan makan dan minum tanpa berlebih-lebihan. Allah membolehkan setiap manusia untuk makan maupun minum yang baik, namun melarang jika sampai pada unsur berlebih-lebihan. Tidak terlalu hemat, tidak juga terlalu boros, karena berlebih-lebihan dapat menyebabkan unsur bahaya.¹¹⁴

Makan dan minum bisa diibaratkan dengan aktivitas konsumsi digital seperti menonton video, bersosial media, bermain game, dan sekedar hiburan. Pesan dari ayat tersebut sangat relevan dengan fenomena penggunaan digital secara berlebihan tanpa kendali yang dapat diibaratkan sebagai bentuk *israf digital*. Maka praktik dari *digital detox* menjadi salah satu bentuk implementasi dari nilai *wala tusrifū* di era modern ini. Dengan mengendalikan penggunaan teknologi agar tetap proporsional yang dapat mencegah dari bahaya yang lebih parah seperti kecanduan, stress, hingga mengganggu kesehatan mental.

Quraish Shihab dalam tafsirnya *al-Mishbah* menafsirkan ayat tersebut bahwa kebolehan tentang makan dan minum yang halal, enak, bermanfaat lagi bergizi, yang memiliki dampak baik serta minumlah apa saja yang kamu sukai selama tidak memabukkan dan tidak juga menggangu kesehatan kamu, dan janganlah berlebih-lebihan dalam segala hal, dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makan dan minum atau apa saja, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi

¹¹⁴ Az-Zuhaili., 442.

orang-orang yang berlebih-lebih dalam hal apa pun.¹¹⁵ Imam al-Qusyairi menguatkan pendapat dalam hal ini, bahwa makna israf ditafsir dengan penekanan israf secara lahiriyah yang menyangkut berkebahan dalam kesenangan dunia.¹¹⁶

Imam Bukhori dalam kitabnya, *Shohih Bukhori* mengisahkan tentang percakapan Salman al-Farisi dan Abu ad-Darda' yang terlalu giat beribadah sehingga mengabaikan hak-hak-lain seperti hak keluarga dan dirinya sendiri. Rasulullah kemudian mengoreksi sikap Abu ad-Darda' tersebut, adapun redaksi hadisnya sebagai berikut:

عَنْ أَبِي جُحَيْفَةَ، قَالَ: أَخْيَرُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ سُلْمَانَ وَأَبِي الدَّرْدَاءِ، فَزَارَ سُلْمَانَ أَبَا الدَّرْدَاءِ فَرَأَى أُمَّ الدَّرْدَاءِ مُتَبَذِّلَةً فَقَالَ لَهَا: مَا شَأْنُكِ؟ قَالَتْ: أَخْرُوكَ أَبُو الدَّرْدَاءِ لَيْسَ لَهُ حَاجَةٌ فِي الدُّنْيَا، فَجَاءَ أَبُو الدَّرْدَاءِ فَصَنَعَ لَهُ طَعَامًا، فَقَالَ: كُلْ، قَالَ: فَإِنَّي صَائِمٌ، قَالَ: مَا أَنَا بِأَكِيلِ حَتَّى تُكُلْ، فَأَكَلَ، فَلَمَّا كَانَ اللَّيْلُ ذَهَبَ أَبُو الدَّرْدَاءِ يَقُولُ، قَالَ: نَمْ، فَنَامَ، ثُمَّ ذَهَبَ يَقُولُ، فَقَالَ: نَمْ، فَلَمَّا كَانَ مِنْ آخِرِ الظَّنَنِ، قَالَ سُلْمَانُ: فُمُّ الآنَ، فَصَلَّى، فَقَالَ لَهُ سُلْمَانُ: إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلَا هُلْكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقًّا، فَأَتَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: صَدَقَ سُلْمَانُ

Hadis tersebut menyampaikan bahwa Islam mengajarkan tentang keseimbangan hidup antara ibadah, kebutuhan jasmani, dan tanggung jawab sosial. Seorang muslim tidak boleh berlebihan dalam satu sisi kehidupan sisi lainnya meskipun hal tersebut merupakan ibadah. Ibadah kepada Allah seperti puasa dan salat malam sangat utama, namun jika dilakukan secara berlebihan akan berdampak buruk seperti melemahkan tubuh, dan hal tersebut justru akan bertentangan dengan apa yang

¹¹⁵ M. Quraish Syihab, “*Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*,” in *Volume 5* (Tangerang: Lentera Hati, 2005), 74.

¹¹⁶ Al-Qusyairi, “*Lata’if Al-Isharat*.”

disampaikan oleh Rasulullah. Abu ad-Darda' terlalu fokus pada ibadah pribadinya sehingga ia mengabaikan istri dan keluarganya, padahal keluarga juga bagian dari amanah dan ibadah yang harus dilaksanakan.¹¹⁷

Dalam konteks modern, nilai dari kandungan hadis tersebut relevan dengan konsep *digital detox*, hadis tersebut mengajarkan bahwa keseimbangan antara ibadah, kebutuhan jasmani, dan tanggung jawab itu sangat diperlukan. Tubuh memiliki hak untuk beristirahat dari paparan layar perangkat digital. Tubuh juga punya hak untuk tenang dan fokus, bukan terganggu dari notifikasi dari perangkat digital, karena keluarga dan lingkungan sosial juga punya hak dan waktu atas kehadiran dan peran kita. Dalam dunia digital, *israf* atau berlebihan dalam penggunaan media digital baik berupa media sosial, game, hingga hiburan berdampak hingga membuat seseorang mengabaikan kesehatan fisiknya, mengabaikan keluarga dan lingkungannya, bahkan kehilangan fokus dalam ibadah dan pekerjaannya. Hadis tersebut memberikan landasan spiritual bagi praktik *digital detox* di era modern ini. *Digital detox* bukan hanya sekedar tren psikologis, tapi juga manifestasi nilai moderasi dalam menjaga kesehatan mental di era digital.

Selain QS. al-A'rāf [7]:31 yang menerangkan tentang larangan berlebih-lebihan dalam konsumsi serta perilaku, al-Qur'an juga memperingatkan secara tegas tentang perilaku pemborosan yang

¹¹⁷ Abi Abdillah Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, "Shohih Bukhari" (Ar-Riyadh: Bait al-Afkar ad-Dauliyah, 1998), 1970, <https://ilmuislam.id/hadits/cari?s=Hadits%20Bukhari%20nomor%206380>.

merupakan perbuatan sia-sia dan ciri dari perilaku setan. Allah berfirman dalam surat al-Isra' [17]: 27

﴿إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَنِ وَكَانَ الشَّيْطَنُ لِرَبِّهِ كُفُورًا﴾

“Sesengguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan, dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhan-Nya”. (QS. Al-Isra'[17]:27)¹¹⁸

Kata *tabdziir* dalam ayat tersebut bermakna boros, yakni menggunakan harta tidak pada tempatnya, tidak sesuai syariah dan hikmah. Kata *tabdziir* secara etimologi bermakna menyia-nyiakan harta dan membelanjakannya secara boros. Adapun sebaliknya, sikap *wasathiyyah* dan *i'tidaal* (sikap moderat dan sedang-sedang) merupakan tuntutan Islam dalam urusan harta, sosial, dan agama. Allah juga mengingatkan akan buruknya sikap boros dengan menyebutnya sebagai perbuatan setan. Allah berfirman (إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَنِ), sesengguhnya orang-orang yang menggunakan harta untuk maksiat menyerupai setan-setan dalam perbuatan buruknya itu. Mereka adalah teman-teman setan di dunia dan akhirat, mereka juga serupa dengan setan-setan tersebut dalam hal sifat dan perbuatannya.¹¹⁹

Surat al-Isra' ayat: 27 merupakan surat Makkiyah. Di dalamnya menggambarkan perilaku yang melampaui batas, yakni tindakan pemborosan atau *tabziir* yang tidak memberikan manfaat bahkan bisa menjuruskan manusia ke dalam kebinasaan moral maupun spiritual. Surat

¹¹⁸ “Surat Al-Isra’ Ayat 27: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” accessed October 31, 2025, <https://quran.nu.or.id/al-isra'/27>.

¹¹⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Li Syariah Wal Manhaj*, Jilid 8 (Juz 15&16), 2019., 76-77

al-Isra' ayat: 27 memiliki hubungan erat dengan QS. al-A'rāf [7]:31, dimana keduanya menegaskan tentang prinsip yang sama yakni larangan dalam berlebih-lebihan dan kewajiban menjaga keseimbangan dalam menikmati kehidupan dunia yang telah Allah berikan.

Imam Ibnu'l Jauzi berpendapat bahwa seseorang harus memanfaatkan waktunya untuk beramal; karena menyia-nyiakan waktu juga termasuk dari perilaku *tabzīr*, perilaku *tabdżīr* dalam perilaku tidak hanya terbatas pada boros pada membelanjakan harta, namun juga menyia-nyiakan waktu untuk melakukan hal yang tidak bermanfaat, dan *tabzīr* dalam menyia-nyiakan waktu kesehatan untuk mengisi kenikmatan dari sehat itu dengan hal yang haram maupun hal maksiat.¹²⁰

Kedua ayat tersebut sangat relevan dalam menyoroti fenomena pemborosan sumber daya non materi seperti waktu, perhatian, dan energi dalam penggunaan teknologi digital. Perilaku menggunakan media digital yang berlebihan membuat seseorang mengisi waktunya dengan hal yang tidak bermanfaat seperti menonton hiburan, *doomscrolling*, dan penggunaan digital yang tidak produktif merupakan bentuk dari tabdzir di masa kini. Islam mengajarkan bahwa setiap nikmat, termasuk waktu dan teknologi harus digunakan penuh tanggung jawab dan seimbang. Oleh karenanya, praktik *digital detox* menjadi salah satu upaya dari penerapan nilai wasathiyyah yang mengembalikan manusia pada keseimbangan antara kebutuhan dunia dan tanggung jawab spiritual.

¹²⁰ Akbar Yusgiantara, "Menghindari Perilaku Berlebihan: Membumikan Gaya Hidup Islami Dalam Mengatasi Israf, Tabdzir, Dan Bakhil," *Jurnal Media Akademik* 2, no. 10 (2023): 9-10.

Israf dan *tabziir* merupakan dua konsep yang menekankan akan moderasi dan tanggung jawab dalam memanfaatkan nikmat yang telah diberikan Allah. Kedua konsep tersebut sekilas terlihat sama, namun dalam praktiknya, keduanya memiliki relevansi yang berbeda. *Israf* merujuk pada tindakan berlebihan atau penggunaan sesuatu yang melebihi pada batas yang dibutuhkan atau diizinkan, seperti pengelolaan waktu, harta, tenaga, dan sumber daya lainnya. Sedangkan *tabziir* lebih spesifik mengacu pada pemborosan harta atau sumber daya untuk hal-hal yang tidak memiliki manfaat, seperti menghamburkan makanan, menggunakan listrik secara berlebihan, dan menghabiskan waktu untuk aktivitas yang sia-sia.¹²¹

Setelah menegaskan akan larangan terhadap perilaku *isrāf* dan *tabdzīr*, al-Qur'an juga menuntun manusia untuk menjaga keseimbangan tersebut dengan meninggalkan segala bentuk hal yang sia-sia, yang tidak memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Prinsip ini ditegaskan dalam QS. Al-Mukminun ayat 3 sebagai ciri utama dari orang-orang yang beriman:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ الْأَغْوَى مُغَرَّضُونَ ﴿٣﴾

orang-orang yang meninggalkan (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna (al-Mu'minun :3).¹²²

Surat al-Mukminun merupakan surat Makkiyah, kata **الْأَغْوَى** disini bermakna bahwa perkataan yang tidak mengandung kebaikan serta ucapan dan perbuatan yang tidak ada gunanya serta tidak ada perlunya. Sedangkan

¹²¹ Meliana Esmiralda Wijaya et al., "Konsep Israf Dan Tabzir Dalam Al-Qur ' An," *Jurnal Kajian Agama Islam* 9, no. 1 (2025): 76-78.

¹²² "Surat Al-Mu'minun Ayat 3: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online," accessed November 1, 2025, <https://quran.nu.or.id/al-muminun/3>.

pada kata مُعْرِضُونَ bermakna berpaling. Pada ayat tersebut menggunakan kata berpaling, bukan meninggalkan, karena hal tersebut untuk menunjukkan pengertian jauhnya mereka dari hal-hal yang bersifat *Laghwu* baik secara langsung maupun tidak, tidak memiliki kecenderungan dan ketertarikan sama sekali kepadanya, serta tidak ingin mendatangi dan menghadirinya.¹²³

Quraish Shihab dalam tafsirnya menafsiri kata اللُّغْ وَ sebagai sesuatu yang seharusnya dijadikan, hal tersebut dapat berbeda antara satu waktu, hal, dan situasi lainnya. *Laghw* pada dasarnya adalah hal-hal yang bersifat mubah, namun jika tidak ada kebutuhan atau manfaat yang diperoleh ketika melakukannya, maka hal tersebut dikategorikan sebagai *laghw*; seperti banyak berbicara, aktivitas, perhatian, dan perasaan bisa dikategorikan ke dalam *laghw*.¹²⁴ Sedangkan dalam tafsir *al-Maraghi*, kata *laghw* dimaknai sebagai sesuatu yang tidak bermanfaat dan setiap ucapan yang tidak pantas untuk diucapkan seperti kebohongan, melebih-lebihkan, dan hinaan.¹²⁵

Surat al-Mukminun ayat 3 menjelaskan tentang pentingnya menggunakan waktu dan umur untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat. Penafsiran dalam ayat tersebut menekankan bahwa *Laghwu* tidak hanya berupa meninggalkan perkataan buruk maupun perbuatan haram, namun juga menjauhi perkara yang sia-sia atau tidak berguna. Salah satu ciri orang

¹²³ Wahbah Az-Zuhaili, “Tafsir Al-Munīr Fi Al-Aqidah Wa Li Syariah Wa Al-Manhaj,” in *Jilid 9 (Juz Al-Anbiyaa’ - an-Nuur)* (Jakarta: Gema Insani, 2013), 299.

¹²⁴ M. Quraish Shihab, “Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’ān,” in *Volume 9 (Surah Al-Hajj, Surah Al-Mu’mīn, Surah an-Nur, Surah Al-Furqan)* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005), 150.

¹²⁵ Ahmad Mushtafa Al-Maraghi, “Tafsir Al-Maraghi,” in *Juz I8, (Mesir, Dār Al-Fikr, 1946)* (Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1963), 5.

mukmin yang sukses adalah ia yang tidak sibuk pada hal yang sia-sia dan tidak bermanfaat karena dapat menodai kehormatan dan martabatnya. Sangat disayangkan karena banyak orang di masa kini yang perbuatan dan ucapannya didominasi dengan hal yang sia-sia seperti dalam penggunaan media digital berupa *doom scrolling*, mengomentari hal-hal yang tidak bermanfaat, menyebarkan konten yang bersifat menipu, hingga melontarkan kata kotor hingga kasar dalam penggunaan media sosial yang hal tersebut tidak ada gunanya sama sekali. Padahal waktu merupakan nikmat yang sangat berharga dan akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah. Oleh karenanya, praktik *digital detox* diperlukan untuk menyaring aktivitas, menghindarkan pada waktu yang terbuang sia-sia, dan mengarahkan waktu kepada hal-hal yang bermanfaat.¹²⁶

Sebagai penguatan terhadap pesan moral dalam QS. Al-Mukminun ayat 3, al-Qur'an kembali menegaskan urgensi menjaga waktu dan menghindari Kesia-siaan melalui QS. Al-Asr.

QS. al-'Ashr : 1-3

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَنَوَّاصِنُوا بِالْحَقِّ ۝ وَنَوَّاصِنُوا بِالصَّيْرِ ۝

Demi masa; sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian; kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran. (QS. Al-Asr: 1-3)¹²⁷

¹²⁶ Az-Zuhaili, "Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Li Syariah Wa Al-Manhaj.", 316

¹²⁷ "Surat Al-'Ashr: Arab, Latin Dan Terjemah Lengkap | Quran NU Online," accessed November 3, 2025, <https://quran.nu.or.id/al-ashr>.

Surat al-Asr merupakan surat Makkiyah. Surat ini turun berkenaan dengan kebiasaan Masyarakat jahiliyah yang sering menyia-nyiakan waktu, terutama pada sore hari. Dalam surat ini menjelaskan tentang prinsip-prinsip agama Islam dan pedoman kehidupan manusia. Allah SWT sungguh telah bersumpah dengan masa, yakni waktu yang memiliki berbagai macam keajaiban dan hal-hal yang menunjukkan kekuasaan dan hikmah Allah yang besar atas kerugian manusia, melainkan orang yang memiliki sifat, yakni iman, amal saleh, saling memberi nasihat kepada orang lain dengan kebesaran dan saling memberi nasihat dengan kesabaran.¹²⁸

Dalam pergantian masa atau waktu terdapat berbagai pelajaran, pergantian dari siang dan malam, gelap dan terang, perubahan dari kejadian, kondisi, serta kemaslahatan menunjukkan semua itu merupakan eksistensi dari Allah swt serta keesaan dan kesempurnaan Nya. Kata ‘Ashr dalam ayat tersebut digunakan untuk bersumpah, adapun mengenai batasannya, para ulama fuqaha berbeda pendapat. Imam Malik berkata: “Barangsiapa bersumpah untuk tidak berbicara kepada seseorang selama satu ‘ashr, maka dianggap satu tahun. Karena setahun itu batasan waktu yang paling banyak. Hal tersebut aslinya untuk membesarkan makna sumpah.” Adapun Imam Syafi’i berkata: “Kata tersebut (‘ashr) dimaknai satu jam, kecuali jika ada niat tersendiri. Atau ditafsiri dengan tenggang waktu yang sesuai. Kata tersebut diambil pengertiannya yang paling sedikit”.¹²⁹

¹²⁸ Wahbah az-Zuhaili, “Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj,” in *Jilid 15 (Al-Mulk-An-Naas)* (Jakarta: Gema Insani, 2013)., 660.

¹²⁹ Wahbah az-Zuhaili., 663.

Az-Zuhaili menafsirkan bahwa manusia secara umum berada dalam kerugian (خس) karena banyak diantara mereka yang menyia-nyiakan waktu tanpa mengisinya dengan amal saleh dan ketaatan. Hanya empat golongan yang selamat dari kerugian tersebut yakni: orang yang menuai empat perkara atau mempunyai empat sifat, yaitu iman, amal saleh, saling memberi nasihat kebenaran, dan saling memberi nasihat kesabaran.

Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan seseorang bergantung pada hal-hal pokok ini. Unsur iman terdiri dari enam perkara: beriman kepada Allah, malaikat, kitab-kitab-Nya, para rasul, hari akhir, serta takdir baik dan buruk. Adapun amal saleh mencakup pelaksanaan kewajiban, menjauhi perbuatan maksiat, dan melakukan berbagai kebaikan. Saling menasihati dalam kebenaran berarti saling mengingatkan untuk tetap teguh dalam ajaran tauhid, mengamalkan al-Qur'an, menyeru kepada agama dan kebaikan, menjalankan amar makruf nahi mungkar, serta mencintai sesama sebagaimana mencintai diri sendiri. Umar bin Khattab r.a. pernah berkata, "*Semoga Allah merahmati orang yang menunjukkan kesalahanku kepadaku.*"¹³⁰

Imam Asy-Syaukani dalam tafsir *Fathul Qadir* mengemukakan pendapatnya tentang penafsiran pada ayat "*sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian*", hal tersebut merupakan penimpal daru sumpah, bahwa setiap manusia berada pada posisi berdagang, bekerja, dan menghabiskan umur untuk beramal di dunia, sungguh berada dalam kerugian dan kesesatan dari kebenaran hingga datang kematian. Manusia

¹³⁰ Wahbah az-Zuhaili., 663.

yang dikategorikan mereka dalam ayat tersebut bersifat umum, sehingga tidak ada secara spesifik kategori manusia yang mana yang dimaksud dalam ayat tersebut, dan mereka yang tidak akan merugi adalah mereka yang memiliki sifat keimanan dan beramal shaleh.¹³¹

Makna dari kandungan surat al-‘Ashr menjadi sangat relevan di era digital, di mana waktu sering kali tersita oleh aktivitas maya yang tidak produktif. Bila QS. al-Mu’minūn ayat :3 memperingatkan agar menjauhi hal-hal yang sia-sia (laghw), maka QS. al-‘Ashr menegaskan bahwa menyia-nyiakan waktu adalah bentuk nyata dari kerugian eksistensial manusia.

Dalam konteks *digital detox*, surat ini mengajarkan bahwa pengelolaan waktu adalah bagian dari iman dan amal saleh. Mengendalikan diri dari kecanduan digital, membatasi waktu layar, serta mengisi waktu dengan aktivitas produktif dan ibadah merupakan wujud implementasi nilai QS. al-‘Ashr di era modern. Dengan demikian, QS. al-‘Ashr menjadi fondasi spiritual bagi prinsip manajemen waktu Islam, dan digital detox dapat dipandang sebagai bentuk kontemporer dari upaya melindungi diri dari kerugian waktu yang dimaksud dalam ayat ini.

C. Relevansi Penafsiran Tafsir *al-Munir* Terhadap Kesehatan Mental

Nilai-nilai yang terkandung dalam *Tafsir al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili memberikan panduan yang relevan terhadap fenomena *digital detox* di masa kini. Prinsip hidup seimbang (*tawazun*), pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*), serta larangan berlebihan dalam segala hal (*israf*)

¹³¹ Imam Asy-Syaukani, “Tafsir Fathul Qadir,” in *Jilid 12* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), 545.

menjadi dasar Qur'ani dalam mengatur pola penggunaan teknologi digital secara bijak. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seseorang tidak hanya menghindari dampak negatif dari penggunaan media digital yang berlebihan, tetapi juga berupaya mencapai ketenangan jiwa dan kesehatan mental yang stabil.

Digital detox pada dasarnya merupakan bentuk *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) di era modern, karena mendorong individu untuk menenangkan pikiran, membatasi rangsangan eksternal, dan mengembalikan fokus pada aktivitas yang lebih bermakna. Dalam konteks ini, *digital detox* dapat dilihat sebagai praktik spiritual sekaligus psikologis yang memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kualitas tidur dan hubungan sosial.

Wahbah az-Zuhaili dalam *Tafsir al-Munīr* menggambarkan bahwa keseimbangan dalam hidup, pengendalian diri, dan menjauhi hal-hal yang tidak bermanfaat merupakan prinsip mendasar yang menopang ketenangan jiwa (*ithmi'nān an-nafs*). Nilai-nilai ini sangat relevan dengan fenomena gangguan kesehatan mental di era digital, seperti stres, kecemasan, gangguan fokus, dan kelelahan psikologis (*digital fatigue*). Berikut ini penjabaran relevansinya berdasarkan tiga ayat utama yang telah dikaji di atas:

1. QS. al-A‘rāf ayat:31

Ayat ini tidak hanya menyinggung tentang pola makan, tetapi juga menegaskan sikap moderasi dan merupakan prinsip umum dalam kehidupan. Dalam terminologi Islam, sikap Israf merujuk pada Tindakan berlebihan atau penggunaan kebutuhan yang melebihi batas.

¹³² Larangan menghindari sikap *isrāf* (berlebihan) dalam QS. al-A‘rāf [7]:31 mencakup segala aspek kehidupan manusia termasuk perilaku, emosi, dan penggunaan waktu. Sikap *israf* merupakan perilaku yang dapat merusak keseimbangan jiwa dan menyebabkan keterikatan berlebihan terhadap dunia, karena memiliki dampak negatif seperti kesehatan yang terganggu, kehilangan keberkahan, dan masalah keuangan pada seseorang.¹³³

Sikap moderasi (*tawāzun*) dapat menjaga kestabilan emosi dan mencegah stres akibat gaya hidup ekstrem. Ketika seseorang hidup secara proporsional tidak terlalu sibuk di dunia digital, tidak pula menutup diri, ia menciptakan balance antara kebutuhan psikis dan spiritual. Dalam psikologi modern, kondisi tersebut sejalan dengan teori homeostasis psikologis, yakni suatu bentuk perilaku individu yang ingin mencari keseimbangan atau meniadakan ketidak-seimbangan menjadi seimbang yang terdapat dalam dirinya. Pemenuhan kebutuhan akan keseimbangan tersebut menjadi motivasi dasar manusia untuk mengatur

¹³² Meliana Esmiralda Wijaya et al., “Konsep Israf Dan Tabzir Dalam Al-Qur’ān,” *Jurnal Kajian Agama Islam* 9, no. 1 (2025): 76.

¹³³ Wijaya et al., 77

perilaku dan interaksi sosialnya sehingga terciptanya keseimbangan dalam diri.¹³⁴

Dengan demikian, QS. al-A‘rāf [7]:31 dapat dipahami sebagai ajaran untuk menerapkan moderasi dalam konsumsi digital agar tidak terjebak dalam penggunaan yang berlebihan yang berpotensi dalam memicu stres, kecemasan sosial, atau kelelahan emosional yang merupakan akar gangguan mental modern.

2. QS. al-Isrā' ayat:27

Wahbah az-Zuhaili menerangkan dalam Tafsir al-Munir bahwa *tabdzīr* (pemborosan) bukan hanya menyia-nyiakan harta, tetapi juga waktu dan energi pada hal-hal yang tidak berguna. Ia menyebut perilaku boros sebagai bentuk ketidakterkendalian diri (*su' al-tadbīr*) yang menimbulkan kehancuran spiritual dan sosial.¹³⁵ *Tabdzir* dalam terminologi Islam didefinisikan sebagai tindakan pemborosan atau pengeluaran harta dan sumber daya untuk hal yang tidak bermanfaat dan tidak dibutuhkan. *Tabdzir* berbeda dengan *israf*, jika *israf* merujuk pada tindakan berlebihan melampaui batas kebutuhan, maka *tabdzir* mengacu pada pemborosan harta atau sumber daya untuk hal-hal yang tidak memiliki manfaat.¹³⁶

¹³⁴ Nurul Ridwan, Santi Pratiwi, and Ambar Sulianti, “Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Homeostasis Dan Kemandirian Pada Penderita Keterbelakangan Mental Akibat Ensefalitis,” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non- Empiris* 5, no. 2 (2019): 36.

¹³⁵ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Li Syariah Wal Manhaj.*, 76-77.

¹³⁶ Wijaya et al., “Konsep Israf Dan Tabzir Dalam Al-Qur ’an.”, 78.

Tabdzir dalam konteks ini dapat dikaitkan dengan pemborosan waktu yang dimaknai sebagai bentuk *digital overuse*, yakni penggunaan media digital secara berlebihan dan tidak terarah. Aktivitas ini kerap menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan media digital tanpa tujuan yang jelas. Hal ini menciptakan kondisi *digital fatigue* (kondisi kelelahan mental dan fisik karena pemakaian media digital secara berulang dan terus-menerus), gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan depresi ringan.¹³⁷

Tafsir *al-Munīr* memandang pengendalian diri (*mujāhadah an-nafs*) sebagai bentuk jihad terbesar; konsep ini paralel dengan *self-regulation* dalam psikologi modern, yakni kemampuan mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan dan memungkinkan orang tersebut menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan di masa mendatang. Dengan melakukan *self regulation*, seseorang menahan dirinya untuk menghabisan waktunya hanya untuk menggunakan media digital untuk masa depan yang lebih sehat.¹³⁸ Surat Al-Isra' ayat: 27 secara implisit mendorong individu untuk mengatur perilaku digital secara sadar, menjadikan *digital detox* sebagai bentuk praktis dari *mujāhadah an-nafs* yakni melatih disiplin diri agar tidak terjerumus dalam perilaku destruktif terhadap mental dan spiritual seseorang.

¹³⁷ Mufidatul Munawaroh, "Digital Fatigue Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental : Studi Fenomenologi Pada Guru Di Kabupaten Lamongan," *Jurnal Unisda*, 2021, 86.

¹³⁸ Ika Wahyu Pratiwi and Sri Wahyuni, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm* 8, no. 1 (2019): 3, <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/589>.

3. QS. al-Mu'minūn ayat:3

Tafsir al-Munīr menegaskan bahwa ketenangan hati adalah hasil dari fokus pada hal-hal yang bermanfaat (al-'amal ash-shalih) dan penghindaran dari kesia-siaan yang melelahkan jiwa. Dalam konteks Az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munīr menafsirkan kata laghw sebagai segala bentuk ucapan, perhatian, atau tindakan yang tidak memiliki nilai manfaat. Orang beriman, kata beliau, adalah mereka yang menjaga pikirannya dari hal-hal yang tidak perlu agar hatinya tetap tenang dan fokus.

Konsep menjauhi *Laghw* sejalan dengan praktik *mindfulness* dalam menurunkan stress. *Mindfulness* merupakan kesadaran yang diciptakan dengan memberikan perhatian secara sadar, di saat sekarang, tanpa memberikan penilaian dengan cara yang khas, dan cara yang berkelanjutan.¹³⁹ Dengan menjauh dari hal-hal sia-sia seperti doom-scrolling atau perdebatan kosong di media sosial, membantu individu dalam memperoleh ketenangan batin dan kejernihan kognitif yang menjadi fondasi utama kesehatan mental.

Ayat ini menegaskan pentingnya mental presence dan fokus; dalam konteks modern, *digital detox* menjadi aktualisasi nilai Qur'ani untuk menjaga kesehatan mental melalui pengelolaan perhatian dan kesadaran diri. Dengan menjauhi hal yang sia-sia,

¹³⁹ Riza Adi Wicaksono, Rian Rokhmad Hidayat, and Ulya Makmudah, "Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness Untuk Mereduksi Stres Akademik," *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 5, no. 2 (2022): 90, <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>.

seseorang belajar untuk menghadirkan diri sepenuhnya dalam aktivitas yang lebih bermakna, sebagaimana yang diajarkan dalam al-Qur'an tentang menjauhi hal yang sia-sia.

4. Surat Al-'Ashr ayat: 1-3

Kata al-'Ashr merupakan simbol akan pentingnya waktu dalam kehidupan manusia. Wahbah az-Zuhaili dalam *Tafsir al-Munir* menjelaskan bahwa Allah bersumpah atas waktu untuk menegaskan nilai eksistensial waktu sebagai modal utama dalam kehidupan manusia. Sebuah kerugian besar bagi seseorang yang tidak mengelola waktu nya secara benar dan bermakna.

Dalam konteks kehidupan modern, pesan moral QS. al-'Ashr menjadi sangat relevan terhadap fenomena gangguan kesehatan mental akibat gaya hidup digital yang berlebihan. Kehidupan serba cepat dan ketergantungan terhadap media digital menyebabkan individu kehilangan kendali atas waktunya, mengalami stres, kelelahan emosional, serta penurunan kualitas interaksi sosial. Prinsip waktu sebagai amanah dan modal kehidupan sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir al-Munir* mengajarkan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan pengelolaan waktu yang seimbang, yang merupakan fondasi dari kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Jika disintesiskan ayat-ayat yang telah dikaji sebelumnya, keempat surat diatas membentuk tiga pilar utama bagi kesehatan mental. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa Islam menempatkan keseimbangan

dan pengendalian diri sebagai inti kesehatan spiritual dan psikologis.

Wahbah az-Zuhaili menegaskan bahwa kesempurnaan iman tidak akan tercapai tanpa adanya kemampuan menjaga keseimbangan antara aspek duniawi dan ukhrawi. Dalam konteks digital modern, hal ini berarti kemampuan mengatur waktu penggunaan teknologi, menghindari perilaku konsumtif terhadap informasi, dan menumbuhkan kesadaran spiritual dalam setiap aktivitas daring.

Dengan demikian, *digital detox* dalam perspektif Qur’ani bukan sekadar praktik sekuler untuk mengurangi stres akibat teknologi, tetapi merupakan bentuk aktualisasi nilai-nilai spiritual Islam yang menyeimbangkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual manusia. Ketika ajaran al-Qur'an tentang *tawāzun* (keseimbangan) dan *mujāhadah an-nafs* (pengendalian diri) sebagaimana dijelaskan Wahbah az-Zuhaili diterapkan dalam konteks kehidupan digital, maka *digital detox* menjadi bagian dari *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Praktik ini membawa seseorang menuju kesehatan mental yang utuh mencakup ketenangan jiwa (*ithmi'nān an-nafs*), kejernihan pikiran, serta kebahagiaan yang bersumber dari keseimbangan antara kebutuhan rohani dan duniawi.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan analisis dan pembahasan terhadap nilai-nilai al-Qur'an dalam Tafsir *al-Munīr* karya Wahbah az-Zuhaili terkait relevansi nya dengan konsep digital detox dan kesehatan mental, penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran Islam memberikan panduan komprehensif dalam menjaga kesehatan mental melalui keseimbangan hidup dan pengendalian diri. Ayat-ayat *digital detox* dalam tafsir *al-Munir* dalam penelitian ini adalah QS. al-A'rāf [7]:31, QS. al-Isrā' [17]:27, QS. al-Mu'minūn [23]:3, dan QS. al-'Ashr [103]:1–3 yang mengandung pesan tentang larangan berlebih-lebihan (*isrāf*), pentingnya keseimbangan (*tawāzun*), dan menjauhi hal-hal yang sia-sia (*laghw*). Nilai-nilai tersebut selaras dengan prinsip *digital detox*, yaitu proses menata ulang hubungan manusia dengan teknologi agar lebih sehat secara spiritual, emosional, dan sosial.

Nilai-nilai *digital detox* dalam penafsiran *al-Munir* selaras dengan prinsip *tawāzun* (moderasi), *mujāhadah an-nafs* (pengendalian diri), dan *ijtīnāb al-laghw* (menjauhi hal sia-sia) dalam al-Qur'an. Relevansi konsep *digital detox* dengan kesehatan mental beririsan dengan yang ada dalam psikologi modern yakni teori *homeostasis psikologis*, yakni suatu bentuk perilaku individu yang ingin mencari keseimbangan atau meniadakan ketidak-seimbangan menjadi seimbang yang terdapat dalam dirinya; *self-regulation*, kemampuan mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai

tujuan dan memungkinkan orang tersebut menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan di masa mendatang. praktik *mindfulness* dalam dalam menurunkan stress, berupa kesadaran yang diciptakan dengan memberikan perhatian secara sadar, di saat sekarang, tanpa memberikan penilaian dengan cara yang khas, dan cara yang berkelanjutan; serta kemampuan mengatur waktu penggunaan teknologi. Nilai-nilai tersebut menuntun manusia untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan duniawi, menghindari perilaku berlebihan, serta membentuk kesadaran diri yang sehat.

Dengan demikian, *digital detox* bukan sekadar pendekatan sekuler untuk mengurangi stres digital, psikologis, melainkan bentuk *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) untuk mencapai ketenangan batin (ithmi'�ān an-nafs) untuk mencapai kebahagiaan yang seimbang antara dunia dan akhirat, juga merupakan manifestasi dalam konteks modern.

B. Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan pendidikan Islam dan psikologi modern dalam menghadapi dampak negatif era digital. Bagi masyarakat umum, penerapan *digital detox* dengan nilai-nilai Qur'ani perlu ditanamkan sebagai kebiasaan hidup yang menyehatkan jiwa dan pikiran. Lembaga pendidikan Islam dapat mengintegrasikan pendidikan akhlāq digital berbasis al-Qur'an untuk menumbuhkan karakter moderat dan sadar teknologi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan kajian empiris terhadap penerapan digital detox Islami pada kelompok tertentu, seperti mahasiswa atau pelajar, guna melihat dampaknya secara lebih terukur terhadap kesehatan mental dan spiritualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- “6 Jenis Media Digital Berbeda Dengan Contohnya.” Accessed November 5, 2025. <https://oicphila.org/different-types-of-digital-media/>.
- Abd, Atymun. “Sosok Hafiz Dalam Kaca Mata Tafsir,” 25. Bogor: Guapedia, 2021.
- Abi Abdillah Muhammad bin Isma’il al-Bukhori. “Shohih Bukhari,” 1970. Ar-Riyadh: Bait al-Afkar ad-Dauliyah, 1998.
[https://ilmuislam.id/hadits/cari?s=Hadits Bukhari nomor 6380](https://ilmuislam.id/hadits/cari?s=Hadits%20Bukhari%20nomor%206380).
- Agustin, Sienny. “Dampak Media Sosial Terhadap Anak Dan Remaja - Alodokter,” 2024. <https://www.alodokter.com/orangtua-waspada-media-sosial-pada-anak-dan-remaja>.
- Al-Lahham, Badi’ Sayyid. *Wahbah Az-Zuhaili Al-’Alim Al-Faqih Al-Mufassirun*. Damaskus: Darul Qalam, 2001.
- Al-Maraghi, Ahmad Mushthafa. “Tafsir Al-Maraghi.” In *Juz I8,(Mesir, Dār Al-Fikr, 1946)*, 5. Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1963.
- Al-Qarni, ’Aid. “Tafsir Al-Muyassar,” 191. Ar-Riyadh: Maktabah Obekian, 2007.
- Al-Qusyairi, Abu al-Qasim. “Lata’if Al-Isharat,” 210. Beirut: Dar al-Kutub al-’Ilmiyyah, 2007.
- Al-Sayyid Muhammad ALi Ayazzi. “Al-Mufassirun Hayatun Wa Manhajuhum,” 685–86. Teheran: : Wazarat al-Thaqafah wa al-Irshad al-Islami, 1414.
- Ambarsari, Lies, Irwandi, Endang Fatmawati, Pipit Aprilia Susanti, and Ahmad Rosikhul Fahmi. “Digital Detox: Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial Dan Gen Z.” *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional* 7, no. 1 (2025): 110–21.
<https://doi.org/10.54783/jin.v7i1.1322>.
- Amirudin, Zainal Asikin. “Pengantar Metode Penelitian Hukum,” 168. Jakarta: Rajawali Pers, 2006.
- Anam, A. Khoirul. “Ketawaduhan Syekh Wahbah Zuhaili,” 2015.
<https://www.nu.or.id/internasional/ketawaduhan-syekh-wahbah-zuhaili-1jdwG>.
- AntaraNews. “Krisis Sunyi Ancam Generasi Emas: 1 Dari 3 Anak Indonesia Berpotensi Alami Retardasi Bicara Akibat Gadget - Merdeka.Com,” 2025. <https://www.merdeka.com/peristiwa/krisis-sunyi-ancam-generasi-emas-1-dari-3-anak-indonesia-berpotensi-alami-retardasi-bicara-akibat-gadget-457676-mvk.html>.
- Aqrirai. “Pengertian Media Digital Dan Contohnya | Digital Broadcasting,” 2025. <https://bdcb.telkomuniversity.ac.id/2025/06/02/pengertian-media-digital-dan-contohnya/>.
- Ardani, Tristiadi Ardi. “Kesehatan Mental Islam,” 3. Bandung: Karya Putra

Darwati, 2012.

- Arsini, Yenti, Hannisa Azzahra, Khairan Syahputra Tarigan, and Irfan Azhari. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 3, no. 2 (2023): 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>.
- “Arti Kata Relevansi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” n.d.
- Asiana, Rohmadi, and Dodi Irawan. “Implementasi Program Digital Detox Dalam Meningkatkan Konsentrasi Hafalan Al-Quran Santri.” *Jurnal PAI Raden Fatah* 7, no. 2 (2025): 170–79. <https://doi.org/10.19109/pairf.v7i2.27576>.
- Astuti, Sri Wahyuning, and Dyah Sri Subandiah. “Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital) Digital Media Detox (Millenial Behaviour towards Digital Media Detox),” no. 2 (2020): 335–64.
- Asy-Syaukani, Imam. “Tafsir Fathul Qadir.” In *Jilid 12*, 545. Jakarta: Pustaka Azzam, 2011.
- Aulia Nur Hakim, Leni Yulia, and Pendidikan. “Dampak Teknologi Digital Terhadap Pendidikan Saat Ini.” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 3, no. 1 (2024): 156. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.
- Az-Zuhaili, Wahbah. “Al-Fiqhu Islami Wa Adillatuhu.” In *Juz 7*, 5264. Damaskus: Darul Fikr, 1418.
- . “Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj.” In *Jilid 4 (Al-Maa’idah - Al-A’raaf)*. Jakarta: Gema Insani, 2013. http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitoufma2010.files.wordpress.com/2010/.
- . “Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj.” In *Jilid 1 (Al-Fatiyah-Al-Baqarah)*. Jakarta: Gema Insani, 2013. http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitoufma2010.files.wordpress.com/2010/.
- . “Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Li Syariah Wa Al-Manhaj.” In *Jilid 9 (Juz Al-Anbiyaa’ - an-Nuur)*. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Li Syariah Wal Manhaj. Jilid 8 (Juz 15&16)*, 2019.
- “Bakti Komdigi - Berita.” Accessed October 24, 2025. <https://baktikomdigi.id/id/detail-berita/dampak-positif-dan-negatif-perkembangan-teknologi-komunikasi-di-era-digital>.
- Bushiri. “Syekh Wahbah Zuhaili: Ulama Produktif Abad 20 Berjuluk Imam Suyuthi,” 2024. <https://www.nu.or.id/tokoh/syekh-wahbah-zuhaili-ulama-produktif-abad-20-berjuluk-imam-suyuthi-fmusg>.

- Chang, Kerin. "Warga Indonesia Kecanduan Pakai Ponsel, Bisa Picu Gangguan Mental?," 2024. <https://daaitv.co.id/DAAI-WP/warga-indonesia-kecanduan-pakai-ponsel-bisa-picu-gangguan-mental/>.
- Daniel Yetman. "What Is a Digital Detox and What Are the Benefits?," 2025. <https://www.healthline.com/health/digital-detox>.
- Defitria Gultom, Gabriel Stefanus Pangapul Hutabarat, Muhammad Dirgantara, Rangga Pratama, Ayuning Hidayah. "Dampak Positif Digitalisasi Terhadap Perekonomian Indonesia." *Jurnal Konstanta*, no. 1 (2024): 108.
- Departemen Pendidikan Nasional. "Kamus Besar Bahasa Indonesia," 943. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Dianah, Haninan Salma, Nunung Siti Sukaesih, and Amanda Puspanditaning Sejati. "The Impact of Screen Time on Sleep in Adolescents: A Scop." *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 7, no. 1 (2024): 180–90. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.166>.
- "Dinamika Sejarah Munculnya Tafsir Kontemporer - Tanwir.ID." Accessed October 24, 2025. <https://tanwir.id/dinamika-sejarah-munculnya-tafsir-kontemporer/>.
- Eko Haryono, Siti Suprihatiningsih, Damar Septian, Joko Widodo, Ali Ashar, Sariman. "New Paradigm Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) Di Perguruan Tinggi." *An-Nuur*, 2023, 45–46.
- Empitu, Maulana A. "Manfaat Detoks Media Sosial Untuk Kesehatan Mental," 2024. <https://unair.ac.id/manfaat-detoks-media-sosial-untuk-kesehatan-mental/>.
- Fadli, Muhammad Fatich Nur. "Kecanduan Nonton Film Porno, Tukang Jahit Di Solo Cabuli 8 Anak Tetangga," 2025. <https://zonamahasiswa.id/kecanduan-nonton-film-porno-tukang-jahit-di-solo-cabuli-8-anak-tetangga>.
- Fajar Rifqi, Mohammad, and Aji Wibawa. "Menghadapi Dampak Psikis Dari Media Sosial Di Era Society 5.0." *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik* 3, no. 3 (2023): 128–33. <https://doi.org/10.17977/um068v3i32023p128-133>.
- Fitriani, Heni. "Kontekstualisasi Israf Dan Tabdzir Dalam Pengelolaan Harta Perspektif Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili." *Mashahif* 2 (2023).
- Hadi, Cholichul. "Detoks Digital Dan Otonomi Relasional Pada Peningkatan Pemaknaan Budaya Kolektivitas (Digital Detox and Relational Autonomy in Enhancing the Meaning of Collectivist Culture)" 2, no. 2 (2024): 95–107.
- Hermansyah. "Studi Analisis Terhadap Tafsir Al-Munir Karya Prof." *El-Hikmah*, no. 1 (2015): 21. <http://www.fimadani.com/syaikh-wahbah-az-zuhaili/>.
- Hidayat, Wildan. "Modernitas Penafsiran Al-Qur'an: Metodologi Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili" 6, no. 1 (2023): 293.
- "Hukum Parfum Beralkohol Dipakai Shalat." Accessed November 7, 2025. <https://banten.nu.or.id/keislaman/hukum-parfum-beralkohol-dipakai-shalat->

bX4B3.

- Ihsanillah, Muhammad Mu'tamid. "Konsep Sabar Pada Surah Al-Baqarah Dan Implikasinya Dalam Kesehatan Mental." *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 8, no. 1 (2024): 104.
<https://doi.org/10.58438/alkarima.v8i1.199>.
- Indonesia, CNN. "Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet," 2021. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>.
- Islamiyah Islamiyah. "Metode Dan Corak Tafsir Al-Munir." *Al-Thiqah : Jurnal Ilmu Keislaman*: 5, no. 2 (2022): 25–41.
<https://ejurnal.stiuda.ac.id/index.php/althiqah/article/view/77/59>.
- Kale, Mahmet Maragos dan Gulsade. "Digital Diases and Digital Detox," no. 2 (2024): 203.
- Kartadie, Rikkie. "Brain Rot Dan Dampaknya Pada Kemampuan Literasi Mahasiswa Di Era Digital," 2025. <https://www.utdi.ac.id/terbitan/165/brain-rot-dan-dampaknya-pada-kemampuan-literasi-mahasiswa-di-era-digital>.
- "Kementerian Komunikasi Dan Digital," 2025.
<https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>.
- "Kisah Pilu Bocah Di Cirebon Depresi Karena HP Kesayangan Dijual Ibunya, Ini Yang Terjadi - Health Liputan6.Com." Accessed October 24, 2025.
<https://www.liputan6.com/health/read/5596195/kisah-pilu-bocah-di-cirebon-depresi-karena-hp-kesayangan-dijual-ibunya-ini-yang-terjadi>.
- Kurnia, Retno. "Indonesia Puncaki Dunia Dalam Penggunaan Ponsel, Warga RI Kecanduan Parah - Detik Sumsel," 2025.
<https://www.detiksumsel.com/nasional/97415221593/indonesia-puncaki-dunia-dalam-penggunaan-ponsel-warga-ri-kecanduan-parah>.
- Kusuma, Nana Saudjana dan Ahwal. "Proposal Penelitian Di Perguruan Tinggi," 84. Bandung: Sinar Baru Argasindo, 2002.
- M. Zacky Nauvan, Rezi Zamzami, M. Nafais, Zul Azmi, M. Afwan. "Dampak Teknologi Digital Terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda." *TECHSI: Jurnal Teknik Informatika* 15, no. 2 (2024): 145–63.
<https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.
- Mardiastuti, Aditya. "Jenis-Jenis Penelitian Dengan Contoh Dan Manfaatnya." detikJabar, 2022. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6243332/jenis-jenis-penelitian-dengan-contoh-dan-manfaatnya>.
- "Media Digital: Pengertian, Karakteristik, Dan Contohnya | JAKVISUAL." Accessed November 5, 2025. <https://jakvisual.com/media-digital-pengertian-karakteristik-contoh/>.
- Meolong, Lexy J. "Metodologi Penelitian Kualitatif," 5, 105. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.

- Mirbabaie, Milad, Stefan Stieglitz, and Julian Marx. "Digital Detox." *Business and Information Systems Engineering* 64, no. 2 (2022): 239–46. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>.
- Muhammadun. "Pemikiran Hukum Islam Wahbah Az-Zuhaili Dalam Pendekatan Sejarah." *Misykah*, no. 1 (2016): 176–80.
- Munawaroh, Mufidatul. "Digital Fatigue Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental : Studi Fenomenologi Pada Guru Di Kabupaten Lamongan." *Jurnal Unisda*, 2021, 79–95.
- Narkubo, Abu Achmadi dan Cholid. "Metode Penelitian," 85. Bandung: PT. Bumi Aksara, 2005.
- Newswire. "Bikin Pilu Hati, Bocah Di Pekalongan Bunuh Diri Gara-Gara HP Disita Orang Tua - Espos.Id," 2023. <https://news.espos.id/bikin-pilu-hati-bocah-di-pekalongan-bunuh-diri-gara-gara-hp-disita-orang-tua-1802970>.
- Nurul, Finna dan Rifat, M. "Dua Remaja Di Jember Alami Depresi Akibat Kecanduan Gadget," 2024. <https://ketik.com/berita/dua-remaja-di-jember-alami-depresi-akibat-kecanduan-gadget>.
- Organization, World Health. "Mental Health," 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Pangestuti, Rindiyani, and Riyadhul Janah. "Dopamine Detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget Pada Anak Di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr Ayat 1-3." *Tadribuna: Journal of Islamic Management Education* 3, no. 2 (2023): 19–30.
- "Pengertian Media Digital Dan Contohnya Dalam Kehidupan Sehari-Hari | Kumparan.Com." Accessed November 5, 2025. <https://kumparan.com/berita-terkini/pengertian-media-digital-dan-contohnya-dalam-kehidupan-sehari-hari-21R6I93oVLI/full>.
- Pieh, Christoph, Elke Humer, Andreas Hoenigl, Julia Schwab, Doris Mayerhofer, Rachel Dale, and Katja Haider. "Smartphone Screen Time Reduction Improves Mental Health: A Randomized Controlled Trial." *BMC Medicine* 23, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>.
- Pratiwi, Ika Wahyu, and Sri Wahyuni. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm* 8, no. 1 (2019): 1–11. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/589>.
- Ra'ainun Nahar. "Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022. https://doi.org/10.20935/AL189%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttp.
- Rais, Muhammad Luthfan, Tuti Rahmi, and Utari Febriani. "Efektivitas Digital

- Detoks Terhadap Kualitas Tidur.” *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology and Educational Research* 2, no. 2 (2025): 3094–3100.
- Ridwan, Nurul, Santi Pratiwi, and Ambar Sulianti. “Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Homeostasis Dan Kemandirian Pada Penderita Keterbelakangan Mental Akibat Ensefalitis.” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non- Empiris* 5, no. 2 (2019): 23–32.
- Rina Dwi Rahayu, Maulidia Riska Sugiyanti, Dyah Arum Arimurti. “Digital Detox Tiga Jalur Untuk Pelajar Di Era Society 5.0 Melalui ZBG, JDH, Dan JID” 5, no. 2 (2025): 42–53. <https://doi.org/10.35508/haumeni.v5i2.24102>.
- Ririn Mahruf, Falimu, Nuraulya Aqdam Fidayah, Nurul Fajria Dakila. “Peran Media Digital Dalam Meningkatkan Komunikasi Dan Partisipasi Masyarakat.” *Youth Communication Day*, no. 1 (2022): 169.
- Roida, Susi. “Literatur Review : Pengaruh Screen Time Terhadap Masalah Perilaku Anak.” *Jurnal Keperawatan* 11, no. 1 (2023): 64–80.
- Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprapto, Yunike, Indra Febriani, Eli Saripah, Gama Bagus Kuntoadi, Zakiyah, Ira Kusumawaty, Muji Rahayu, Egy Sunanda Putra, Herni Kurnia, Sari Narulita, Titik Juwairiah, Maretta Akhriansyah. *Kesehatan Mental*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2020.
- Sari, Mawar, Dwi Nandita Elvira, Natasya Aprilia, Salsabil Felicia Dwi R, and Nadia Aurelita M. “Media Pembelajaran Berbasis Digital Untuk Meningkatkan Minat Belajar.” *Warta Dharmawangsa* 18, no. 1 (2024): 205–18.
- Shihab, M. Quraish. “Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an.” In *Volume 9 (Surah Al-Hajj, Surah Al-Mu'minun, Surah an-Nur, Surah Al-Furqan)*, 150. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005.
- Shohib, Muhammad. “MENELUSURI ETIKA BERMASYARAKAT : ANALISIS PERSPEKTIF WAHBAH AL ZUHAILI DALAM KITAB AL-TAFSIR AL-MUNIR FI AL- Muhammad Shohib Universitas Kiai Abdullah Faqih Gresik Abstrak Salah Satunya Adalah Menjalin Hubungan Dengan Allah Dan Dengan Sesama Manusia . Keh.” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 4 (2024): 2859–80.
- Sodik, Sandu Suyito dan Muhammad Ali. “Dasar Metodologi Penelitian,” 68. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Soekarto, Soerjono. “Pengantar Penelitian Hukum,” 12. Jakarta: Raja Grafindo, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Interpretif, Interaktif, Dan Konstruktif)*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2021.
- Sulaiman Saat, Sitti Mania. *Pengantar Metodologi Penelitian : Panduan Bagi Peneliti Pemula*. Sulawesi Selatan: Pustaka Al-Maida, 2020.
- Surabaya, Universitas Negeri. “INDUKTIF DAN DEDUKTIF DALAM

- PENELITIAN,” 2024.
<https://s2pendidikanbahasainggris.fbs.unesa.ac.id/post/induktif-dan-deduktif-dalam-penelitian>.
- “Surat Al-'Ashr: Arab, Latin Dan Terjemah Lengkap | Quran NU Online.” Accessed November 3, 2025. <https://quran.nu.or.id/al-ashr>.
- “Surat Al-A'raf Ayat 31: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Accessed October 31, 2025. <https://quran.nu.or.id/al-a'raf/31>.
- “Surat Al-Isra' Ayat 27: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Accessed October 31, 2025. <https://quran.nu.or.id/al-isra'/27>.
- “Surat Al-Mu'minun Ayat 3: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Accessed November 1, 2025. <https://quran.nu.or.id/al-muminun/3>.
- Susanti, Rizky, and Ahmad Sulaiman. “Minimalisme Dan Zuhud: Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental.” *Cognicia* 10, no. 1 (2022): 28–33.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20672>.
- Syauqani, Yasril dan Syamsu. “Analisa Tafsir Al-Munir Karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili Yang Memiliki Pendekatan Komprehensif Dalam Penafsiran Al-Qur'an.” *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 2 (2025): 1123–32.
- Syekh Abdul Aziz bin Baz. “Ad-Durar at-Tsuriyyah Min Al-Fatāwa Al-Bāziyyah,” 104. Ar-Riyadh: Dar al-Asimah, 1432.
- Syihab, M. Quraish. “Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an.” In *Volume 5*, 74. Tangerang: Lentera Hati, 2005.
- Tamam, Jafar. “Kitab Tafsir: Tafsir Al-Munir, Warisan Karya Tafsir Syekh Wahbah Az-Zuhaili | Bincang Syariah,” 2020.
<https://bincangsyariah.com/khazanah/kitab-tafsir-tafsir-al-munir-warisan-karya-tafsir-syekh-wahbah-az-zuhaili/>.
- Team, Brown University Health Blog. “Apa Itu Detoks Digital Dan Apakah Anda Membutuhkannya? | Brown University Health,” 2023. https://www-brownhealth-org.translate.goog/be-well/what-digital-detox-and-do-you-need-one?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge.
- Vida. “Contoh Media Digital, Tujuan, Dan Karakteristiknya,” 2024.
<https://vida.id/id/blog/contoh-media-digital>.
- Vitoasmara, Kevin, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, Riska Yuna Aprillia, and Liss Dyah A Dewi. “Gangguan Mental.” *Student Research Journal* 2, no. 3 (2024): 60. <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/srj/article/view/1219>.
- Wahbah az-Zuhaili. “Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj.” In *Jilid 15 (Al-Mulk-An-Naas)*. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Wantini, W, R Yakup - Jurnal Studia Insania, and Undefined 2023. “Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam.” *Studia*

- Insania* 11, no. 1 (2023): 33–49. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>.
- Wicaksono, Riza Adi, Rian Rokhmad Hidayat, and Ulya Makhmudah. “Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness Untuk Mereduksi Stres Akademik.” *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 5, no. 2 (2022): 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>.
- Wijaya, Meliana Esmiralda, Aisyah, Rahman Ambo Masse, and Nasrullah Bin Sapa. “Konsep Israf Dan Tabzir Dalam Al-Qur ’ An.” *Jurnal Kajian Agama Islam* 9, no. 1 (2025): 75–80.
- Yusgiantara, Akbar. “Menghindari Perilaku Berlebihan: Membumikan Gaya Hidup Islami Dalam Mengatasi Israf, Tabdzir, Dan Bakhil.” *Jurnal Media Akademik* 2, no. 10 (2023): 1–21.
- Zamimah, Hilmy Rabi’ah Nur dan Iffaty. “Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab.” *Hikmah Journal of Islamic Studies* 17, no. 2 (2021): 119–34.
- Zulkarnain Hamson, Hasrullah, Ansarullah. Mukhtar Thahir Syarkawi. *Literasi Media Digital Di Indonesia*. Serang: CV. Cermindo Utama, 2024.

DAFTAR RIWAYAT



A. Identitas Diri

Nama : Hasna' Naili Rohmah
Tempat/Tanggal Lahir : Pekalongan, 05 November 2002
Alamat : Dusun Pagedangan Desa Api Api
Kecamatan Wonokerto Kabupaten
Pekalongan
No. Hp : 085642305513
Alamat Email : hanarohasna@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

2009-2015 : SD Negeri 01 Api-API
2018-2021 : SMP IT Amtsilati Bangsri
2018-2021 : MA Amtsilati Bangsri

Pendidikan Non-Formal

2015-2021 : Pondok Pesantren Darul Falah Amtsilati

2022-2023 : Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik
Ibrahim Malang

2023-2024 : Pondok Pesantren Syai-Urrifa

2024-Sekarang : Pondok Pesantren Salafiyah al-Muhayyat



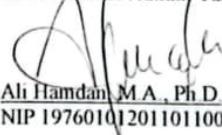
KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS SYARIAH

Terakreditasi 'A' SK BAN-PT Dediiknas Nomor 157/BAN-PT/A-XVII/S/IV/2013 (Al Ahwai Al Syakhsiyah)
Terakreditasi 'B' SK BAN-PT Nomor 021/BAN-PT/A-XIV/S/IV/VII/2011 (Hukum Bisnis Syariah)
Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399, Faksimile (0341) 559399
Website: <http://syarikh.un-malang.ac.id/>

BUKTI KONSULTASI

Nama : Hasna' Naili Rohmah
NIM/Jurusan : 220204110009 / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Dosen Pembimbing : Dr. Khoirul Anam, Lc., M.H.
Judul Skripsi : Relevansi Nilai-Nilai Qur'an dalam Tafsir *al-Munir* dengan Fenomena Digital Detox dan Kesehatan Mental

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	30 April 2025	Konsultasi Proposal Skripsi	/
2.	14 Mei 2025	Konsultasi Proposal Skripsi	/
3.	26 Mei 2025	Revisi Proposal Skripsi	/
4.	28 Mei 2025	Persetujuan Proposal Skripsi	/
5.	13 Oktober 2025	Revisi BAB I	/
6.	27 Oktober 2025	ACC BAB I, Konsultasi BAB II	/
7.	27 Oktober 2025	ACC BAB II, Konsultasi BAB III	/
8.	29 Oktober 2025	Revisi BAB III	/
9.	4 November Oktober 2025	ACC III-IV	/
10.	6 November 2025	ACC BAB I-IV	/

Malang, 6 November 2025
Mengetahui
an Dekan
Ketua Jurusan Hukum Tata Negara

Ali Hamdan, M.A., Ph.D.
NIP 197601012011011004

© BAK Fakultas Syariah
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang