



**DOOMSCROLLING AS A WASTE OF TIME: THE RELEVANCE OF
PROPHETIC HADITH ON TIME MANAGEMENT IN THE DIGITAL ERA**
**DOOMSCROLLING SEBAGAI PEMBOROSAN WAKTU : RELEVANSI
HADIS NABI TENTANG MANAJEMEN WAKTU DI ERA DIGITAL**

Ajeng Sekar Ayu*

Institut Daarul Qur'an
sekareoy@gmail.com

Muhammad Ghifari

Institut Daarul Qur'an
muhghifari@idaqu.ac.id

Muhammad Asgar Muzakki

Institut Daarul Qur'an
asgarmuzakki@gmail.com

Received: 20-05-2026; **Accepted:** 25-06-2026; **Published:** 30-06-2026

DOI: <https://doi.org/10.24235/r6gkja42>

Abstract

This study examines the phenomenon of doomscrolling as a compulsive habit of scrolling through digital device screens to excessively consume negative content in the digital era. This phenomenon is an important issue because technology, which should facilitate access to information, can instead lead users to waste productive time, reduce focus, and experience mental health problems. This study aims to analyze doomscrolling as a form of time wasting and to examine its relevance to the Prophet's hadith on time management. This research employs a qualitative approach based on library research using the thematic hadith method. The primary data consist of hadiths found in the Kutub al-Sittah, while the secondary data are derived from modern scholarly literature on doomscrolling, mental health, social media, and digital literacy. The findings show that the Prophet's hadith concerning two blessings often neglected by people, namely health and free time, is strongly relevant to the phenomenon of doomscrolling. The hadith functions as an ethical foundation that emphasizes time and health as trusts from Allah that must be utilized for productive activities, acts of worship, and benefits for others. This study contributes to linking thematic hadith studies with contemporary digital issues, particularly self-control and Muslim time management on social media. Thus, doomscrolling can be understood as a form of negligence toward the blessings of time and health, which may place human beings in a state of loss, as warned in the Prophet's hadith.

Keyword: Doomscrolling; Time Management; Prophetic Hadith; Time Wasting; Digital Era.



Abstrak

Penelitian ini mengkaji fenomena *doomscrolling* sebagai kebiasaan kompulsif menggulir layar gawai untuk mengonsumsi konten negatif secara berlebihan di era digital. Fenomena ini menjadi problem penting karena teknologi yang semestinya memudahkan akses informasi justru dapat menjerumuskan pengguna pada pemborosan waktu produktif, penurunan fokus, dan gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis *doomscrolling* sebagai bentuk pemborosan waktu serta mengkaji relevansinya dengan hadis Nabi tentang manajemen waktu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan metode hadis tematik. Sumber data primer berupa hadis-hadis dalam Kutub al-Sittah, sedangkan data sekunder berasal dari literatur ilmiah modern tentang *doomscrolling*, kesehatan mental, media sosial, dan literasi digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis Nabi tentang dua nikmat yang sering dilalaikan manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang, memiliki relevansi kuat dengan fenomena *doomscrolling*. Hadis tersebut berfungsi sebagai landasan etik yang menegaskan bahwa waktu dan kesehatan merupakan amanah Allah yang harus dimanfaatkan untuk aktivitas produktif, bernilai ibadah, dan bermanfaat bagi sesama. Penelitian ini berkontribusi dalam menghubungkan kajian hadis tematik dengan isu digital kontemporer, khususnya pengendalian diri dan manajemen waktu Muslim di media sosial. Dengan demikian, *doomscrolling* dapat dipahami sebagai bentuk kelalaian terhadap nikmat waktu dan kesehatan yang berpotensi menempatkan manusia pada kerugian sebagaimana diperingatkan dalam hadis Nabi.

Kata Kunci: *Doomscrolling; Manajemen Waktu; Hadis Nabi; Pemborosan Waktu; Era Digital.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial, akses informasi, serta cara individu mengelola waktu. Platform media sosial menghadirkan arus informasi yang cepat, masif, dan tanpa batas, sehingga memungkinkan pengguna terhubung dengan berbagai peristiwa global secara *real time*. Namun, dibalik kemudahan tersebut, muncul fenomena baru yang menimbulkan konsekuensi psikologis dan sosial, yaitu *doomscrolling*. Fenomena ini menjadi sorotan dalam berbagai penelitian mutakhir karena berkaitan erat dengan pola konsumsi informasi negatif yang berulang dan sulit dihentikan.¹

Doomscrolling merujuk pada kecenderungan pengguna media sosial untuk terus-menerus menggulir informasi yang bernuansa negatif atau memicu kecemasan hingga menghabiskan waktu secara berlebihan di ruang digital. Perilaku ini tidak lagi bersifat insidental, melainkan telah menjadi kebiasaan yang terintegrasi dalam rutinitas harian, khususnya pada generasi muda dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Sejumlah studi menunjukkan bahwa *doomscrolling* berhubungan dengan meningkatnya distraksi, gangguan fokus, serta penurunan kesejahteraan mental pada remaja.²

1 Sharma, A., Lee, J., & Johnson, R. (2022). *Compulsive Media Consumption and Doomscrolling Behavior*. Journal of Media Psychology.

2 Hernawati, D., et al. (2025). "Doomscrolling dan Kesejahteraan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Digital*, 12(1), 45–58.

Data penelitian tahun 2025 yang mengkaji perilaku *doomscrolling* di kalangan remaja memperlihatkan bahwa frekuensi dan durasi aktivitas menggulir konten negatif berada pada kategori tinggi. Intensitas tersebut dipengaruhi oleh faktor intrinsik, seperti rasa ingin tahu dan kebutuhan akan validasi informasi, serta faktor ekstrinsik berupa algoritma media sosial yang terus menyajikan konten serupa.³ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja melakukan *doomscrolling* beberapa kali dalam seminggu dengan durasi signifikan, yang berkorelasi dengan gangguan konsentrasi dan kelelahan mental.⁴

Selain berdampak pada aspek psikologis, *doomscrolling* juga berimplikasi pada manajemen waktu dan produktivitas. Artikel dalam *Journal of Behavioral Addictions* menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif memiliki karakteristik serupa dengan perilaku adiktif, seperti kehilangan kontrol waktu dan terganggunya aktivitas akademik maupun profesional.⁵ Survei global tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 36–40% responden mengaku sering kehilangan kesadaran waktu ketika berselancar di media sosial, sementara lebih dari 30% menyatakan penyesalan setelah menghabiskan waktu berlebihan untuk mengonsumsi berita negatif.⁶ Fakta ini memperkuat argumen bahwa *doomscrolling* merupakan salah satu bentuk inefisiensi pemanfaatan waktu di era digital.

Dalam perspektif Islam, waktu memiliki kedudukan yang sangat fundamental sebagai amanah dan bagian dari nikmat yang harus dipertanggungjawabkan. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: “*Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang*”.⁷ Hadis ini menegaskan urgensi pengelolaan waktu secara optimal dan produktif. Dalam konteks kontemporer, *doomscrolling* dapat dipahami sebagai bentuk kelalaian dalam memanfaatkan waktu luang, karena aktivitas tersebut cenderung tidak memberikan kontribusi intelektual, spiritual, maupun sosial yang signifikan.

Dengan demikian, integrasi antara temuan empiris mengenai fenomena *doomscrolling* dan prinsip manajemen waktu perspektif hadis. Kajian ini penting untuk mendorong kesadaran literasi digital yang tidak hanya berorientasi pada kecakapan teknis, tetapi juga pada pengendalian diri, keseimbangan psikologis, serta produktivitas yang selaras dengan etika Islam di era digital. Serta hadis yang relevan tentang *doomscrolling* agar tidak terjebak pada fenomena *doomscrolling*.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan yang menggunakan metode hadis tematik (*maudhu'i*). Pendekatan ini bertujuan menghimpun dan menganalisis hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan konsep *doomscrolling*

3 Sa'idah, N., & Aryani, L. (2025). “Intensitas Doomscrolling pada Mahasiswa dan Faktor Pendorongnya.” *Jurnal Komunikasi dan Media Sosial*, 8(2), 101–118.

4 Global Youth Digital Behavior Report (2025). *Social Media Usage and Cognitive Impact Study*.

5 Tóth-Király, I., et al. (2021). “Problematic Social Media Use and Behavioral Addiction Patterns.” *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 1005–1016.

6 Digital Wellbeing Global Survey (2022). *Time Perception and Social Media Consumption Report*.

7 Muhammad al-Bukhari, *Al-Jami' al-Sahih* (Sahih al-Bukhari), Kitab al-Riqaq, Hadis tentang dua nikmat: kesehatan dan waktu luang.

sebagai pemborosan waktu: relevansi hadis Nabi tentang manajemen waktu di era digital, kemudian mengontekstualisasikannya dengan fenomena *doomscrolling* di semua kalangan pengguna media sosial.⁸

Sumber data primer berupa hadis-hadis dari kitab hadis *mu'tabar*, sedangkan sumber data sekunder berasal dari buku dan jurnal ilmiah 10 tahun terakhir yang membahas literasi digital, dan perilaku remaja di media sosial.⁹ Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, dengan menelusuri hadis-hadis tematik serta literatur terkait. Analisis data menggunakan metode deskriptif-analitis, meliputi klasifikasi hadis, analisis makna dan konteks hadis, serta penarikan relevansi nilai tabayyun dalam menghadapi *doomscrolling* sebagai pemborosan waktu.¹⁰ Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, dengan membandingkan riwayat hadis, pandangan ulama, dan temuan penelitian kontemporer.¹¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Umum tentang *doomscrolling*

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar pada cara masyarakat mencari dan mencerna informasi. Data dari Statista (2025) mencatat bahwa per Februari 2025, sudah ada 5,56 miliar manusia yang berarti 67,9 persen populasi dunia terkoneksi dengan internet, dan 5,24 miliar di antaranya (63,9 persen) aktif berselancar di media sosial. Derasnya arus konektivitas ini ternyata memicu berbagai kebiasaan kompulsif, atau yang lazim disebut *internet addiction*. Kecanduan terhadap gawai dan jaringan daring ini nyata-nyata mengancam kelancaran rutinitas harian serta stabilitas emosi dan mental penggunanya. Fenomena *doomscrolling* menjadi salah satu contoh paling gamblang, di mana individu merasa terdorong untuk terus menerus menyelami kabar-kabar buruk dan konten negatif yang berseliweran di linimasa media sosial maupun kanal digital lain.¹²

Penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berhubungan dengan lonjakan gejala kecemasan dan stres akibat paparan informasi yang terasa mengancam dan tidak pasti. Lebih jauh, konten negatif yang dikonsumsi secara berulang mampu memperkuat persepsi ancaman serta mempertahankan emosi negatif seperti ketakutan dan perasaan tidak berdaya mempertegas bahwa mereka yang terpapar liputan krisis secara intens menunjukkan derajat tekanan psikologis yang lebih berat ketimbang kelompok yang membatasi frekuensi konsumsi media. Dengan demikian, dampak ini menegaskan bahwa *doomscrolling* bukanlah aktivitas media yang netral, melainkan perilaku yang memiliki keterkaitan signifikan dengan regulasi emosi dan kontrol diri.¹³

8 Abdul Mustaqim, "Pendekatan Tematik dalam Studi Hadis Kontemporer," *Journal of Hadith Studies*, Vol. 4, No. 2, 2018.

9 Zulkifli Zulkarnain, "Tabayyun sebagai Etika Informasi dalam Perspektif Hadis," *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 28, No. 2, 2020.

10 Sahiron Syamsuddin, "Hadis dan Tantangan Informasi Digital," *Al-Qalam*, Vol. 27, No. 1, 2020.

11 Elhai, J. D., et al., "Doomscrolling and Mental Health," *Computers in Human Behavior*, Vol. 134, 2022.

12 Najwa, M. N., & Bilqisa, S. (2025). Dampak Doomscrolling Terhadap Subjective Wellbeing Mahasiswa Kampus 3 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *LoroNG: Media Pengkajian Sosial Budaya*, 14(1), 16-23.

13 Cahya, R. D. W., & Khoirunnisa, R. N. (2026). Doomscrolling Dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa: Studi Fenomenologi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(01), 402-413.

Bagi sebagian besar orang, media sosial sudah menyatu dalam keseharian mereka. Paparan yang terus-menerus ini memunculkan dua masalah utama: *doomscrolling* (kecenderungan mengonsumsi kabar buruk secara kompulsif) dan FOMO (kecemasan akan ketinggalan momen atau interaksi sosial). Secara khusus, *doomscrolling* merujuk pada kebiasaan menggulir umpan berita secara obsesif untuk mencari informasi negatif. Kebiasaan ini menjadi siklus yang sulit diputus, karena pengguna terus mencari kabar duka meskipun hal itu memperburuk kondisi psikologis mereka. Lebih jauh, derasnya informasi hoaks dan propaganda di media sosial membuat publik kesulitan memilah fakta, yang pada akhirnya memicu ketakutan, keresahan, dan kebingungan.¹⁴

Korelasi antara *doomscrolling* dan gangguan psikologis begitu kuat terlihat dari temuan bahwa pajanan informasi negatif yang tiada henti memicu stres berkepanjangan. Individu yang terjebak dalam kebiasaan ini kerap diliputi kecemasan, ketakutan berlebihan, suasana hati yang memburuk, serta hilangnya perasaan mampu mengendalikan situasi, sebab otak memperlakukan narasi dunia yang kacau sebagai kondisi darurat sungguhan meskipun tidak dialami secara langsung.

Di tengah kondisi tersebut, media sosial justru menambah beban psikologis dengan menyajikan kontras antara pemberitaan buruk dan kehidupan orang lain yang tampak stabil serta penuh prestasi. Akibatnya, timbul *comparison anxiety* yang merusak keyakinan diri dan memicu penilaian negatif terhadap kemampuan pribadi. Dampak emosional ini tidak berhenti di situ, tetapi berkembang menjadi risiko depresi, peningkatan pesimisme, hingga perasaan tidak berdaya, di mana *psychological distress* menjadi faktor perantara yang memperjelas hubungan antara *doomscrolling* dan penurunan kesehatan mental.¹⁵

Istilah *doomscrolling* pertama kali diperkenalkan oleh Ashik Siddique, yang saat ini menjabat sebagai ketua bersama Democratic Socialists of Amerika. Meskipun kata ini mulai digunakan sejak tahun 2018, kepopulerannya justru melonjak pesat pada awal dekade 2020-an, seiring dengan bergulirnya berbagai peristiwa besar dunia mulai dari pandemi COVID-19, invasi Rusia ke Ukraina, hingga sederet krisis lainnya yang turut memperparah praktik tersebut. Secara hakiki, istilah ini merujuk pada kebiasaan menggulir (*scrolling*) layar tanpa henti yang membawa penggunanya tenggelam dalam arus kabar buruk, sehingga pada akhirnya memicu timbulnya perasaan cemas dan stres.¹⁶

Fenomena *doomscrolling* merepresentasikan kondisi konkret ketika pengguna media digital kehilangan kendali terhadap paparan informasi negatif yang berlangsung terus-menerus dan nyaris tanpa batas. Data menunjukkan bahwa 82,3% remaja melakukan *doomscrolling* sedikitnya empat

14 Aritonang, H., Dongoran, P., & Padly, F. (2026). Dampak Kebiasaan Mindless Scrolling Dan Doomscrolling Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Semester Iii Program Studi Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Tahun Akademik 2025-2026. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 13(6), 1245-1253.

15 Putri, D. R., Sihpuri, E. M. S., Aufa, N., Rohmaji, H., & Andrianie, S. (2026). Mengatasi Doomscrolling Dengan Nilai Budaya Eling Lan Waspada Serta Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Z. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (Kkn)*, 5, 337-350.

16 Muhimmah, A. L. (2025). *Hubungan doomscrolling dengan anxiety pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

kali dalam seminggu dengan rata-rata durasi 45 menit setiap sesi. Angka tersebut menegaskan bahwa perilaku ini telah bertransformasi menjadi bagian dari rutinitas konsumsi digital sehari-hari.¹⁷ Dalam situasi tersebut, individu cenderung larut dalam arus berita yang memicu ketakutan atau kekecewaan, alih-alih menghentikan diri dan merefleksikan batas kontrol personal yang mereka miliki. Dalam perspektif dikotomi kendali Stoikisme, yang menegaskan bahwa kendali sejati terletak pada sikap dan respons individu, bukan pada arus informasi eksternal, perilaku *doomscrolling* menunjukkan kaburnya batas antara apa yang dapat dan tidak dapat dikendalikan.

Menurut Satici, *doomscrolling* ditandai oleh beberapa indikator, antara lain: menggulir konten tanpa menyadari waktu yang berlalu, secara aktif mencari berita negatif, mengalami penurunan suasana hati setelah *scrolling*, kesulitan menghentikan kebiasaan tersebut, mengabaikan aktivitas lain yang lebih penting, serta terganggunya pola tidur.¹⁸

Adapun Penyebab *doomscrolling* Menurut Sena Gumi :

1. Kebutuhan Informasi: Ketidakpastian situasi (seperti pandemi) mendorong orang mencari informasi di media sosial, namun konten negatif justru memperkuat siklus kecemasan.
2. Kondisi Psikologis: Stres dan kecemasan tinggi memicu pencarian pembaruan, namun paparan berita negatif berulang kali memperburuk beban emosional.
3. Algoritma Media Sosial: Platform memprioritaskan konten sensasional atau negatif untuk meningkatkan keterlibatan pengguna, sehingga mereka terus terpapar arus informasi buruk.
4. FOMO (*Fear of Missing Out*): Rasa takut tertinggal informasi membuat individu sulit berhenti menggulir layar, meskipun menyadari konten tersebut menekan.¹⁹

Adapun Dampaknya yaitu :

1. Peningkatan Kecemasan

Doomscrolling, yaitu kebiasaan mengonsumsi berita negatif secara terus menerus melalui platform digital, terbukti berkorelasi dengan meningkatnya tingkat kecemasan individu. Intensitas paparan terhadap informasi yang bersifat mengancam terutama pada masa krisis seperti pandemi COVID-19 memperkuat rasa khawatir terhadap masa depan, keamanan diri, serta stabilitas sosial global. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian yang berkepanjangan.

Individu yang sering melakukan *doomscrolling* cenderung mengalami gangguan dalam fungsi sehari-hari, seperti kesulitan berkonsentrasi, menurunnya produktivitas kerja, serta hambatan dalam pengambilan keputusan. Pada individu dengan kecenderungan Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder/GAD), paparan berita negatif yang konstan dapat meningkatkan

17 Putri, N. A. (2025). Doomscrolling Di Era Digital Berdasarkan Dikotomi Kendali Stoikisme Untuk Kesejahteraan Psikologis. *Journal Of Health, Medical, And Psychological Studies*, 1(1), 48-55.

18 Perilaku Pengelolaan, Keuangan Generasi, And Z D I Kota, "Peran Literasi Digital Dalam Memoderasi Pengaruh Doom Spending, Doom Scrolling Dan Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z Di Kota Kupang Retno Hernawati 1* , Alfridus Mau Manek 2 , Tirtania Sasea 3" 18, No. 1 (2025): 41–58.

19 Muhammad Arsyad Et Al., "Integrasi Nilai Al-Qur'an Dalam Mengatasi Brain Rot Dan Doomscrolling Pada Generasi Z" 10, No. 1 (2025): 124–126.

sensitivitas terhadap risiko dan kehilangan (*loss aversion*). Hal ini semakin memperparah kecemasan serta memengaruhi respons mereka dalam menghadapi situasi penuh tekanan.

2. Depresi

Kebiasaan menggulir berita negatif secara berulang juga berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi. Paparan informasi yang pesimistis dan bernuansa krisis secara terus-menerus dapat memperkuat perasaan putus asa, rendah diri, serta hilangnya harapan. Individu yang menghabiskan waktu lebih lama untuk mengakses konten negatif dilaporkan memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap gangguan suasana hati.

Selain itu, penggunaan media digital yang tidak terkontrol sering dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan dan depresi, terutama ketika tidak diimbangi dengan dukungan lingkungan keluarga yang positif serta relasi sosial yang sehat. Dalam konteks psikopatologi, kondisi depresi yang tidak tertangani dapat berdampak lebih luas terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup. Oleh karena itu, identifikasi dini serta intervensi psikologis menjadi langkah penting dalam mencegah dampak jangka panjang.

3. Gangguan Tidur

Doomscrolling sering dilakukan pada malam hari sebelum tidur, sehingga berdampak langsung pada kualitas istirahat. Paparan cahaya biru dari layar perangkat digital dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Selain faktor biologis, konten yang memicu kecemasan dan stres juga membuat individu sulit mencapai kondisi relaksasi yang dibutuhkan untuk tidur.

Akibatnya, muncul gangguan seperti insomnia, tidur yang tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari. Gangguan tidur ini kemudian memperburuk kondisi emosional dan psikologis, menciptakan siklus negatif antara kurang tidur dan meningkatnya stres. Jika tidak diatasi, pola ini dapat menurunkan kesejahteraan mental secara signifikan.²⁰

Hadis- Hadis Nabi Tentang Manajemen Waktu Di Era Digital

وَعَنْ أَبِي بَرْزَةَ بَرَاءِ ثُمَّ زَايَ نَضْلَةَ بْنِ عُبَيْدٍ الْأَسْلَمِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَزُولُ قَدَمًا عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَ أَفْنَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ فِيهِ؟ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ؟ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ؟ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ؟». (رواه الترمذي، (١) وَقَالَ: «حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ»

Diriwayatkan dari Abu Barzah - Bara' kemudian Zay - Nadlah ibn Ubayd al-Aslami semoga Allah meridainya yang berkata: Rasulullah shalla Allahu alaihi wa sallam bersabda: “Kaki seorang hamba tidak akan bergerak pada Hari Kiamat sampai ia ditanya tentang hidupnya, bagaimana ia menghabiskannya; tentang ilmunya, apa yang ia lakukan dengannya; tentang hartanya, dari mana ia memperolehnya dan bagaimana ia membelanjakannya; dan tentang tubuhnya, bagaimana ia menggunakannya.”²¹

20 Yohan Brek, “Menemukan Damai Di Tengah Badai Digital : Bimbingan Pastoral Konseling Untuk Mengatasi Doomscrolling” 1, no. 1 (2024): 11–27.

21 Muhammad ibn Isa al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi*, tahqiq Bashshār ‘Awwād Ma‘rūf (Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī,

Hadis berikutnya yaitu hadis tentang meninggalkan hal yang tidak bermanfaat. Hadis ini dipandang oleh para ulama sebagai salah satu prinsip fundamental etika karena mengatur standar selektivitas dalam bertindak. Dengan demikian, hadis ini menekankan prinsip: berhati-hati dalam perbuatan, pengendalian diri dari hal yang tidak memberi manfaat.

بَابُ مَا يُكْرَهُ مِنْ كَثْرَةِ السُّؤَالِ وَتَكْلُفِ مَا لَا يَغْنِيهِ وَقَوْلُهُ تَعَالَى لَا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءٍ إِنْ تَبَدَّلَ لَكُمْ تَسْؤُكُمْ

Bab tentang apa yang tidak disukai mengenai terlalu banyak bertanya dan mencampuri urusan yang bukan urusan seseorang, dan firman Allah Yang Maha Kuasa: *"Janganlah kamu bertanya tentang hal-hal yang jika diwahyukan kepadamu, akan menimbulkan kesusahan bagimu."*²²

Doomscrolling ditandai dengan konsumsi konten negatif secara terus-menerus, tanpa memeriksa sumber berita, tanpa memahami konteks informasi, tanpa mempertimbangkan dampak psikologisnya. Hadis ini menunjukkan bahwa menyampaikan informasi tanpa diseleksi dapat menyeret seseorang ke dalam kebohongan meskipun ia tidak berniat berdusta.

حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذٍ الْعَنْبَرِيُّ. حَدَّثَنَا أَبِي وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى. حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ. قَالَا: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ حُبَيْبِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ حَفْصِ بْنِ عَاصِمٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ؛ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "كُفَى بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ

*"Telah menceritakan kepada kami 'Ubaidullāh bin Mu'āz al-'Anbarī. Telah menceritakan kepada kami ayahku. Dan (diriwayatkan pula) telah menceritakan kepada kami Muḥammad bin al-Muṣannā. Telah menceritakan kepada kami 'Abdurrahmān bin Mahdī. Keduanya berkata: Telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Khubaib bin 'Abdurrahmān, dari Ḥafṣ bin 'Aṣim, dari Abū."*²³

Hadits ini melarang kita menceritakan kembali semua yang kita dengar tanpa difilter. Alasannya karena tidak semua informasi itu benar. Bisa jadi itu bohong, gosip, atau fitnah. Jika kita menyebarkannya, kita ikut serta dalam penyebaran kebatilan. Akibatnya orang yang mendengar berita dusta dari kita akan menyandarkan berita itu kepada kita. Kita akan menanggung dosanya.

كُفَى بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ

"Cukuplah seseorang dianggap berdusta apabila ia menceritakan setiap apa yang didengarnya."

Kita wajib tabayyun (memeriksa kebenaran) suatu berita sebelum membicarakannya lebih lanjut. Cukup menyaring informasi adalah sikap seorang muslim, sedangkan menyebarkan semua yang didengar tanpa pilih-pilih adalah pintu menuju dosa.²⁴

1998), Kitab Sifat Hari Kiamat, Kelembutan Hati, dan Wara', Bab Tentang Hisab dan Qisas, no. hadis 2417.

22 Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, taḥqīq Muḥammad Zuhair bin Nāṣir al-Nāṣir (Beirut: Dār Tawq al-Najāh, 1422 H), jilid 9, Kitab al-I'tisām bi al-Kitāb wa al-Sunnah, Bab *Mā Yukrahu min Kathrat al-Su'āl wa Takallufi Mā Lā Ya'nīhi wa Qaulihī Ta'ālā: Lā Tās'alū 'an Asy-yā'a In Tubda Lakum Tasu'ukum*, no. 7289.

23 Muslim ibn al-Hajjaj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, taḥqīq Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī (Beirut: Dār Ihya' al-Turāth al-'Arabī, t.t.), Muqaddimah, Bab *Larangan Menceritakan Semua yang Didengar*, no. hadis 5.

24 Muslim ibn al-Hajjaj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, taḥqīq Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī (Beirut: Dār Ihya' al-Turāth al-'Arabī,

Analisis Hadis Tentang Manajemen Waktu di era Digital

حَدَّثَنَا الْعَبَّاسُ بْنُ عَبْدِ الْعَظِيمِ الْعَنْبَرِيُّ حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عَيْسَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدٍ بْنِ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Telah menceritakan kepada kami Al 'Abbas bin Abdul 'Azhim Al 'Anbari telah menceritakan kepada kami Shafwan bin Isa dari Abdullah bin Sa'id bin Abu Hind dari Ayahnya dia berkata: saya mendengar Ibnu Abbas berkata: "Rasulullah SAW bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." (H.R Ibnu Majah no. 4160)

Para perawinya dinilai terpercaya oleh ulama hadis, sehingga hadis ini ditempatkan sebagai hadis kuat dan sering dipakai sebagai dasar nasihat tentang manajemen waktu dan pemanfaatan kesehatan.²⁵

Analisis bahasa dan struktur kalimat نِعْمَتَانِ (*ni 'matāni*): bentuk dual (dua nikmat). Penggunaan kata tak-berarti (*naked indefinite*) memberi makna umum untuk semua jenis nikmat semacam itu. مَغْبُونٌ (*maghbūn*): dari akar غ ب ن, artinya 'dirugikan / ditipu / dinilai rendah nilainya'. Dalam konteks ini bermakna "orangnya mendapat kerugian" karena tidak menggunakan nikmat tersebut dengan baik. فِيهِمَا (*fīhimā*): kata ganti jamak yang mengaitkan kedua nikmat tadi. الصِّحَّةُ (*ash-shiḥḥah*): kesehatan badan/jiwa yang memungkinkan beramal. الْفَرَاغُ (*al-farāgh*): waktu luang/kekosongan dari kesibukan yang menghalangi ibadah atau amal; bukan sekadar 'menganggur', tapi momen yang seharusnya dapat dimanfaatkan. Struktur kalimat menegaskan: "Dua nikmat (yaitu) kesehatan dan waktu luang banyak orang dirugikan dalam memanfaatkannya."²⁶

Hadis tentang dua nikmat, yaitu kesehatan dan waktu luang, menegaskan bahwa keduanya merupakan amanah Allah yang harus dimanfaatkan untuk kebaikan. Seseorang yang memiliki kesehatan dan kesempatan, tetapi tidak menggunakannya untuk ibadah, menuntut ilmu, beramal, membantu sesama, dan aktivitas produktif lainnya, termasuk orang yang tertipu karena menyia-nyiakan modal utama untuk meraih pahala dan bekal akhirat. Sebaliknya, penggunaan kedua nikmat itu untuk ketaatan dan kemaslahatan menunjukkan keberuntungan spiritual. Al-Qasthalānī menegaskan bahwa kerugian terbesar terjadi ketika kesehatan dan waktu luang hadir bersamaan, tetapi manusia tetap lalai, sebab kesempatan itu tidak selalu kembali. Dalam era digital, pesan ini relevan untuk mengkritik *doomscrolling* dan konsumsi media sosial berlebihan yang menghabiskan waktu tanpa manfaat, sekaligus mendorong disiplin diri, perencanaan waktu, dan evaluasi harian atas penggunaan nikmat secara sadar setiap Muslim.²⁷

t.t.), Muqaddimah, Bāb al-Nahy 'an al-Ḥadīth bi Kullī Mā Sami'a, no. hadis 5.

25 Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, taḥqīq Muḥammad Zuhair bin Nāṣir al-Nāṣir (Beirut: Dār Taḥqīq al-Najāh, 1422 H), Kitāb al-Riqāq, Bāb Mā Jā'a fī al-Ṣiḥḥah wa al-Farāgh wa Anna Lā 'Aisha Illā 'Aishu al-Akhirah, no. hadis 6412.

26 Muhammad al-Amin ibn Abdullah al-Urmi al-Harari, *Sharḥ Sunan Ibn Mājah* (Maktabah Syamilah), jil. 25, hlm. 286, syarah hadis no. 4113.

27 Muhammad Hatta, "Manajemen Waktu Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 02 (2010): 21–29.

Secara praktis, hadis ini mendorong manusia untuk mengelola waktu luang dan kesehatan secara lebih terarah. Waktu kosong seharusnya tidak dibiarkan hilang tanpa makna, tetapi dapat digunakan untuk memperkuat ibadah, membaca Al-Qur'an, melaksanakan *qiyām al-lail*, menuntut ilmu, bekerja secara halal, berdakwah, serta melakukan pelayanan sosial. Kesadaran tersebut juga menuntut adanya perencanaan waktu melalui jadwal harian atau mingguan agar aktivitas manusia tidak dikendalikan oleh arus digital yang bersifat spontan dan adiktif. Di samping itu, menjaga kesehatan menjadi bagian dari tanggung jawab keagamaan karena tubuh yang sehat memungkinkan seseorang untuk beramal secara optimal. Dalam konteks penggunaan media digital, hadis ini dapat menjadi dasar etis untuk membatasi konsumsi konten yang tidak bermanfaat dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bernilai. Karena itu, evaluasi diri pada akhir hari atau akhir minggu menjadi penting dengan mengajukan pertanyaan reflektif: sejauh mana kesehatan dan waktu luang telah digunakan untuk kebaikan, kemaslahatan, dan persiapan kehidupan akhirat.²⁸

Doomscrolling merupakan bentuk konkret penyalahgunaan waktu luang dan kesehatan mental dalam era digital. Dalam perspektif hadis tentang dua nikmat, perilaku ini menunjukkan kerugian karena waktu yang semestinya menjadi modal ibadah, ilmu, kerja produktif, dan amal sosial justru habis untuk konsumsi informasi yang memicu cemas tanpa manfaat. Kesehatan tidak hanya bermakna fisik, tetapi juga psikis, sebab keduanya menjadi fondasi kualitas hidup Muslim. Tubuh dan jiwa yang sehat memungkinkan seseorang melaksanakan shalat, bekerja mencari nafkah halal, membantu keluarga, bersedekah, bersilaturahmi, serta berkontribusi bagi masyarakat. Karena itu, nilai Islam mendorong pembatasan paparan digital, pengelolaan waktu luang secara terarah, penjagaan kesehatan jasmani mental, dan penataan niat agar aktivitas harian bernilai ketaatan. Dengan demikian, menghindari *doomscrolling* menjadi bagian dari amanah menjaga nikmat sebelum waktu dan kesehatan kelak hilang tanpa disadari.

Menurut Ibnu Hajar Al-'Asqalani nikmat sejati adalah ketika kita bisa memanfaatkan keadaan baik (seperti waktu luang) untuk hal yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Jika waktu luang dihabiskan untuk hal sia-sia, maka itu bisa menjadi petaka, bukan nikmat.²⁹ Dalam kitab *Arbain Nawawiyah* disebutkan sebuah Hadis "*Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya*", Imam al-Nawawi menjelaskan bahwa seorang muslim hendaknya menjauhi segala perkataan, perbuatan, maupun aktivitas yang tidak membawa manfaat bagi agama maupun kehidupan dunianya. Prinsip ini dapat diterapkan pada perilaku *doomscrolling* karena aktivitas tersebut sering kali hanya menghabiskan waktu untuk melihat informasi yang tidak memberikan manfaat bahkan menimbulkan kecemasan.³⁰

Adapun menurut Ibnu Rajab menjelaskan bahwa meninggalkan perkara yang tidak bermanfaat merupakan salah satu tanda kesempurnaan keislaman seseorang. Menurutnya, seorang muslim hendaknya

28 Muhammad Hatta, "Manajemen Waktu Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 02 (2010): 21–29.

29 Ibn Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bārī bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, taḥqīq 'Abd al-'Azīz ibn 'Abd Allāh ibn Bāz dan Muḥibb al-Dīn al-Khaṭīb (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1379 H), jil. 11, hlm. 229, penjelasan hadis no. 6412.

30 Yahya ibn Sharaf al-Nawawi, *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj* (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1392 H), jil. 18, hlm. 117.

memusatkan perhatian pada aktivitas yang mendekatkannya kepada Allah dan menghindari segala hal yang hanya menyia-nyiakan waktu serta melemahkan hati. Dalam konteks *doomscrolling*, kebiasaan menggulir media sosial secara berlebihan dapat mengalihkan perhatian dari ibadah, pekerjaan, dan tanggung jawab sehingga bertentangan dengan prinsip tersebut.³¹ Dampak jika Lalai: Orang yang tidak bisa mengatur waktu akan kehilangan banyak kesempatan untuk beramal dan lalai dari tanggung jawab. Contohnya, mahasiswa yang menunda-nunda tugas atau karyawan yang tidak disiplin.

Dalam al Qur'an surah al-Kautsar dijelaskan:

اَهْلُكُمْ التَّكَاثُرُ حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ

Artinya: *Berbangga-bangga dalam memperbanyak (dunia) telah melalaikanmu. Maksudnya adalah bersaing memperbanyak anak, harta, pengikut, kemuliaan, dan sebagainya telah melalaikan manusia dari ketaatan kepada Allah Swt. sampai kamu masuk ke dalam kubur.*

Ayat ini menggambarkan manusia yang sibuk mengejar dan membandingkan hal duniawi *doomscrolling* mencerminkan hal serupa terus-menerus menggulir informasi negatif atau konsumtif, hanya untuk “tidak ketinggalan”, sampai melupakan introspeksi diri dan akhirat.³²

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *doomscrolling* merupakan bentuk pemborosan waktu dan pelemahan kesehatan mental yang relevan dikaji melalui hadis Nabi tentang manajemen waktu, khususnya hadis mengenai dua nikmat yang sering dilalaikan manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang. Pemahaman terhadap hadis tersebut menunjukkan bahwa waktu dan kesehatan bukan sekadar fasilitas hidup, melainkan amanah Allah yang harus digunakan secara produktif, bernilai ibadah, dan bermanfaat bagi sesama. Dalam konteks era digital, *doomscrolling* memperlihatkan kegagalan sebagian pengguna media sosial dalam mengelola waktu luang secara sadar karena terjebak dalam konsumsi informasi negatif yang tidak memberi manfaat spiritual, intelektual, maupun sosial. Kontribusi penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan kajian hadis tematik dengan fenomena digital kontemporer, sehingga hadis Nabi dapat dipahami sebagai landasan etik bagi Muslim dalam membangun disiplin waktu, kontrol diri, dan literasi digital yang bertanggung jawab.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan kepustakaan dan metode hadis tematik, sehingga belum menyajikan data empiris langsung mengenai perilaku *doomscrolling* pada kelompok pengguna media sosial tertentu. Kajian ini juga masih berfokus pada relevansi normatif hadis dengan fenomena *doomscrolling*, belum sampai pada pengukuran dampak penerapan nilai hadis terhadap perubahan perilaku digital. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan pendekatan lapangan, baik melalui survei, wawancara, maupun studi fenomenologi terhadap remaja, mahasiswa, atau pengguna aktif media sosial. Penelitian mendatang juga dapat mengembangkan model intervensi literasi digital berbasis

31 Ibn Rajab al-Hanbali, *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Hikam* (Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 2001), hlm. 289–294.

32 Al-qur'an dan terjemah

hadis, misalnya melalui program pengendalian waktu layar, evaluasi harian penggunaan media sosial, atau pembiasaan aktivitas produktif sebagai alternatif *doomscrolling*. Dengan demikian, kajian hadis tidak hanya berfungsi sebagai wacana normatif, tetapi juga dapat berkontribusi praktis dalam membentuk perilaku digital muslim yang sehat, disiplin, dan berorientasi pada kemaslahatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Azhim Abadi, Syams al-Haq. ‘Aun al-Ma‘būd ‘alā Syarḥ Sunan Abī Dāwud. Digital: Maktabah Syamilah.
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Digital: Maktabah Syamilah.
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. Al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāḥ, 1422 H.
- An-Nawawi, Yahya ibn Syaraf. Riyāḍ al-Ṣāliḥīn. Digital: Maktabah Syamilah.
- Arsyad, Muhammad, and Noor Hasanah. “Integrasi Nilai Al-Qur’an dalam Mengatasi Brain Rot dan *Doomscrolling* pada Generasi Z.” 10, no. 1 (2025): 124–126.
- Brek, Yohan. “Menemukan Damai di Tengah Badai Digital: Bimbingan Pastoral Konseling untuk Mengatasi *Doomscrolling*.” 1, no. 1 (2024): 11–27.
- Digital Wellbeing Global Survey. Time Perception and Social Media Consumption Report. 2022.
- Elhai, Jon D., et al. “*Doomscrolling* and Mental Health.” *Computers in Human Behavior* 134 (2022).
- Global Youth Digital Behavior Report. Social Media Usage and Cognitive Impact Study. 2025.
- Hatta, Muhammad. “Manajemen Waktu dalam Perspektif Islam.” *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 2 (2010): 21–29.
- Hernawati, D., et al. “*Doomscrolling* dan Kesejahteraan Mental Remaja.” *Jurnal Psikologi Digital* 12, no. 1 (2025): 45–58.
- Hernawati, Retno, Alfridus Mau Manek, and Tirtania Sasea. “Peran Literasi Digital dalam Memoderasi Pengaruh Doom Spending, Doom Scrolling, dan Fear of Missing Out terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z di Kota Kupang.” 18, no. 1 (2025): 41–58.
- Ibn Majah, Muhammad ibn Yazid. Sunan Ibn Mājah. Digital: Maktabah Syamilah.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. Al-Qur’an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019.
- Muhimmah, A. L. “Hubungan *Doomscrolling* dengan Anxiety pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Kota Malang.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.
- Mustaqim, Abdul. “Pendekatan Tematik dalam Studi Hadis Kontemporer.” *Journal of Hadith Studies* 4, no. 2 (2018).
- Putri, Nissa Aurellia. “*Doomscrolling* di Era Digital Berdasarkan Dikotomi Kendali Stoikisme untuk Kesejahteraan Psikologis.” *Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies* 1, no. 1 (2025): 48–55.
- Sa’idah, N., and L. Aryani. “Intensitas *Doomscrolling* pada Mahasiswa dan Faktor Pendorongnya.”

- Jurnal Komunikasi dan Media Sosial 8, no. 2 (2025): 101–118.
- Sharma, A., J. Lee, and R. Johnson. “Compulsive Media Consumption and *Doomscrolling* Behavior.” *Journal of Media Psychology* (2022).
- Shihab, M. Q., et al. “Konsep Manajemen Waktu dalam Surat Al-‘Ashr: Kajian Semiotika Al-Qur’an.” 1 (2022): 1–18.
- Syamsuddin, Sahiron. “Hadis dan Tantangan Informasi Digital.” *Al-Qalam* 27, no. 1 (2020).
- Tóth-Király, István, et al. “Problematic Social Media Use and Behavioral Addiction Patterns.” *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (2021): 1005–1016.
- Zulkarnain, Zulkifli. “Tabayyun sebagai Etika Informasi dalam Perspektif Hadis.” *Jurnal Ushuluddin* 28, no. 2 (2020).