

Analisis Fenomena *Doomscrolling* pada Mahasiswa Perspektif Hadis tentang Pemanfaatan Waktu

***¹Siti Rosyidatul Abidah, ²Nasrulloh**

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
email: *¹abidahrsoyidatul@gmail.com, ²nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the phenomenon of doomscrolling among university students from the perspective of hadith on time management. This research uses a qualitative-descriptive method with an empirical approach and thematic hadith study. Empirical data were obtained through written responses from students who actively use social media, while the thematic hadith approach was used to examine hadiths related to free time, youth, accountability of life, and leaving what is not beneficial. The findings show that doomscrolling among students often begins with ordinary activities such as seeking entertainment, following recent news, or reading online comments, but gradually develops into repetitive consumption of negative content. This habit affects students' attention, emotional condition, rest time, and academic responsibilities. From the hadith perspective, doomscrolling reflects the need for awareness in using time responsibly. The relevant hadiths emphasize that free time and youth are valuable blessings, human life will be held accountable, and Muslims are encouraged to leave matters that bring no benefit.

Keywords: *Doomscrolling, Hadith, Time Management*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena doomscrolling pada mahasiswa dalam perspektif hadis tentang pemanfaatan waktu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan pendekatan empiris dan kajian hadis tematik. Data empiris diperoleh melalui jawaban tertulis mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, sedangkan kajian hadis tematik digunakan untuk memahami hadis-hadis yang berkaitan dengan waktu luang, masa muda, pertanggungjawaban umur, dan anjuran meninggalkan hal yang tidak bermanfaat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doomscrolling pada mahasiswa sering berawal dari aktivitas sederhana, seperti mencari hiburan, mengikuti berita terbaru, atau membaca komentar, lalu berkembang menjadi kebiasaan mengonsumsi konten negatif secara berulang. Kebiasaan ini berdampak pada perhatian, kondisi emosi, waktu istirahat, dan tanggung jawab akademik mahasiswa. Dalam perspektif hadis, doomscrolling menunjukkan pentingnya kesadaran dalam memanfaatkan waktu secara bertanggung jawab. Hadis-hadis yang dikaji menegaskan bahwa waktu luang dan masa muda merupakan nikmat yang perlu dijaga, umur akan dipertanggungjawabkan, dan seorang Muslim dianjurkan meninggalkan hal yang tidak memberi manfaat.

Kata Kunci: *Doomscrolling, Hadis, Pemanfaatan Waktu*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara generasi muda memperoleh informasi, berinteraksi, dan mengisi waktu luang khususnya pada

kalangan mahasiswa. Media sosial menjadi ruang utama untuk mengikuti berita, hiburan, tren, dan berbagai peristiwa sosial. Dalam kehidupan mahasiswa, kemudahan akses informasi melalui telepon pintar berjalan berdampingan dengan aktivitas akademik sehari-hari. Namun, kemudahan akses tersebut juga memunculkan persoalan ketika penggunaan media digital berlangsung tanpa kendali dan mengarah pada konsumsi informasi negatif secara berlebihan. Salah satu fenomena yang muncul dari kebiasaan tersebut adalah *doomscrolling*, yaitu perilaku menggulir layar secara terus-menerus untuk membaca atau melihat informasi negatif meskipun menimbulkan rasa cemas, lelah, atau tidak nyaman (Satici et al., 2023).

Fenomena *doomscrolling* menjadi penting untuk dikaji pada mahasiswa karena kelompok ini berada pada fase produktif yang dituntut kemampuan dalam mengatur waktu, menjaga fokus dan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Mahasiswa di sini harus mampu memilah dan memilih informasi mana yang bermanfaat dan mana yang justru dapat menyita perhatian secara berlebihan. Paparan berita secara kompulsif dapat berkaitan dengan kecemasan eksistensial, rasa curiga, dan pandangan negatif terhadap kehidupan (Shabahang et al., 2024). Selain itu perilaku *doomscrolling* pada generasi juga dipengaruhi oleh stres, kecemasan, insomnia, *fear of missing out*, kecanduan media sosial, serta rendahnya kontrol diri (Muhtar et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* bukan hanya sekedar kebiasaan bermedia sosial, melainkan juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perhatian, emosi, dan waktu.

Persoalan *doomscrolling* semakin relevan jika dikaitkan dengan pemanfaatan waktu di kalangan mahasiswa. Aktivitas menggulir media sosial sering kali dimulai dari keinginan sederhana untuk melihat satu berita atau unggahan, tetapi berlanjut menjadi kebiasaan menelusuri konten negatif dalam waktu yang lebih lama. Akibatnya, waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk belajar, istirahat atau membangun interaksi sosial secara langsung dapat tersita oleh aktivitas digital yang kurang produktif. Penelitian terhadap generasi di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat *doomscrolling* secara umum berada pada kategori sedang, tetapi durasi penggunaan media sosial yang lebih panjang yang menunjukkan kecenderungan *doomscrolling* yang lebih tinggi (Syakira et al., 2025). Dalam konteks ini, penulis melihat bahwa *doomscrolling* tidak hanya perlu dipahami sebagai persoalan psikologis saja, tetapi juga sebagai persoalan dalam pemanfaatan waktu pada kehidupan mahasiswa.

Dalam perspektif Islam, waktu merupakan nikmat sekaligus amanah yang harus digunakan secara bertanggung jawab. Waktu tidak dipahami sekedar sebagai ruang kosong yang dapat dihabiskan tanpa arah, melainkan lebih dari itu bahwa waktu sebagai kesempatan untuk melakukan kebaikan, memperbaiki diri, menuntut ilmu, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Nilai ini sejalan dengan ajaran Islam yang tertuang dalam beberapa hadits yang menekankan pentingnya dalam memanfaatkan waktu luang, menjaga masa muda, hingga mempertanggungjawabkan umur. Oleh karena itu, kebiasaan *doomscrolling* yang dapat membuat mahasiswa larut dalam konsumsi informasi negatif perlu dibaca sebagai persoalan yang berkaitan dengan kesadaran spiritual dalam menggunakan waktu. Pembacaan teks keagamaan terhadap persoalan kontemporer menjadi penting agar pesan hadis tetap relevan dengan realitas kehidupan umat di era digital (Nasrulloh, 2020).

Berdasarkan persoalan tersebut, diperlukan pendekatan yang tidak hanya melihat *doomscrolling* sebagai kebiasaan bermedia sosial, tetapi juga sebagai pengalaman mahasiswa dalam mengelola perhatian, emosi, dan waktu. Melalui wawancara tertulis, penelitian ini berupaya menangkap pengalaman mahasiswa ketika menggunakan media sosial, termasuk alasan mereka sulit berhenti dari konten negatif, dampaknya terhadap aktivitas harian, serta cara mereka memahami pentingnya waktu dalam kehidupan. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya bertumpu pada literatur tentang *doomscrolling*, tetapi juga memperhatikan pengalaman empiris mahasiswa sebagai subjek yang berhadapan langsung dengan arus informasi digital.

Kajian tentang *doomscrolling* selama ini lebih banyak dibahas dalam ranah psikologi, komunikasi digital, dan kesehatan mental. Beberapa penelitian telah menyoroti hubungan *doomscrolling* dengan tekanan psikologis, kesejahteraan mental, kecemasan eksistensial, kecanduan media sosial, serta rendahnya kontrol diri (Satici et al., 2023; Shabahang et al., 2024; Muhtar et al., 2025). Akan tetapi, kajian yang secara khusus menghubungkan fenomena *doomscrolling* dengan perspektif hadis tentang pemanfaatan waktu masih relatif terbatas. Padahal, hadis dapat memberikan landasan moral dan spiritual dalam membangun kesadaran penggunaan media digital secara bijak. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya ruang penelitian yang perlu diisi agar studi hadis dapat berkontribusi dalam menjawab persoalan kehidupan digital kontemporer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa dalam perspektif hadis tentang

pemanfaatan waktu. Kajian ini diarahkan untuk menjelaskan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *doomscrolling*, dampaknya terhadap kualitas penggunaan waktu, serta relevansi nilai hadis dalam membangun kesadaran penggunaan media digital secara bijak. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian hadis kontemporer dan memberikan kontribusi praktis bagi mahasiswa dalam menjaga amanah waktu di tengah derasny arus informasi digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan pendekatan empiris dan kajian hadis tematik. Pendekatan empiris digunakan untuk menggambarkan pengalaman mahasiswa terkait fenomena *doomscrolling*, sedangkan kajian hadits tematik (*maudhu'i*), digunakan untuk memahami hadis-hadis yang berkaitan dengan pemnafaataan waktu. Dengan pendekatan ini, *doomscrolling* tidak hanya dipahami sebagai kebiasaan digital, tetapi juga sebagai persoalan pemanfaatan waktu yang dapat dikaji melalui nilai-nilai hadis.

Penelitian ini dilakukan di Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pemilihan mahasiswa di kampus tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa kampus ini berada pada lingkungan akademik berbasis nilai-nilai keislaman, sehingga relevan untuk mengkaji hubungan antara perilaku digital mahasiswa dalam hubungan dengan nilai keagamaan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif dalam menggunakan media sosial dan pemilihan informan ditentukan secara *purposif* yaitu dipilih berdasarkan kesesuaian karakteristik informan dengan tujuan penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis secara kualitatif melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Miles et al., 2014). Reduksi data dilakukan dengan membaca dan memilih jawaban responden yang sesuai dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dengan mengelompokkan jawaban berdasarkan tema, seperti pola penggunaan media sosial, pengalaman *doomscrolling*, dampaknya terhadap kegiatan dan pandangan mahasiswa tentang pentingnya mengatur waktu. Setelah itu, temuan dihubungkan dengan hadis-hadis tentang pemnafaataan waktu sehingga dapat menjelaskan relevansi hadits dalaman membangun kesaran mahasiswa untuk menggunakan media digital secara bijaksana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena *Doomscrolling* pada Mahasiswa

Fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa terlihat pada kebiasaan menggunakan media sosial yang tidak selalu berhenti pada kebutuhan komunikasi, hiburan atau pencarian informasi. *Doomscrolling* dipahami sebagai perilaku menggulir informasi negatif secara terus-menerus meskipun aktivitas tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (Satici et al., 2023). Dalam temuan penelitian ini, mahasiswa kebanyakan menggunakan media sosial berupa TikTok dan Instagram dengan durasi yang cukup panjang, umumnya sekitar 4-6 jam per hari, bahkan beberapa lebih dari 6 jam perhari. Pola tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa, sehingga peluang untuk terus menggulir dan mengikuti konten negatif menjadi semakin besar.

Doomscrolling tidak selalu hadir sebagai perilaku yang disengaja, melainkan sering bermula dari kebiasaan membuka media sosial untuk hiburan, mengisi waktu luang, atau mengikuti informasi terbaru. Setelah itu perhatian pengguna terbawa oleh FYP, tren, komentar, hingga riwayat pencarian. Algoritma media sosial dapat memperkuat paparan terhadap konten serupa, terutama ketika pengguna menunjukkan ketertarikan pada isu tertentu (Muhtar et al., 2025). Hal tersebut tampak ketika mahasiswa terus menerus mengikuti isu-isu terbaru dari media sosial dengan alasan karena rasa penasaran dan keinginan memastikan kebenaran lebih besar. Kecenderungan untuk terus mengikuti informasi terbaru juga berkaitan dengan fear of missing out dan rendahnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial (Syakira et al., 2025).

Doomscrolling juga memperlihatkan keterlibatan emosi mahasiswa terhadap konten yang dikonsumsi. Paparan berita negatif secara berulang dapat berdampak pada kecemasan ekstenstional, rasa curiga, dan pandangan negatif terhadap kehidupan (Shabahang et al., 2024). Dalam hal ini mahasiswa akan mengalami perasaan tidak nyaman yang muncul karena terlalu lama larut dalam mengikuti konten negatif ini cukup beragam, seperti cemas, marah, kesal, sedih, lelah, waswas, hingga pikiran pun terasa terganggu. Kondisi inilah yang menunjukkan bahwa *doomscrolling* ini tidak hanya berkaitan dengan durasi saja, melainkan juga dengan cara informasi yang terserap dapat mempengaruhi perhatian, fokus, dan keadaan mahasiswa.

Pada akhirnya, fenomena *doomscrolling* berhubungan dengan cara mahasiswa menggunakan waktunya. Durasi penggunaan media sosial yang lebih panjang dapat menunjukkan kecenderungan *doomscrolling* yang lebih tinggi

(Syakira et al., 2025). Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa pernah merasa tugasnya tertunda, waktu istirahat terganggu, atau lupa terhadap tanggung jawab karena terlalu lama menggulir media sosial. Meskipun ada mahasiswa yang merasa masih mampu mengontrol penggunaannya, *doomscrolling* tetap menunjukkan adanya persoalan awal dalam mengelola perhatian, emosi, dan waktu. Oleh karena itu, fenomena ini perlu dibaca lebih lanjut melalui perspektif hadis tentang pemanfaatan waktu agar penggunaan media sosial tidak hanya dipahami sebagai kebiasaan digital, tetapi juga sebagai bagian dari kesadaran moral dan spiritual dalam menjaga nilai waktu.

Pemanfaatan Waktu dalam Perspektif Hadis

Persoalan waktu menempati posisi penting dalam ajaran agama karena hal ini berkaitan langsung dengan cara manusia memaknai hidup, menggunakan kesempatan, dan mempertanggungjawabkan setiap kegiatannya. Dalam kehidupan mahasiswa, waktu hadir dalam berbagai bentuk kesempatan dalam menuntut ilmu, beribadah, beristirahat, membangun relasi sosial, dan mengembangkan diri. Namun, waktu juga tidak dapat dipungkiri berlalu tanpa disadari, waktu terasa lebih cepat ketika individu berada pada aktivitas yang tidak terarah. Pada titik inilah, hadis memberikan arah moral bahwa waktu bukan hanya durasi yang terus berjalan, melainkan waktu merupakan suatu nikmat dan amanah yang harus digunakan secara bijak.

Salah satu hadis yang menegaskan pentingnya kesadaran terhadap waktu adalah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari melalui jalur periwayatan Ibnu 'Abbas.

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: "Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang." (HR. al-Bukhārī).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa kesehatan dan waktu luang merupakan dua nikmat yang sering tidak disadari nilainya oleh manusia. Kata *maghbūn* dalam hadis ini mengandung makna kerugian, yaitu keadaan ketika seseorang memiliki kesempatan, tetapi tidak mampu memanfaatkannya secara tepat. Ibn Battāl menjelaskan bahwa hadis ini menjadi peringatan agar manusia berhati-hati dalam menjaga dua nikmat tersebut, sebab waktu luang dapat berubah menjadi kerugian apabila tidak diisi dengan amal atau kegiatan yang bermanfaat (*Syarah Shahih*

Bukhari, [Riyadh, Maktabah Ar-Rusyd, 2003], jilid X, hlm. 146). Dalam penjelasan lain, waktu luang disebut sebagai nikmat besar dari Allah, tetapi banyak manusia tertipu karena tidak mengisinya dengan hal yang lebih utama bagi agama maupun dunianya (Muslim al-Atsari, n.d.). hadis ini menjadi dasar bahwa pemanfaatan waktu bukan hanya tentang menghindari kesibukan yang sia-sia, melainkan juga tentang kemampuan dan kemauan memilih kegiatan yang lebih bernilai.

Hadis lain yang relevan ditegaskan bahwa Nabi Muhammad SAW mengingatkan umatnya untuk senantiasa memperhatikan waktu yang dimiliki. Dalam riwayat tersebut, kaum muslimin diperingatkan untuk memanfaatkan waktu dengan bijak sebelum menghadapi suatu keadaan yang menyulitkan.

رَوَى عَمْرُو بْنُ مَيْمُونٍ الْأَوْدِيُّ، مُرْسَلًا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعْظُهُ اغْتَنِّمْ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya: “Manfaatkanlah olehmu lima masa sebelum datang lima keadaan: 1) Masa mudamu, sebelum datang keadaan tuamu; 2) Masa sehatmu, sebelum datang sakitmu; 3) Masa kayamu, sebelum datang fakirmu; 4) Masa luangmu, sebelum datang sibukmu; dan 5) Masa hidupmu sebelum datang matimu.” (HR. Al-Hakim).

Hadis ini menegaskan bahwa kesempatan hidup memiliki batas. Masa muda, kesehatan, kelapangan, waktu luang, dan kehidupan tidak selalu berada dalam keadaan yang sama, sehingga manusia diperintah untuk mengambil manfaat sebelum semuanya berubah. Al-Muzhirī menjelaskan bahwa kata “اغتنم” bermakna mengambil sesuatu yang berharga dan menjadikannya sebagai nikmat, sehingga masa muda, kesehatan, dan waktu luang perlu diarahkan pada amal saleh serta kegiatan yang berguna (Al-Mafatih fi Syarhil Mashabih [Kuwait, Darunnawadir, 2012], jilid V, hlm. 282). Dalam konteks ini, masa muda dan waktu luang menjadi kesempatan penting untuk belajar, membentuk karakter, dan mengembangkan diri sebelum keduanya berubah menjadi keterbatasan atau penyesalan.

Kesadaran untuk memanfaatkan waktu juga berkaitan dengan pertanggungjawaban manusia di hadapan Allah Swt. Dalam konteks ini, terdapat riwayat dari Imam Tirmidzi yang disampaikan oleh Abu Barzah al-Aslami, yang menjelaskan hadis Nabi Muhammad SAW.

لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ، وَعَنْ مَالِهِ
مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ

Artinya: “Tidak akan bergerak kedua kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai ia ditanya empat hal: 1) tentang umur, untuk apa ia menghabiskannya; 2) tentang ilmu, dalam hal apa ia mengamalkannya; 3) tentang harta, dari mana ia memperoleh dan kepada siapa ia menginfakkannya; serta 4) tentang anggota tubuh, untuk apa ia menggunakannya.” (HR. Tirmidzi).

Hadis ini mengingatkan bahwa kehidupan yang dijalani manusia tidak berhenti pada apa yang dilakukan di dunia saja, tetapi juga akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah Swt. Umur, ilmu, harta, dan tubuh menjadi bagian dari amanah yang perlu digunakan dengan benar. Dalam hal ini, waktu hidup dan masa muda tidak seharusnya berlalu tanpa arah, melainkan perlu diisi dengan pilihan-pilihan yang bernilai dan membawa manfaat.

Nilai pemanfaatan waktu juga berkaitan dengan kemampuan meninggalkan hal yang tidak membawa manfaat. Rasulullah saw. bersabda:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

Artinya: “Diantara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya.” (HR. al-Tirmizī dan Ibn Mājah).

Hadis ini menegaskan bahwa baiknya keislaman seseorang tampak dari kemampuannya memilih hal yang dapat bermanfaat dan meninggalkan sesuatu yang tidak perlu. Dalam konteks pemanfaatan waktu, hadis ini mengajarkan pengendalian diri agar manusia tidak hanyut dalam kegiatan yang menyita perhatian tanpa memberi nilai bagi kehidupan. Karena itu, setiap waktu, setiap masa dan kesempatan hidup perlu dijaga dari hal yang kurang bermanfaat.

Relevansi Hadis Pemanfaatan Waktu terhadap Fenomena Doomscrolling pada Mahasiswa

Fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa memperlihatkan bahwa persoalan penggunaan media sosial tidak selalu terletak pada medianya, tetapi pada cara

seseorang dapat mengendalikan diri ketika berada di dalamnya. Media sosial dapat digunakan untuk berbagai hal dalam mencari informasi, hiburan, komunikasi, bahkan pembelajaran. Namun, kebiasaan menggulir konten negatif secara terus menerus menunjukkan bahwa aktivitas digital yang awalnya wajar dapat berubah menjadi penggunaan waktu yang kurang wajar dan terarah. Hal ini tampak ketika mahasiswa merasa kesulitan berhenti dengan alasan rasa penasaran, ingin mengikuti perkembangan isu, atau terus membaca komentar dan reaksi orang lain. Kecenderungan tersebut sejalan dengan karakter *doomscrolling* yang berkaitan dengan penggunaan media sosial bermasalah, *fear of missing out*, tekanan psikologis, dan kesejahteraan hidup pengguna (Satici et al., 2023). Dalam posisi inilah hadis tentang pemanfaatan waktu dapat menjadi relevan karena hadis memberikan ukuran atau acuan bahwa waktu tidak cukup hanya dihabiskan, tetapi perlu diarahkan menjadi sesuai yang bernilai baik.

Hadis pertama yang berkaitan dengan pemanfaatan waktu adalah hadis tentang “الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ” yang memberikan dasar bahwa waktu luang dapat menjadi nikmat sekaligus sumber kerugian apabila tidak disadari nilainya. Dalam kehidupan mahasiswa, waktu luang sering muncul di sela-sela aktivitas, seperti ketika menunggu kelas, beristirahat atau sekedar melepas penat. Pada saat seperti inilah media sosial dibuka dengan alasan sederhana hanya untuk melihat informasi sebentar atau mencari hiburan. Namun, kebiasaan tersebutlah kemudian dapat bergeser menjadi *doomscrolling* ketika mahasiswa terus mengikhti konten negatif yang muncul berulang hingga tanpa sadar menghabiskan waktu lebih lama. Ibn Baṭṭāl menjelaskan bahwa seseorang dapat berada dalam kerugian ketika memiliki waktu luang, tetapi tidak menggunakannya untuk amal atau kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian, *doomscrolling* menunjukkan bahwa kerugian waktu tidak selalu hadir dalam bentuk kelalaian besar, melainkan dapat muncul dari kebiasaan kecil yang dilakukan terus-menerus tanpa kendali.

Nilai hadis “اغْتَنِمِ خُمْسًا قَبْلَ خُمْسٍ” juga memiliki hubungan kuat dengan kehidupan mahasiswa, terutama karena didalamnya terdapat pesan untuk memanfaatkan masa muda dan waktu luang sebelum keduanya berubah menjadi keterbatasan. Mahasiswa berada pada fase ketika tenaga, rasa ingin tahu, kemampuan belajar, dan kesempatan membentuk kebiasaan masih terbuka luas. Pada fase ini, media sosial sebenarnya dapat menjadi sarana yang bermanfaat apabila dapat digunakan untuk mencari ilmu, memperoleh informasi atau mengembangkan diri. Namun, persoalan muncul ketika penggunaannya tidak lagi

terkontrol dan berubah menjadi *doomscrolling*, yakni kebiasaan mengikuti konten negatif secara berulang hingga menggeser waktu produktif. Al-Muzhīrī menjelaskan bahwa lafaz **اغْتَنِم** bermakna mengambil sesuatu yang berharga dan menjadikannya sebagai nikmat, sehingga masa muda, kesehatan, dan waktu luang perlu diarahkan pada amal saleh serta kegiatan yang berguna. Dengan demikian, relevansi hadis ini terletak pada dorongan untuk menempatkan media sosial secara proporsional, sehingga waktu luang dan masa muda tidak habis dalam aktivitas digital yang dapat melemahkan fokus serta mengurangi kebermanfaatan hidup.

Fenomena *doomscrolling* juga dapat dikaitkan dengan hadis tentang pertanggungjawaban umur, terutama pada lafaz **“عَنْ عُمَرَةَ فِيمَا أَفْنَاهُ”** memberikan pengingat bahwa manusia tidak boleh dibiarkan tanpa arah. Setiap bagian dari umur mempunyai nilai, sehingga cara seseorang menggunakan waktunya menjadi suatu hal yang penting untuk diperhatikan. Dalam konteks mahasiswa, pesan ini relevan dengan fenomena *doomscrolling* karena kebiasaan tersebut sering membuat waktu digital berjalan tanpa kendali. Mahasiswa mungkin merasa hanya sedang mengikuti berita, membaca komentar, atau mencari informasi tambahan. Namun tanpa disadari aktivitas itu dapat berlangsung lama dan menggeser waktu untuk belajar, istirahat, ibadah, atau menyelesaikan tanggung jawab akademik. Relevansi dari hadis ini terletak pada ajakan untuk dapat menilai kembali arah penggunaan waktu: apakah media sosial masih menjadi sarana yang memberi manfaat atau justru menjadi ruang yang menghabiskan perhatian. *Doomscrolling* menunjukkan bahwa waktu digital dapat bergeser dari kebutuhan informasi menjadi kebiasaan yang melelahkan ketika mahasiswa terus berada dalam arus konten negatif. Paparan semacam ini dapat berkaitan dengan kecemasan eksistensial dan pandangan negatif terhadap kehidupan (Shabahang et al., 2024). Oleh karena itu, hadis ini mengarahkan mahasiswa untuk lebih sadar bahwa waktu di media sosial perlu diberi tujuan agar tetap bernilai bagi kehidupan akademiknya.

Nilai hadis **“تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ”** relevan dengan fenomena *doomscrolling* karena menekankan kemampuan memilih hal yang bermanfaat dan meninggalkan sesuatu yang tidak perlu. Dalam media sosial, tidak semua konten bersifat negatif; banyak konten yang dapat memberi manfaat, seperti edukasi, dakwah, informasi akademik, dan pengembangan keterampilan. Persoalannya muncul ketika mahasiswa tidak mampu membedakan mana konten yang bernilai dan mana yang hanya menyita perhatian. Karena itu, hadis ini mengarahkan mahasiswa untuk lebih selektif dalam memilah informasi, memilih tontonan yang bermanfaat, serta membatasi diri dari

konten yang melelahkan pikiran agar penggunaan media sosial tetap bernilai dan tidak berubah menjadi *doomscrolling*.

Dengan demikian, relevansi hadis pemanfaatan waktu terhadap fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa terletak pada nilai kesadaran, pengendalian diri, dan tanggung jawab dalam menggunakan waktu. Hadis tentang waktu luang mengingatkan bahwa kesempatan yang tampak kosong tetap memiliki nilai; hadis tentang masa muda menegaskan pentingnya menggunakan fase produktif untuk hal yang membangun; hadis tentang pertanggungjawaban umur mengajak manusia menilai kembali arah penggunaan waktunya; sedangkan hadis tentang meninggalkan hal yang tidak bermanfaat memberi dasar untuk bersikap selektif terhadap arus informasi digital. Dari sini dapat dipahami bahwa *doomscrolling* bukan hanya persoalan durasi menggunakan media sosial, tetapi juga persoalan bagaimana mahasiswa menjaga perhatian, memilih konten, dan memastikan bahwa waktu digitalnya tetap membawa manfaat bagi kehidupan.

KESIMPULAN

Fenomena *doomscrolling* pada mahasiswa memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial sering kali bergerak dari aktivitas yang sederhana menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan. Mahasiswa pada awalnya membuka media sosial untuk mencari hiburan, mengisi waktu luang, mengikuti berita, atau melihat informasi terbaru. Ketika dihadapkan pada konten negatif, isu viral, komentar warganet, atau informasi yang terus berkembang, aktivitas tersebut dapat berlanjut menjadi kebiasaan menggulir layar secara berulang. Temuan ini menunjukkan bahwa *doomscrolling* tidak hanya berkaitan dengan lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga dengan terganggunya perhatian, tertundanya aktivitas akademik, berkurangnya waktu istirahat, serta munculnya rasa cemas, lelah, atau tidak nyaman setelah terlalu lama mengikuti arus informasi negatif.

Dalam perspektif hadis, fenomena tersebut menunjukkan pentingnya kesadaran dalam memanfaatkan waktu secara bertanggung jawab. Hadis-hadis tentang waktu luang, masa muda, pertanggungjawaban umur, dan meninggalkan hal yang tidak bermanfaat memberikan nilai bahwa waktu bukan sekadar kesempatan yang boleh dihabiskan tanpa arah, melainkan amanah yang perlu dijaga dan diarahkan pada hal-hal yang bernilai. Dengan demikian, *doomscrolling* pada mahasiswa dapat dipahami sebagai persoalan penggunaan waktu yang perlu dikendalikan melalui sikap selektif, kesadaran diri, dan kemampuan membatasi

konsumsi informasi digital. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah responden atau mengkaji fenomena ini dengan pendekatan lain agar pemahaman tentang perilaku digital mahasiswa dalam perspektif Islam menjadi lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ḥākim al-Naysābūrī, M. ibn 'A. (1990). *Al-Mustadrak 'alā al-Ṣaḥīḥayn*. Dār al-Kutub al 'Ilmiyyah.
- Al-Muḥirī, al-Ḥusain ibn Maḥmūd. (2012). *Al-Mafātīḥ fī Syarḥ al-Maṣābīḥ* (Jilid V). Kuwait: Dār al-Nawādir.
- Al-Tirmizī, Muḥammad ibn 'Īsā. (1998). *Sunan al-Tirmizī* (B. 'A. Ma'rūf, Ed.). Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī.
- Ibn Baṭṭāl, 'Alī ibn Khalaf. (2003). *Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī li Ibn Baṭṭāl* (A. T. Y. ibn Ibrāhīm, Ed.; Jilid X). Riyadh: Maktabah al-Rushd.
- Ibn Mājah, Muḥammad ibn Yazīd al-Qazwīnī. (n.d.). *Sunan Ibn Mājah* (M. F. 'Abd al-Bāqī, Ed.). Dār Iḥyā' al-Kutub al 'Arabiyyah.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Muhtar, A. A. A., Yosep, I., Hernawaty, T., & Suryani, S. (2025). Factors influencing doomscrolling behavior in Generation Z college students social media users: Scoping review. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(11), 14090–14107. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i11.52423>
- Muslim al-Atsari, A. I. (n.d.). *Renungan tentang waktu*. Almanhaj. <https://almanhaj.or.id/72081-renungan-tentang-waktu.html>
- Nasrulloh. (2020). *Isu-isu kontemporer dalam diskursus Al-Qur'an dan hadis*. UIN Maliki Press.
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847.

<https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>

Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100438.

<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>

Syakira, N. R., Ifdil, I., & Khairati, A. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 561-577.

<https://doi.org/10.29210/1164100>