

Scroll Culture dan Krisis Manajemen Waktu Mahasiswa: Studi Fenomenologis Perspektif al-Qur'an Surah Al-'Asr

^{*1}Zaid Al Qodhi, ²Nasrulloh

^{1,2}UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

email: ^{*1}zaidalqodhi@gmail.com, ²nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id

Abstract

*The phenomenon of scroll culture has become increasingly prominent in students' digital lives and has a direct impact on their time-management abilities. This study aims to analyze students' lived experiences related to uncontrolled social media use and to integrate these findings with the ethical-religious perspective of Surah Al-'Asr. Employing a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews with university students who actively use social media. The results reveal recurrent patterns such as automatic scrolling, loss of time awareness, academic procrastination, learning distraction, unproductive use of leisure time, and imbalance between online and offline activities. An integrative analysis using Surah Al-'Asr shows that scroll culture reflects a form of *khusr* (loss) as described in the Qur'anic verse, while its resolution may be guided by the four pillars of salvation: faith, righteous action, mutual enjoining of truth, and patience. This study concludes that Surah Al-'Asr offers a relevant framework for digital self-regulation that can enhance students' time discipline and productivity in the modern era. The implications highlight the potential of Qur'anic values for informing digital literacy programs, self-regulation training, and contextual time-management strategies for university students.*

Keywords: *Scroll Culture, Student Time Management, Surah Al-'Asr*

Abstrak

Fenomena *scroll culture* semakin menonjol dalam kehidupan digital mahasiswa dan berimplikasi langsung pada krisis manajemen waktu. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengalaman mahasiswa terkait pola penggunaan media sosial yang tidak terkontrol serta mengintegrasikan temuan tersebut dengan perspektif etis-religius QS. Al-'Asr. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis, data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa yang memiliki kebiasaan aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami pola berulang berupa *scrolling* otomatis, kehilangan jejak waktu, penundaan tugas akademik, gangguan fokus belajar, pemanfaatan waktu senggang yang tidak produktif, serta ketidakseimbangan antara aktivitas *online* dan *offline*. Analisis integratif menggunakan QS. Al-'Asr mengungkapkan bahwa fenomena *scroll culture* mencerminkan bentuk *khusr* (kerugian waktu) sebagaimana dijelaskan dalam ayat tersebut, dan penyelesaiannya dapat diarahkan melalui empat pilar penyelamatan: iman, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan kesabaran. Penelitian ini menegaskan bahwa QS. Al-'Asr menyediakan kerangka regulasi diri digital yang relevan untuk meningkatkan disiplin waktu dan produktivitas mahasiswa di era modern. Implikasinya, nilai Qur'ani dapat dijadikan dasar pengembangan program literasi digital, pelatihan pengendalian diri, serta strategi manajemen waktu yang kontekstual bagi mahasiswa.

Kata Kunci: *Scroll Culture, Manajemen Waktu Mahasiswa, QS. Al-'Asr*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah mengubah perilaku manusia secara signifikan. Akses informasi yang cepat, kehadiran media sosial, dan penggunaan smartphone yang posisinya sudah menyamai kebutuhan pokok membuat masyarakat terbiasa hidup dalam ritme yang serba instan. Transformasi ini menciptakan pola interaksi, cara berpikir, serta kebiasaan baru dalam mengelola perhatian. Fenomena baru dalam kehidupan masyarakat seperti *scroll culture*, *fear of missing out* (FOMO), *doomscrolling*, *information overload*, *digital multitasking*, serta ketergantungan pada notifikasi yang membuat individu semakin sulit mengatur fokus dan waktu secara efektif, mengalami penurunan kemampuan analisis, meningkatnya distraksi, pola konsumsi informasi yang dangkal, serta krisis dalam mengelola waktu dan prioritas sehari-hari.

Seiring pesatnya perkembangan media digital dan cara baru manusia berinteraksi dengan perangkatnya, muncul sebuah kebiasaan yang dikenal sebagai *scroll culture*, yaitu kecenderungan pengguna untuk menggulir (*scrolling*) konten secara terus-menerus tanpa jeda maupun tujuan yang jelas. Studi menunjukkan bahwa proses scrolling yang berulang ini tidak hanya menjadi kebiasaan rutin, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme pengalihan perhatian ketika seseorang seperti pekerja atau mahasiswa menghadapi kebosanan atau kejenuhan dari kegiatan yang menuntut fokus. Kebiasaan ini sebenarnya memiliki dampak yang baik guna menghilangkan rasa penat dan lelah, namun konsumsi yang berlebih malah menyebabkan menurunnya kemampuan mempertahankan fokus, meningkatnya distraksi, serta terganggunya durasi belajar bagi seseorang (Tsani dkk., 2025, hlm. 2727).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok demografis yang paling intens dalam penggunaan media sosial dengan berbagai penelitian menunjukkan bahwa mereka menghabiskan waktu yang sangat signifikan di *platform-platform* digital. Fase perkembangan usia yang identik dengan kebutuhan eksplorasi diri, interaksi sosial, dan pencarian informasi membuat mahasiswa lebih aktif menggunakan media sosial dibandingkan kelompok usia lainnya. Selain sebagai sarana hiburan, media sosial bagi mahasiswa juga menjadi alat komunikasi, ruang belajar, hingga media untuk membangun identitas diri secara digital. Namun tingginya intensitas penggunaan ini sering kali tidak terkontrol, sehingga berpotensi memicu distraksi, penundaan akademik, serta perubahan pola manajemen waktu. Penelitian Neidi menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya prokrastinasi akademik mahasiswa (Neidi, 2021, hlm. 101). Temuan serupa juga melaporkan bahwa mahasiswa dapat menghabiskan lebih dari empat jam per hari hanya sekedar untuk mengakses media sosial, jumlah yang cukup besar untuk memengaruhi fokus dan produktivitas akademik (Tanjung Lasmana & Ayunda Khoiriyati, 2025, hlm. 11).

Manajemen waktu merupakan keterampilan kunci bagi mahasiswa karena berpengaruh langsung pada keberhasilan akademik, tingkat stres, dan kemampuan mereka mengelola berbagai tuntutan kehidupan kampus. Berbagai studi internasional menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu merencanakan, memprioritaskan, dan mengatur jadwal belajar dengan baik cenderung memiliki

performa akademik lebih unggul. Studi Macan menemukan bahwa manajemen waktu yang efektif berkorelasi positif dengan prestasi akademik serta menurunkan tingkat stres mahasiswa (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990, hlm. 763). Temuan tersebut diperkuat oleh Trueman & Hartley yang menegaskan bahwa keterampilan mengatur waktu berkontribusi signifikan terhadap pencapaian akademik, terutama pada mahasiswa yang menghadapi beban studi yang kompleks (Trueman & Hartley, 1996, hlm. 210). Dengan demikian, kemampuan mengelola waktu bukan hanya kebutuhan teknis, tetapi menjadi faktor strategis yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks dan paparan distraksi digital yang terus meningkat, kemampuan mengelola waktu menjadi keterampilan yang tidak dapat ditawar bagi mahasiswa. Tanpa pengaturan waktu yang jelas, mahasiswa mudah terjebak dalam pola perilaku yang tidak produktif, seperti penggunaan media sosial berlebihan atau kegiatan scrolling yang tidak disadari menghabiskan banyak waktu. Pengelolaan waktu yang baik memungkinkan mahasiswa menjaga keseimbangan antara belajar, beristirahat, serta aktivitas sosial, sehingga mereka dapat mencapai tujuan akademik dan personal secara lebih terarah. Maka manajemen waktu tidak hanya mendukung keberhasilan studi, tetapi juga membantu membentuk karakter disiplin dan tanggung jawab yang penting untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Banyak penelitian telah membahas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap perilaku mahasiswa, namun kajiannya sering kali terfokus pada aspek umum seperti adiksi digital, interaksi sosial, atau prokrastinasi. Hanya sedikit penelitian yang secara khusus menyyoroti scroll culture sebagai sebuah fenomena perilaku yang berdiri sendiri, padahal kebiasaan menggulir konten tanpa henti ini memiliki karakteristik yang berbeda dari sekadar penggunaan media sosial biasa. Selain itu keterkaitan antara scroll culture dan manajemen waktu mahasiswa juga belum banyak dieksplorasi, meskipun pada kenyataannya kebiasaan tersebut berpotensi mengganggu prioritas, mengurangi jam belajar, dan memengaruhi efektivitas pengelolaan aktivitas sehari-hari. Kekosongan kajian ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana pola scrolling memengaruhi perilaku akademik mahasiswa.

Dalam konteks kajian ini, pemahaman tentang waktu tidak hanya dilihat dari perspektif perilaku digital modern, tetapi juga dari nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya pada QS. Al-'Asr yang menekankan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang memanfaatkan waktu dengan iman, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan kesabaran. Surah ini menghadirkan konsep waktu sebagai aset berharga yang apabila disia-siakan akan membawa dampak negatif bagi kehidupan seseorang. Karena itu, ayat ini dapat dijadikan kerangka nilai untuk menilai bagaimana mahasiswa menggunakan waktunya di era digital, termasuk dalam menghadapi fenomena *scroll culture*. Melalui perspektif Al-'Asr, pemanfaatan waktu tidak hanya dinilai dari efisiensi akademik, tetapi juga dari sejauh mana seseorang mampu menjaga diri dari perilaku yang menyebabkan kelalaian dan kerugian. Karena itu, QS. Al-'Asr menjadi sangat relevan untuk menganalisis berbagai fenomena digital masa kini yang berpotensi menyebabkan pemborosan

waktu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini untuk menjawab bagaimana fenomena *scroll culture* muncul dalam kehidupan mahasiswa, bagaimana kebiasaan tersebut memengaruhi manajemen waktu mereka, serta bagaimana perspektif QS. Al-'Asr dapat digunakan untuk menilai pola pemanfaatan waktu di tengah budaya digital yang serba cepat. Dengan rumusan tersebut, penelitian ini bertujuan menggambarkan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *scroll culture*, menganalisis dampaknya terhadap fokus dan pengelolaan waktu, serta mengaitkan temuan tersebut dengan nilai-nilai pemanfaatan waktu yang terkandung dalam QS. Al-'Asr. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai krisis manajemen waktu di kalangan mahasiswa serta memberikan sudut pandang Qur'ani sebagai dasar untuk refleksi dan perbaikan perilaku digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dalam kerangka penelitian kualitatif, dengan tujuan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa terkait *scroll culture* dan pengelolaan waktu mereka. Studi fenomenologi adalah metode penelitian kualitatif yang berfokus untuk menggambarkan makna pengalaman hidup sejumlah individu terhadap suatu konsep atau fenomena tertentu, sekaligus mengeksplorasi struktur kesadaran dari pengalaman manusia tersebut (Chusnul Rofiah, 2023, hlm. 14). Fenomenologi berupaya memahami bagaimana seseorang merasakan, menggambarkan, merasakan secara emosional, mengingat, memaknai, dan menceritakan pengalaman hidup mereka (Moustakas, 1994, hlm. 21). Peneliti melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan informan sebanyak 7 mahasiswa secara *purposive* yang memenuhi kriteria: aktif menggunakan media sosial secara intens dan merasakan dampak scroll terhadap manajemen waktu. Data kemudian dianalisis melalui proses reduksi fenomenologis, yaitu menanggukkan prasangka awal (*bracketing*), mengidentifikasi pernyataan esensial, mengelompokkan tema-tema makna (*clustering of meaning*), dan membentuk deskripsi tekstural serta struktural dari pengalaman, sehingga diperoleh esensi makna dari fenomena tersebut. Validitas data diperkuat dengan triangulasi sumber (wawancara dan catatan digital harian penggunaan waktu) dan member checking.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Fenomena Scroll Culture pada Mahasiswa

Sebagian besar mahasiswa mengalami *scrolling* otomatis ketika menggunakan media sosial, di mana aktivitas menggulir layar terjadi tanpa adanya niat awal atau tujuan yang jelas. Mahasiswa menggambarkan bahwa mereka sering membuka aplikasi media sosial seperti *Instagram*, *Tiktok*, atau *Youtube Shorts* secara spontan, bahkan dalam kondisi tidak sedang mencari informasi tertentu. Seakan-akan jempol mereka bergerak menggulir konten secara refleks tak sadar. Beberapa mahasiswa mengaku bahwa kebiasaan ini muncul terutama saat jeda kuliah, sebelum tidur, atau ketika merasa bosan seperti saat dipertengahan jam perkuliahan. Namun

mereka tidak menyadari kapan tepatnya aktivitas tersebut dimulai. Selain itu, sebagian dari mereka menyatakan bahwa aktivitas *scrolling* tersebut berlangsung cukup lama sebelum mereka tersadar bahwa mereka telah melakukannya tanpa kesadaran penuh. Mahasiswa juga melaporkan bahwa perilaku ini menjadi pola yang semakin sering terjadi, sehingga muncul sebagai rutinitas harian yang sulit dikendalikan.

Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *scrolling* otomatis mencerminkan bentuk kehilangan kontrol sadar dalam penggunaan media sosial, yang mengindikasikan rendahnya kapasitas regulasi diri di kalangan mahasiswa. Aktivitas menggulir konten tanpa niat awal tersebut bisa dipandang sebagai manifestasi dari kebiasaan (*habit*) yang telah terbentuk sedemikian rupa sehingga terjadi secara reflek dan diluar kesadaran penuh. Dalam konteks kendali diri, fenomena ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi diri berperan negatif terhadap kecanduan media sosial, semakin rendah regulasi diri, semakin tinggi kecenderungan penggunaan media sosial yang kompulsif (Adityaputra & Salma, 2022, hlm. 390).

Sebagian besar mahasiswa menyebutkan mengalami hilangnya persepsi waktu selama melakukan aktivitas *scrolling* di media sosial. Mereka mengungkapkan bahwa saat mulai membuka aplikasi hiburan mereka awalnya merasa hanya ingin melihat satu atau dua konten saja, namun tanpa disadari waktu yang dihabiskan dapat mencapai 20 hingga 40 menit, bahkan lebih. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka sering terkejut ketika melihat jam setelah selesai *scrolling* karena durasi yang mereka rasakan jauh lebih singkat dibandingkan waktu sebenarnya yang telah berlalu. Sebagian mahasiswa juga menuturkan bahwa mereka tidak mampu mengingat dengan jelas berapa lama mereka telah mengakses aplikasi tersebut, karena fokus mereka terserap oleh aliran konten yang terus muncul.

Temuan terhadap mahasiswa mengenai hilangnya persepsi waktu selama *scrolling* menunjukkan bahwa pengalaman ini mencerminkan distorsi temporal yakni saat mereka tenggelam dalam konten media sosial, estimasi subjektif mereka terhadap durasi penggunaan menjadi tidak akurat dan jauh lebih pendek daripada waktu nyata yang berlalu. Fenomena ini bisa dilihat sebagai indikasi bahwa penggunaan media sosial mengganggu kesadaran diri (*self-awareness*) mengenai aliran waktu, sehingga menghasilkan *disconnect* antara persepsi mental dan realitas temporal. Secara teoretis, hal ini sejalan dengan penelitian mengenai *time cost* dalam penggunaan sosial media, di mana persepsi kehilangan waktu (*perceived time loss*) merupakan faktor penting dalam kelelahan digital (*social media fatigue*). Studi menemukan bahwa persepsi kehilangan waktu akibat *scrolling* berkontribusi signifikan terhadap kelelahan pengguna dan berpengaruh pada keputusan untuk berhenti menggunakan (Nareswari Paramesti, Sri Vandayuli Riorini, Muhammad Rafli Nur Faiz, & Rashieka Ghinaa R, 2025, hlm. 196).

Temuan lain menyebutkan bahwa mahasiswa sering terjebak dalam aktivitas *doomscrolling*, yaitu kebiasaan menggulir berbagai konten negatif atau memicu kekhawatiran dalam jangka waktu yang lama. Mereka mengungkapkan bahwa perilaku ini biasanya terjadi ketika melihat berita tentang isu sosial, bencana,

kejahatan, atau konten yang menimbulkan rasa cemas dan penasaran. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa meskipun konten tersebut membuat mereka tidak nyaman, mereka tetap melanjutkan scrolling untuk mencari informasi tambahan tanpa menyadari durasi waktu yang telah terpakai. Kebiasaan ini paling sering terjadi pada malam hari atau saat mereka sedang sendirian di kamar, ketika tidak ada aktivitas lain yang mengalihkan perhatian. Selain itu, beberapa mahasiswa mengaku bahwa setelah melakukan *doomscrolling*, mereka merasa emosinya menurun dan sulit untuk beralih ke aktivitas lain.

Perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa menggambarkan pola pemrosesan emosional dan kognitif yang bermasalah, di mana meskipun konten yang dikonsumsi menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan, dorongan untuk mencari informasi negatif terus berlanjut tanpa kontrol yang memadai. Kebiasaan ini dapat dipahami sebagai bentuk *coping* maladaptif yakni ketika mahasiswa menggunakan *scrolling* sebagai cara untuk menghadapi ketidakpastian dan kecemasan terkait isu sosial atau krisis, tetapi justru terjebak dalam lingkaran perhatian negatif. Secara teori, hal ini konsisten dengan konsep informasi negatif yang sulit dilepaskan karena motivasi intrinsik untuk tetap “informasi-*seek*” meski menurunkan kesejahteraan psikologis. Studi menunjukkan bahwa intensitas *doomscrolling* pada mahasiswa meningkat seiring dengan penggunaan media sosial harian, sehingga mendorong pola scrolling yang persist dan sulit dikendalikan (Naila Rinanda Syakira, Ifdil Ifdil, & Annisaislami Khairati, 2025, hlm. 574).

Kebiasaan *scrolling* di media sosial sering menyebabkan mereka menunda berbagai tugas akademik. Mereka mengungkapkan bahwa aktivitas seperti mengerjakan tugas, membaca materi perkuliahan, atau mempersiapkan presentasi sering tertunda karena dorongan untuk membuka aplikasi hiburan hanya untuk sekedar “melihat sebentar,” namun akhirnya berlangsung jauh lebih lama dari yang direncanakan. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka sering membuka media sosial tepat sebelum memulai tugas, sehingga membuat fokus awal terganggu dan niat mengerjakan tugas tertunda. Ada pula yang mengaku bahwa setiap kali merasa bosan atau menemui kesulitan saat belajar, mereka secara otomatis kembali melakukan scrolling sebagai bentuk pelarian sementara. Begitupun ketika dipertengahan perkuliahan. Akibatnya, banyak dari mereka menyadari bahwa waktu produktif berkurang signifikan dan tugas dikerjakan mendekati batas pengumpulan.

Temuan terkait kebiasaan *scrolling* sebelum dan selama pengerjaan tugas akademik bukan hanya sekedar distraksi, melainkan berfungsi sebagai mekanisme penundaan (*delay*) yang sistematis. Ketika mahasiswa membuka media sosial “hanya sebentar” sebelum mulai belajar, dorongan untuk mengeksplorasi konten hiburan tampaknya mengikis momentum kognitif awal yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan akademik. Hal ini mengindikasikan kegagalan dalam pengaturan diri (*self-regulation*), di mana kontrol atas impuls digital tidak cukup kuat untuk mempertahankan fokus pada tugas. Secara teori, hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang menyatakan bahwa fitur menarik di aplikasi media sosial dapat mendorong mahasiswa untuk menunda tugas akademik melalui perilaku menjelajah (*scroll*) yang berulang (Edy Prihantoro, Susilowati Dyah K, &

Noviawan Rasyid Ohorella, 2021, hlm. 175).

Mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kondisi konten *overload* ketika melakukan aktivitas *scrolling* di media sosial. Mereka menjelaskan bahwa dalam satu sesi penggunaan, mereka dapat menemukan ratusan informasi singkat yang muncul secara cepat, mulai dari berita, hiburan, tips belajar, hingga isu sosial. Mahasiswa menyebutkan bahwa meskipun jumlah informasi yang diterima sangat banyak, sebagian besar konten tersebut bersifat dangkal dan tidak memberikan pemahaman yang mendalam. Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka sering berpindah dari satu konten ke konten lainnya dalam hitungan detik karena aliran informasi yang terus muncul. Hal ini membuat mereka merasa sulit untuk mengingat kembali apa saja yang telah mereka lihat, meskipun waktu penggunaan media sosial berlangsung cukup lama. Mahasiswa juga melaporkan bahwa meski informasi yang diterima sangat banyak, mereka tidak memperoleh pengetahuan yang bermakna karena perhatian mereka terpecah oleh banyaknya konten yang tampil secara bersamaan.

Interpretasi temuan konten *overload* mengindikasikan bahwa pengalaman mahasiswa tidak sekadar terpapar banyak informasi, tetapi mengalami beban kognitif signifikan akibat aliran konten yang cepat dan dangkal. Kondisi ini mencerminkan kegagalan dalam pemrosesan informasi (*information processing*) di mana kapasitas mental untuk menyerap konten bermakna terganggu oleh kecepatan dan kuantitas input yang masuk. Secara psikologis, *overload* ini menciptakan disonansi antara kuantitas dan kualitas informasi, yang dapat mengurangi retensi dan pemahaman dengan mahasiswa menyerap banyak sekali, tetapi justru tidak mampu menginternalisasi konten dengan baik. Fenomena ini sejalan dengan konsep *information overload* sebagai mediator dalam hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kelelahan digital (*social media fatigue*). Studi menemukan bahwa *overload* informasi dari Instagram berperan sebagai mediator signifikan antara intensitas penggunaan dan *fatigue* pada usia dewasa muda (Sabarky, Karyanta, & Anggarani, 2023, hlm. 315).

Mahasiswa juga mengungkapkan bahwa aktivitas *scrolling* di media sosial sering memicu perasaan ingin membandingkan diri dengan orang lain, terutama ketika melihat unggahan teman sebaya mengenai pencapaian akademik, gaya hidup, atau aktivitas sosial tertentu. Mereka menyebutkan bahwa ketika melihat teman yang terlihat lebih produktif, lebih aktif dalam organisasi, atau memiliki kehidupan sosial yang lebih menarik, muncul dorongan untuk terus memantau perkembangan terbaru agar tidak merasa tertinggal. Beberapa mahasiswa juga melaporkan mengalami FOMO (*Fear of Missing Out*) ketika melihat informasi mengenai kegiatan kampus, peluang beasiswa, atau event tertentu yang diikuti teman-teman mereka. Kondisi ini membuat mereka merasa perlu untuk terus membuka media sosial agar tetap mengetahui apa yang sedang terjadi. Selain itu, beberapa mahasiswa menyatakan bahwa perasaan takut ketinggalan membuat mereka sulit menjauh dari media sosial, terutama ketika ada tren baru atau isu yang sedang ramai diperbincangkan.

Kebiasaan mahasiswa yang terus-menerus membandingkan diri dengan teman sebaya sekaligus merasakan FOMO (*Fear of Missing Out*) ketika melihat

unggahannya mengenai pencapaian akademik, kehidupan sosial, dan peluang menunjukkan dinamika psikososial yang kompleks dalam penggunaan media sosial. Perasaan ini mencerminkan bahwa scroll culture tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai arena kompetisi sosial digital, di mana mahasiswa merasakan tekanan untuk selalu “terhubung” agar tidak tertinggal dalam eksistensi sosial dan prestasi. Dari sudut teori, hal ini sesuai dengan teori *social comparison Festinger*, yang menyatakan bahwa individu menggunakan perbandingan sosial untuk menilai diri sendiri. Dalam konteks media sosial, *platform* menjadi cermin sosial yang memperkuat kecemasan eksistensial mahasiswa. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif signifikan antara social comparison dan FoMO di kalangan pengguna Instagram: semakin tinggi perbandingan sosial, semakin besar FoMO yang dirasakan (Reina Okta Cahyani & Retno Pangestuti, 2023, hlm. 575).

Bagi mahasiswa, aktivitas *scrolling* di media sosial sebagai cara untuk “melarikan diri” sejenak dari tekanan akademik. Mereka menyebutkan bahwa ketika merasa lelah, jenuh, atau terbebani oleh tugas-tugas kuliah, kebiasaan pertama yang mereka lakukan adalah membuka aplikasi untuk mencari hiburan ringan. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa scrolling memberikan rasa lega sementara karena dapat mengalihkan pikiran dari tugas atau kewajiban yang membuat mereka stres. Ada juga yang mengatakan bahwa mereka sengaja menjauh dari laptop atau buku dan memilih rebahan sambil scrolling agar tidak terus-menerus memikirkan tuntutan akademik. Selain itu, sebagian mahasiswa mengaku bahwa kebiasaan ini muncul secara berulang, terutama saat menghadapi deadline, minggu ujian, atau ketika mendapat banyak tugas sekaligus. Mahasiswa juga melaporkan bahwa aktivitas scrolling ini sering mereka lakukan hingga lupa waktu, meskipun awalnya hanya berniat untuk beristirahat sebentar.

Temuan dapat dimaknai bahwa mahasiswa menggunakan *scrolling* sebagai bentuk pelarian dari stres akademik mengindikasikan mekanisme coping maladaptif yang dipilih untuk meredakan tekanan psikologis yang diakibatkan oleh beban tugas kuliah. Aktivitas ini bukan hanya sekadar hiburan ringan, melainkan strategi pengalihan yang memungkinkan mereka menghindari konfrontasi langsung dengan kewajiban akademik yang menuntut energi mental. Perilaku ini dapat dipahami sebagai *avoidance coping* yaitu upaya menghindar dari *stresor* dengan cara menarik diri dari situasi stres. Selain itu, penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* menemukan korelasi positif yakni semakin tinggi stres akademik yang dirasakan, semakin besar kecenderungan mahasiswa menggunakan internet untuk kegiatan non-akademik sebagai bentuk rekreasi dan hiburan (Dinarti & Satwika, 2022, hlm. 91).

2. Representasi Krisis Pengelolaan Waktu dalam Pengalaman Mahasiswa

Sebagian besar mahasiswa sering mengalami kehilangan jejak waktu saat menggunakan media sosial. Para informan menyebutkan bahwa mereka awalnya hanya bermaksud membuka aplikasi sebentar namun tiba-tiba menyadari waktu telah berlalu begitu saja tanpa disadari. Beberapa mahasiswa mengaku kaget ketika melihat jam di ponsel setelah *scrolling* dan mendapati bahwa mereka telah

melewatkan jadwal belajar yang sebelumnya direncanakan. Fenomena ini terutama terjadi pada malam hari. Sebagian informan bahkan mengungkapkan bahwa kegiatan yang seharusnya dilakukan segera tertunda karena waktu habis tanpa mereka sadari selama proses *scrolling*. Mahasiswa juga memiliki kebiasaan menunda pengerjaan tugas akademik karena terdistraksi oleh aktivitas *scrolling* di media sosial. Mereka mengaku bahwa tugas yang semula direncanakan dikerjakan sore hari akhirnya bergeser hingga malam atau bahkan keesokan harinya karena waktu mereka habis untuk *scrolling*. Selain itu, beberapa informan juga menyatakan bahwa mereka sering menunda membaca materi kuliah, mengerjakan tugas mingguan, atau mempersiapkan presentasi karena lebih memilih membuka media sosial terlebih dahulu. Kondisi ini muncul berulang dalam rutinitas harian mahasiswa dan menyebabkan banyak jadwal akademik mereka bergeser dari rencana awal.

Temuan terkait kehilangan jejak waktu yang dialami oleh mahasiswa yakni di mana niat untuk membuka media sosial “sebenarnya” berubah menjadi sesi *scrolling* yang lama tanpa disadari mengindikasikan adanya kegagalan regulasi waktu yang bersifat kognitif dan perilaku. Situasi ini mencerminkan bahwa penggunaan media sosial dapat menjadi sumber distraksi internal yang menurunkan efektivitas alokasi waktu akademik, karena mahasiswa tidak menyadari kapan aktivitas digital berakhir dan tugas akademik tertunda. Kondisi tersebut memunculkan pola di mana waktu senggang produktif berubah menjadi waktu yang “hilang” tanpa perencanaan atau kontrol, hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tradisional sulit diterapkan pada era digital ini. Studi menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran (Livia Novianti Tannia & Monika Monika, 2022, hlm. 5210).

Mahasiswa juga sering mengalami gangguan fokus saat belajar akibat dorongan untuk membuka media sosial di tengah aktivitas akademik. Para informan menyampaikan bahwa ketika sedang membaca materi atau mengerjakan tugas, notifikasi kecil atau rasa ingin tahu membuat mereka berhenti belajar dan berpindah ke aktivitas *scrolling*. Beberapa mahasiswa mengaku bahwa sekali terdistraksi, mereka sulit kembali pada fokus awal dan membutuhkan waktu lebih lama untuk melanjutkan tugas. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa mahasiswa kerap mengalami kesulitan menentukan prioritas harian karena penggunaan media sosial yang memakan waktu di luar rencana. Informan menyatakan bahwa aktivitas penting seperti belajar, beribadah, atau mengikuti kegiatan kampus sering bergeser urutannya karena mereka lebih dahulu menghabiskan waktu untuk *scrolling*. Kondisi ini muncul berulang dalam rutinitas sehari-hari dan memengaruhi penataan waktu yang sudah mereka susun sebelumnya.

Temuan terkait perilaku mahasiswa yang sering terganggu fokus saat belajar akibat notifikasi dan dorongan untuk membuka media sosial menunjukkan adanya distorsi pada mekanisme *self-regulation*, di mana kontrol internal terhadap prioritas belajar tergantikan oleh respons impulsif terhadap rangsangan digital. Kesulitan mereka untuk menjadikan belajar, ibadah, dan kegiatan kampus sebagai prioritas

sehari-hari menunjukkan bahwa struktur waktu mereka tidak stabil, karena media sosial menyerap sebagian besar “waktu eksekusi” tanpa perencanaan yang jelas. Pola semacam ini mencerminkan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan hanya menyita kuantitas waktu, tetapi juga mengikis kualitas manajemen waktu dalam kehidupan akademik. Studi mengatakan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Eka Lestari, Anita Rinawati, & Cahyo Apri Setiaji, 2024, hlm. 10).

Pemanfaatan waktu senggang oleh mahasiswa dengan aktivitas *scrolling* media sosial yang tidak menghasilkan kegiatan produktif. Beberapa mahasiswa mengaku bahwa kebiasaan ini membuat mereka menghabiskan banyak waktu tanpa disadari, sehingga aktivitas yang semula dapat dimanfaatkan untuk membaca materi, menyelesaikan tugas ringan, atau beristirahat justru hilang begitu saja. Mereka sering merasa menyesal karena tidak memanfaatkan waktu tersebut untuk hal yang lebih bermanfaat. Perasaan menyesal ini muncul terutama ketika mereka menyadari bahwa waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan akademik telah habis akibat *scrolling* yang berkelanjutan. Mahasiswa juga berpendapat bahwa aktivitas daring, terutama penggunaan media sosial dan *platform* digital lainnya, sering mengambil porsi waktu lebih besar dibandingkan aktivitas luring. Dalam keseharian, beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi langsung dengan teman, mengikuti kegiatan kampus, atau menjalani rutinitas pribadi justru tersisih karena lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas digital. Mereka juga menyampaikan bahwa durasi online yang panjang membuat waktu untuk kegiatan *offline* seperti olahraga, membaca buku fisik, atau sekadar beristirahat menjadi berkurang. Kondisi ini tampak dari pengakuan mahasiswa yang menyatakan bahwa rutinitas harian mereka didominasi oleh aktivitas berbasis layar, sementara aktivitas *offline* cenderung tertunda atau terabaikan.

3. Integratif Temuan Fenomenologis dengan Perspektif QS. Al-‘Asr

QS. Al-‘Asr dapat menjadi landasan konseptual yang relevan untuk membaca fenomena *scroll culture* karena surah ini menegaskan tiga konsep utama yakni pentingnya pengelolaan waktu, potensi kerugian (*khusr*) bagi manusia, dan solusi menanggulangi kerugian melalui iman (*illā alladzīna āmanū*), amal saleh (*wa ‘amilū aṣ-ṣāliḥāt*), saling menasihati dalam kebenaran (*wa tawāṣau bil-ḥaqq*), serta kesabaran (*wa tawāṣau biṣ-ṣabr*). Pesan Qur’ani tersebut memiliki korespondensi langsung dengan temuan fenomenologis mengenai hilangnya kontrol waktu, penundaan aktivitas, serta ketidakseimbangan dalam aktivitas mahasiswa akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu bagian ini disusun untuk memetakan temuan fenomenologis yang muncul dari pengalaman empiris mahasiswa ke dalam kerangka nilai-nilai Qur’ani yang terkandung dalam QS. Al-‘Asr, sehingga analisis yang dihasilkan tidak hanya menjelaskan fenomena secara deskriptif, tetapi juga menempatkannya dalam perspektif etis dan spiritual yang lebih komprehensif.

Dalam QS. Al-‘Asr, kalimat *wal-‘ashr* secara konsisten ditafsirkan oleh para ulama seperti Al-Ṭabari, Ibn Katsir, dan Al-Qurṭubi sebagai sumpah atas waktu,

yang dipahami sebagai modal utama manusia yang apabila hilang tidak dapat dikembalikan. Tafsir tersebut menegaskan bahwa setiap bentuk kelalaian dalam mengelola waktu akan membawa manusia kepada kondisi *al-khusr* (kerugian). Pemaknaan ini menunjukkan relevansi yang kuat dengan temuan fenomenologis mengenai pola penggunaan media sosial mahasiswa, khususnya hilangnya jejak waktu selama aktivitas *scrolling* otomatis, pemanfaatan waktu senggang secara tidak produktif, serta dominasi aktivitas digital yang menyebabkan waktu berlalu tanpa disadari. Pengalaman kehilangan waktu yang dilaporkan para informan mencerminkan bentuk kerugian yang digambarkan dalam ayat ini, yaitu terbuangnya modal waktu tanpa menghasilkan nilai yang bermakna. Dengan demikian, fenomena *scroll culture* yang dialami mahasiswa dapat dipahami sebagai manifestasi kontemporer dari kerugian waktu yang diperingatkan dalam QS. Al-'Asr, di mana waktu sebagai aset spiritual dan eksistensial tidak lagi dikelola secara bijak.

Kalimat *inna al-insāna lafi khusr* dipahami oleh para mufasir sebagai penegasan bahwa manusia pada dasarnya berada dalam kondisi kerugian yang bersifat menyeluruh apabila mereka tidak mampu mengelola waktu dan kehidupan dengan benar. Dalam konteks modern, konsep *khusr* dapat diterjemahkan sebagai hilangnya potensi diri, peluang, serta nilai produktif akibat penggunaan waktu yang tidak terarah. Pembacaan ayat ini menjadi signifikan ketika dihubungkan dengan pola penggunaan media sosial pada mahasiswa, terutama fenomena kehilangan jejak waktu yang terjadi saat *scrolling* berlangsung otomatis tanpa kesadaran penuh. Kondisi ini menunjukkan bentuk kerugian waktu yang bukan hanya kuantitatif (durasi yang hilang), tetapi juga kualitatif karena waktu yang seharusnya dapat dialokasikan untuk aktivitas akademik atau pengembangan diri justru terbuang sia-sia. Hilangnya kesadaran terhadap alokasi waktu tersebut menjadi indikasi bahwa mahasiswa memasuki kondisi *khusr* sebagaimana digambarkan Al-Qur'an, yaitu gagal mengoptimalkan waktu sebagai modal utama dalam kehidupan.

Lebih jauh lagi, temuan mengenai ketidakseimbangan antara aktivitas *online* dan *offline*, penundaan tugas akademik, serta gangguan fokus belajar memperkuat gambaran bahwa praktik *scrolling* berlebihan membawa mahasiswa pada bentuk kerugian yang lebih kompleks. Ketidakseimbangan *online-offline* mencerminkan tergesernya prioritas hidup yang seharusnya lebih proporsional, sementara kecenderungan untuk menunda tugas akademik menunjukkan bahwa aktivitas digital telah memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur kewajiban akademik secara tepat waktu. Gangguan fokus belajar yang muncul akibat distraksi digital semakin menegaskan bahwa *scroll culture* merusak konsentrasi dan ritme kerja intelektual mahasiswa. Ketika digabungkan, keempat temuan ini memperlihatkan pola kerugian yang secara konseptual sejalan dengan makna *khusr* yakni terbuangnya potensi diri, rusaknya manajemen waktu, dan melemahnya disiplin yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik maupun spiritual. Dengan demikian, fenomena *scroll culture* tidak hanya menjadi persoalan perilaku digital, tetapi juga mencerminkan kondisi kerugian eksistensial sebagaimana digariskan dalam QS. Al-'Asr. Pada surah ini telah menawarkan kerangka solusi yang komprehensif terkait penyelamatan dari kerugian akan kehilangan waktu

akibat *scroll culture* yang secara prinsipial dapat menjadi pedoman dalam mengatasi krisis manajemen waktu dan perilaku digital tidak terkontrol pada mahasiswa sebagai berikut:

- a. Iman sebagai Pondasi Pengendalian Diri dan Manajemen Waktu (*illā lladzīna āmanū*)

Kalimat *illā lladzīna āmanū* dalam QS. Al-'Asr dipahami para mufasir sebagai pengecualian bagi mereka yang memiliki kualitas iman yang fungsional, yakni iman yang membimbing perilaku dan mengarahkan pengelolaan hidup secara benar. Dalam kerangka manajemen waktu, iman tidak sekadar keyakinan, tetapi berfungsi sebagai landasan etis yang menumbuhkan kesadaran diri, kehati-hatian, serta kesanggupan untuk mempertanggungjawabkan penggunaan waktu sebagai amanah. Secara psikologis, iman berkorelasi dengan *self-control* dan *mindfulness*, karena keduanya berakar pada kesadaran internal akan nilai dan tujuan yang lebih besar. Dengan demikian, iman menjadi prinsip dasar yang membentuk kemampuan seseorang untuk menahan diri dari perilaku impulsif dan mengarahkan perhatian pada aktivitas yang membawa manfaat jangka panjang.

Dalam konteks *scroll culture*, iman dapat dipahami sebagai mekanisme kontrol yang menguji kedewasaan seseorang dalam mengelola dorongan digital yang bersifat instan. Ketika mahasiswa menghadapi godaan untuk melakukan *scrolling* berulang tanpa tujuan, kualitas iman menjadi indikator sejauh mana mereka memiliki disiplin waktu dan kesadaran atas potensi kerugian yang menyertai penggunaan media digital yang tidak terukur. Praktik *scrolling* yang menghabiskan waktu secara tidak sadar menuntut adanya orientasi nilai yang kuat agar individu dapat membedakan antara aktivitas yang mendekatkan pada tujuan akademik dan spiritual dengan aktivitas yang hanya memberikan kesenangan sesaat. Dengan demikian, iman menjadi fondasi yang membentuk sensitivitas terhadap waktu dan mendorong mahasiswa untuk mengelola aktivitas digital secara lebih bijak dan bertanggung jawab.

- b. Amal Saleh sebagai Penggunaan Waktu yang Produktif (*wa 'amilū aṣ-ṣāliḥāt*)

Kalimat *wa 'amilū aṣ-ṣāliḥāt* merujuk pada segala bentuk perbuatan baik yang dilakukan secara sadar, bernilai manfaat, dan sesuai dengan prinsip-prinsip kebenaran. Amal saleh tidak hanya dipahami sebagai ibadah ritual, tetapi juga mencakup aktivitas produktif yang membawa kemaslahatan bagi diri dan lingkungan. Dalam konteks ini, penggunaan waktu menjadi instrumen penting karena amal saleh menuntut pengelolaan diri secara disiplin, terarah, dan bertanggung jawab. Bagi mahasiswa, konsep amal saleh dapat diwujudkan melalui pemanfaatan waktu senggang secara konstruktif, seperti membaca, mengerjakan tugas, mengikuti diskusi ilmiah, atau melakukan kegiatan sosial yang bermanfaat. Penetapan prioritas tugas serta penyelesaian kewajiban akademik dengan sungguh-sungguh juga merupakan bagian dari amal saleh karena menunjukkan integritas dan etos kerja yang baik. Bahkan, upaya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan ibadah harian merupakan bentuk konkret bagaimana mahasiswa menata waktunya agar bermakna secara spiritual maupun intelektual.

Namun, fenomena *scroll culture* sering kali menggeser orientasi tersebut. Kebiasaan melakukan *scrolling* yang pasif, repetitif, dan reaktif membuat waktu

produktif terkikis oleh aktivitas yang tidak memberikan nilai tambah. Akibatnya, perhatian mahasiswa beralih dari amal saleh atau kegiatan yang membutuhkan kesadaran, fokus, dan tujuan menuju pola perilaku digital yang cenderung konsumtif dan tidak terarah. Pergeseran ini bukan hanya mempengaruhi kualitas akademik, tetapi juga melemahkan kemampuan mahasiswa untuk menata hidup berdasarkan prinsip kebermanfaatan.

c. Dukungan Sosial terhadap Penggunaan Waktu (*wa tawāṣau bil-ḥaqq*)

Kalimat *wa tawāṣau bil-ḥaqq* mengandung makna saling mengingatkan dalam kebenaran, yaitu upaya kolektif (bersama) untuk mendorong sesama agar tetap berada pada nilai-nilai yang benar dan bermanfaat. Konsep ini menegaskan bahwa kebaikan tidak hanya bersifat individual, tetapi membutuhkan proses saling menasihati, membimbing, dan menguatkan. Dalam konteks penggunaan waktu, prinsip tersebut berarti bahwa pengelolaan waktu yang baik merupakan bagian dari etika sosial, di mana seseorang tidak hanya bertanggung jawab terhadap dirinya, tetapi juga hadir dalam membantu orang lain menjaga konsistensi terhadap nilai produktivitas dan kebermanfaatan. Integrasi nilai *wa tawāṣau bil-ḥaqq* tampak dalam berbagai bentuk dukungan sosial, seperti dorongan teman untuk berhenti scrolling ketika sudah berlebihan, serta pembentukan lingkungan akademik yang menekankan kedisiplinan dan fokus pada tugas. Keluarga, dosen, dan rekan belajar dapat memberikan penguatan berupa pengawasan, motivasi, maupun contoh nyata dalam mengatur waktu secara proporsional. Dukungan ini berfungsi sebagai “rem sosial” yang membantu mahasiswa menyadari prioritas serta mengurangi kecenderungan untuk menghabiskan waktu pada aktivitas digital yang tidak produktif.

Konsep tersebut menunjukkan bahwa manusia memerlukan ruang sosial untuk memperbaiki manajemen waktunya; kemampuan mengatur waktu bukan hanya keterampilan personal, tetapi juga terbentuk melalui interaksi, hubungan, dan budaya kolektif. Lingkungan yang mendorong budaya salih akan menciptakan kebiasaan positif, seperti belajar terjadwal, penggunaan gawai yang terkontrol, dan penguatan komitmen terhadap tugas akademik maupun ibadah. Contoh implementasinya meliputi kelompok belajar yang saling mengingatkan untuk fokus ketika ada tugas mendesak; teman sekamar yang sepakat membatasi penggunaan media sosial pada jam tertentu; dosen yang membimbing mahasiswa membuat timeline pengerjaan tugas; atau keluarga yang menanamkan rutinitas harian yang disiplin. Praktik-praktik tersebut menjadi wujud nyata nilai *wa tawāṣau bil-ḥaqq* dalam mengelola waktu secara efektif dan bernilai salih.

d. Kesabaran dalam Menahan Godaan Digital (*wa tawāṣau biṣ-ṣabr*)

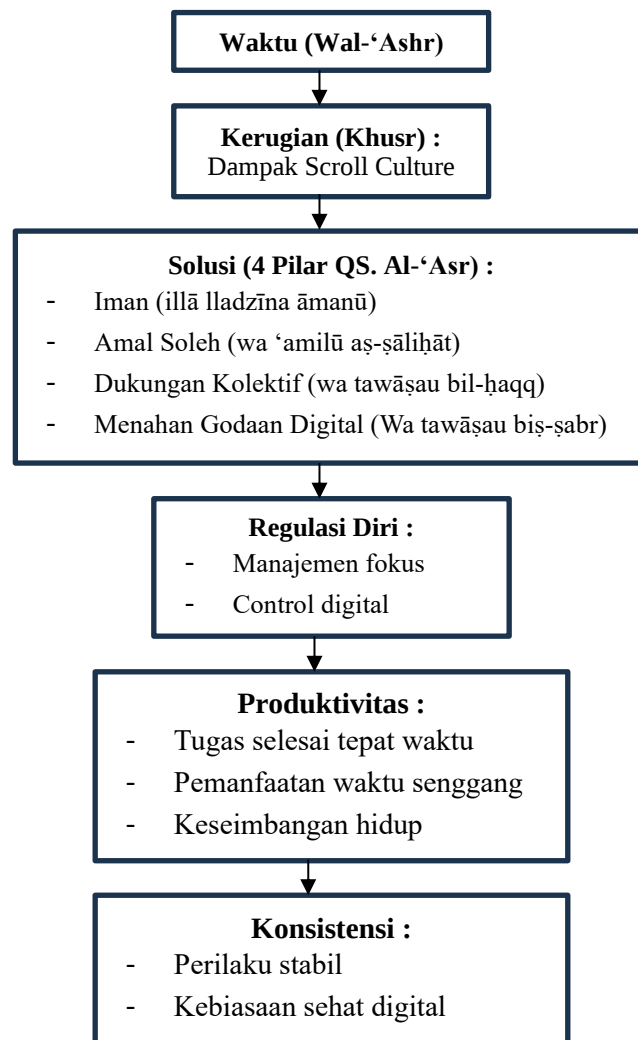
Wa tawāṣau biṣ-ṣabr menekankan pentingnya saling menasihati dalam kesabaran, yaitu kemampuan bertahan, mengendalikan diri, dan tetap teguh pada tujuan meskipun dihadapkan pada godaan atau hambatan. Dalam konteks manajemen waktu, kesabaran tidak sebatas menanggung kesulitan, tetapi mencakup ketahanan mental untuk tetap berada pada jalur yang benar ketika muncul dorongan untuk menyimpang. Dengan demikian, nilai sabar dalam QS. Al-‘Asr dapat dipahami sebagai kemampuan mempertahankan komitmen terhadap pengelolaan waktu yang sehat di tengah tekanan stimulasi digital yang terus-

menerus. Kesabaran menjadi sangat relevan dalam menghadapi impuls digital, seperti dorongan untuk terus membuka media sosial, kebiasaan memeriksa notifikasi, atau keinginan melakukan scrolling sebagai bentuk pelarian dari tugas akademik. Kemampuan menahan diri dari impuls tersebut berhubungan erat dengan konsistensi belajar, fokus yang stabil, serta keteguhan dalam menyelesaikan prioritas harian. Dalam perspektif ini, sabar bukan sekadar konsep moral, tetapi kompetensi psikologis yang melindungi mahasiswa dari risiko kecanduan scrolling dan fragmentasi perhatian yang menghambat produktivitas.

Dengan memposisikan kesabaran sebagai fondasi manajemen waktu di era digital, mahasiswa dapat membentuk pola perilaku yang lebih teratur dan berorientasi jangka panjang. Contoh pelaksanaannya seperti menetapkan jam khusus tanpa gawai (*digital fasting*), menunda keinginan membuka media sosial hingga tugas selesai, menggunakan aplikasi pengunci aplikasi selama periode belajar, atau meminta teman untuk saling mengingatkan ketika mulai terdistraksi. Praktik-praktik tersebut merefleksikan *wa tawāṣau biṣ-ṣabr* karena memadukan pengendalian diri dan dukungan sosial dalam membangun ketahanan menghadapi impuls digital yang merusak manajemen waktu.

Sintesis integratif antara temuan fenomenologis mengenai *scroll culture* dan nilai-nilai QS. Al-'Asr menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa dalam mengonsumsi media digital sesungguhnya merefleksikan dinamika klasik yang telah digambarkan oleh Al-Qur'an yakni relasi antara waktu, kerugian, dan penyelamatan melalui iman, amal, kebenaran, dan kesabaran. Ayat *wal-'ashr* menegaskan bahwa waktu merupakan modal eksistensial manusia, yang dalam konteks digital sering terfragmentasi oleh penggunaan media sosial yang tidak terkelola. Ketika temuan menunjukkan hilangnya jejak waktu, otomatisasi *scrolling*, dan penundaan tugas, fenomena tersebut langsung terhubung dengan konsep *inna al-insāna lafi khusr* yakni bentuk kerugian nyata berupa degradasi produktivitas, fokus, dan keseimbangan hidup.

QS. Al-'Asr tidak berhenti pada diagnosis kerugian, tetapi menawarkan mekanisme penyelamatan yang bersifat struktural dan berurutan. Nilai iman memberikan pondasi pengendalian diri dan kehati-hatian dalam mengelola waktu, amal saleh memandu mahasiswa mengubah waktu senggang menjadi aktivitas produktif dan bermakna, *tawāṣau bil-ḥaqq* menghadirkan ekosistem sosial yang mendukung disiplin digital, dan *tawāṣau biṣ-ṣabr* memberi ketahanan dalam menghadapi impuls digital yang kuat. Jika dipadukan dengan temuan empiris, keempat nilai ini membentuk kerangka etis sekaligus praksis yang relevan untuk membaca dan menangani fenomena modern seperti kecanduan scrolling, disorientasi waktu, dan penurunan kualitas belajar.



Gambar 1. *Kerangka Sintesis Integratif*

Pada titik inilah model integratif dapat disusun sebagai alur konseptual yang menyatukan dinamika psikologis mahasiswa dengan petunjuk Qur'ani. Waktu adalah titik awal, kerugian muncul ketika waktu tidak dikelola, penyelamatan hadir melalui mekanisme iman-amal-dukungan sosial-kesabaran, kemudian terbentuk regulasi diri yang membantu mahasiswa mengontrol impuls digital, regulasi diri ini menghasilkan produktivitas yang lebih stabil, dan akhirnya melahirkan konsistensi, yaitu keadaan ideal yang ditegaskan QS. Al-'Asr sebagai bentuk keberuntungan manusia yang mampu menjaga dirinya dari kerugian. Model ini memperlihatkan bahwa QS. Al-'Asr tidak sekadar memberikan nilai moral, tetapi menawarkan kerangka kerja etis yang dapat diterapkan untuk memahami dan menata ulang perilaku digital generasi modern.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa *scroll culture* pada mahasiswa termanifestasi dalam pola scrolling otomatis, hilangnya jejak waktu, penundaan tugas akademik, gangguan fokus, doomscrolling, dan ketidakseimbangan aktivitas *online-offline*. Pola-pola tersebut konsisten dilaporkan oleh informan dan menunjukkan adanya

krisis pengelolaan waktu di kalangan mahasiswa yang berpotensi menurunkan produktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis. Pembacaan temuan melalui lensa QS. Al-'Asr memperlihatkan bahwa fenomena tersebut dapat dimaknai sebagai bentuk khusr (kerugian) ketika waktu yang statusnya sebagai modal eksistensial tidak dikelola dengan baik. QS. Al-'Asr menawarkan empat pilar penyelamatan (iman, amal saleh, *tawāṣau bil-ḥaqq*, dan *tawāṣau biṣ-ṣabr*) yang, bila diinternalisasi, dapat membangun regulasi diri digital, mengembalikan produktivitas, dan menumbuhkan konsistensi perilaku bermakna di kalangan mahasiswa. Secara praktis, temuan ini mendorong intervensi multi-level yakni integrasi literasi digital dan manajemen waktu dalam kurikulum, pelatihan *self-regulation* (seperti teknik pomodoro, *digital fasting*, penguncian aplikasi), serta penguatan dukungan sosial akademik (kelompok belajar, kebijakan pengurangan distraksi). Keterbatasan studi terutama *sampel purposive* dan data *self-report* mendorong penelitian lanjutan dengan desain *mixed-methods* atau longitudinal untuk menguji efektivitas intervensi berbasis nilai Qur'ani dalam memperbaiki manajemen waktu mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). REGULASI DIRI DAN KECANDUAN DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA GENERASI Z FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI: Jurnal Empati*, 11(6), 386–393. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Chusnul Rofiah. (2023). Metode Penelitian Fenomenologi: Konsep Dasar, Sejarah, Paradigma, dan Desain Penelitian. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 84–95. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47977>
- Edy Prihantoro, Susilowati Dyah K, & Noviaawan Rasyid Ohorella. (2021). Instagram dan Prokrastinasi Akademik Bagi Mahasiswa Saat Pandemi Covid 19. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 5(2), 167–178. <http://dx.doi.org/10.30829/komunikologi.v5i2.9672>
- Eka Lestari, Anita Rinawati, & Cahyo Apri Setiaji. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Surya Edunomics*, 11(1), 7–12.
- Livia Novianti Tannia & Monika Monika. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203–5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R., & Phillips, A. (1990). College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760–768. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.82.4.760>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publications.

- Diambil dari <https://books.google.co.id/books?id=MZA5DQAAQBAJ>
- Naila Rinanda Syakira, Ifdil Ifdil, & Annisaislami Khairati. (2025). Analisis doomscrolling pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, usia, dan intensitas penggunaan media sosial. *JKP: Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 561–577. <https://doi.org/10.29210/1164100>
- Nareswari Paramesti, Sri Vandayuli Riorini, Muhammad Rafli Nur Faiz, & Rashieka Ghinaa R. (2025). PENGARUH PRIVACY CONCERNS, FEAR OF MISSING OUT, SELF-DISCLOSURE, DAN TIME COST TERHADAP SOCIAL MEDIA FATIGUE PADA PENGGUNA SOSIAL MEDIA. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 5(2), 185–198. <https://doi.org/10.32815/jubis.v5i2.2501>
- Neidi, A. W. (2021). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Reina Okta Cahyani & Retno Pangestuti. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1). <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567>
- Sabarky, M. A., Karyanta, N. A., & Anggarani, F. K. (2023). Information Overload as a Mediator in the Relationship Between Instagram's Social Media Use Intensity and Social Media Fatigue in Emerging Adulthood. *Jurnal ASPIKOM; Vol 8, No 2 (2023): Jurnal ASPIKOMDO* - 10.24329/aspikom.v8i2.1274, 8(2), 305–318. <http://dx.doi.org/10.24329/aspikom.v8i2.1274>
- Tanjung Lasmana & Ayunda Khoiriyati. (2025). Analisis Dampak Pengguna Sosial Media Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen*, 4(1), 01–12. <https://doi.org/10.55606/jupiman.v4i1.4828>
- Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32(2), 199–215. <https://doi.org/10.1007/BF00138396>
- Tsani, K. I., Aly, M., Garini, S. A., Putri, N. A., Yuwinanto, H. P., & Mutia, F. (2025). Dampak Scroll Culture terhadap Daya Konsentrasi Generasi Z: Tinjauan Literatur Psikologi dan Media Digital. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(4), 2723–2730. <https://doi.org/10.54082/jupin.1673>