

Penggunaan Handphone secara Berlebihan dan Pengelolaan Waktu dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tafsir Surah Al-'Ashr dan Al-Mu'minun

Wahidatul Husna, M. Jamil

Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: wahidhusna24@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the impact of excessive mobile phone use on daily activities, productivity, and the effective management of time, examine the perspective of the Qur'an, particularly Surahs Al-'Ashr and Al-Mu'minun, regarding time management and the avoidance of futile (laghw) activities in the context of mobile phone use and formulate ideal, wise, and proportional guidelines for mobile phone use based on the perspectives of these two surahs. This study employed a qualitative method using a library research approach. Primary data were obtained from the Qur'an, specifically Surahs Al-'Ashr and Al-Mu'minun, as well as classical and contemporary Qur'anic commentaries, including Tafsir Al-Misbah, Tafsir Al-Azhar, and Tafsir Ibn Kathir. Secondary data were collected from books, scientific journals, articles, and other relevant scholarly publications. Data were gathered through documentation studies and analyzed using content analysis techniques. The findings indicate that excessive mobile phone use can disrupt daily activities, reduce productivity, decrease the effectiveness of time management, and increase engagement in futile digital activities. The perspective of Surah Al-'Ashr emphasizes the importance of utilizing time through faith, righteous deeds, and mutual encouragement in truth and patience to avoid loss. Meanwhile, Surah Al-Mu'minun highlights that one of the characteristics of successful believers is avoiding futile (laghw) actions. Therefore, mobile phone use should be directed toward activities that promote worship, education, productivity, Islamic propagation (da'wah), and public benefit, accompanied by self-control and proper time management. In this way, technology can serve as a means of achieving success in both worldly life and the Hereafter.

Keywords: Mobile Phone Use; Time Management; Qur'an.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan handphone secara berlebihan terhadap aktivitas sehari-hari, produktivitas, dan efektivitas pemanfaatan waktu, mengkaji pandangan Al-Qur'an, khususnya Surah Al-'Ashr dan Surah Al-Mu'minun, mengenai pengelolaan waktu serta sikap menjauhi perbuatan yang tidak bermanfaat dalam konteks penggunaan handphone dan merumuskan solusi penggunaan handphone yang ideal, bijaksana, dan proporsional berdasarkan perspektif kedua surah tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Data primer diperoleh dari Al-Qur'an, khususnya Surah Al-'Ashr dan Surah Al-Mu'minun, serta kitab tafsir seperti *Tafsir Al-Misbah*, *Tafsir Al-Azhar*, dan *Tafsir Ibnu Katsir*. Adapun data sekunder diperoleh dari berbagai buku, jurnal ilmiah, artikel, dan hasil penelitian yang relevan. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi dan dianalisis menggunakan teknik *content analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan handphone secara berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, mengurangi efektivitas pemanfaatan waktu, serta meningkatkan kecenderungan melakukan aktivitas digital yang bersifat sia-sia. Perspektif Surah Al-'Ashr menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu melalui keimanan, amal saleh, serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran agar terhindar dari kerugian. Sementara itu, Surah Al-Mu'minun menekankan karakter mukmin yang menjauhkan diri dari perbuatan yang tidak bermanfaat (*laghw*) sebagai salah satu ciri keberuntungan. Oleh karena itu, penggunaan handphone hendaknya diarahkan untuk aktivitas yang bernilai ibadah, pendidikan, produktivitas, dakwah, dan kemaslahatan, disertai pengendalian diri serta pengelolaan waktu yang baik sehingga teknologi menjadi sarana mendukung keberhasilan manusia di dunia dan akhirat.

Kata kunci: Penggunaan Handphone; Pengelolaan Waktu; Al-Qur'an.

Copyright: © 2026. The Author(s).

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital saat ini telah memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan manusia. Perkembangan tersebut tidak hanya berdampak pada cara manusia berkomunikasi, tetapi juga mempengaruhi pola aktivitas, cara berpikir, serta perilaku sosial dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu wujud teknologi yang paling banyak digunakan dan sulit dipisahkan dari kehidupan modern adalah *handphone* (telepon pintar). Keberadaan *handphone* menjadikan berbagai aktivitas manusia berlangsung lebih cepat dan praktis karena perangkat ini mampu mengintegrasikan fungsi komunikasi, pencarian informasi, hiburan, pendidikan, dan pekerjaan dalam satu media.¹

Dalam praktiknya, *handphone* memberikan banyak manfaat, terutama dalam mendukung efektivitas aktivitas manusia. Akses informasi yang mudah, komunikasi yang tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, serta tersedianya berbagai aplikasi pendukung pembelajaran dan pekerjaan menjadikan *handphone* sebagai alat yang sangat membantu kehidupan manusia modern.² Akan tetapi, penggunaan *handphone* yang tidak disertai dengan pengendalian diri sering kali menimbulkan dampak negatif. Intensitas penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya fokus, menurunnya produktivitas, pemborosan waktu, serta terganggunya keseimbangan antara kewajiban dan hiburan.³

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas aktivitas manusia. Banyak individu yang lebih sibuk dengan layar *handphone* dibandingkan dengan tanggung jawab akademik, pekerjaan, interaksi sosial, bahkan ibadah. Waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk aktivitas yang bermanfaat justru dihabiskan untuk kegiatan yang bersifat sementara dan tidak memiliki nilai guna yang jelas. Dalam perspektif Islam, kondisi ini menjadi persoalan serius karena waktu merupakan amanah yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah SWT.⁴

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan prinsip-prinsip dasar dalam mengatur aktivitas manusia agar senantiasa berada dalam koridor kebaikan. Surah *Al-Ashr* secara eksplisit menjelaskan bahwa manusia berada dalam keadaan merugi apabila tidak mampu memanfaatkan waktu dengan iman, amal saleh, serta sikap saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Pesan yang terkandung dalam surah ini menegaskan bahwa keberhasilan hidup manusia sangat ditentukan oleh cara mengelola waktu dan aktivitasnya

¹Gultom, R., Pardede, S., Pasaribu, S., & Malau, R. (2024). Dampak penggunaan *handphone* bagi remaja awal dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 165

²Wahid, A., & Labib, M. (2018). *Kejahatan mayantara (Cyber crime)*. Refika Aditama. 136

³Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books, 128

⁴Al-Qaradawi, Y. (2001). *Al-waqt fi hayah al-Muslim*. Maktabah Wahbah, 47

secara produktif.⁵

Selain itu, Surah *Al-Mu'minun* ayat 1–3 menggambarkan karakter orang-orang beriman yang beruntung, yaitu mereka yang mampu menjaga kualitas ibadah dan menjauhkan diri dari perbuatan yang tidak bermanfaat (*laghw*). (Kementerian Agama RI, 2019) Dalam konteks kehidupan modern, penggunaan handphone secara berlebihan yang hanya berorientasi pada hiburan tanpa nilai positif dapat dikategorikan sebagai aktivitas *laghw*. Oleh karena itu, Islam menuntut adanya sikap selektif dan bijaksana dalam memanfaatkan teknologi agar tidak menjauhkan manusia dari tujuan hidup yang hakiki.

Dalam kajian Al-Qur'an kontemporer, penggunaan ayat sebagai dasar analisis sosial-keagamaan tidak cukup berhenti pada kutipan normatif yang berfungsi melegitimasi argumen. Ayat Al-Qur'an perlu dibaca secara kritis dengan memperhatikan konteks makna, pesan etik, serta relevansinya dengan problem kehidupan modern. Ardiansyah dan Tambunan menegaskan bahwa salah satu problem metodologis dalam kajian Al-Qur'an kontemporer adalah kecenderungan menjadikan ayat sebagai rujukan normatif semata, tanpa mengembangkannya menjadi analisis kritis yang mampu menjelaskan persoalan sosial secara lebih mendalam.⁶ Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengutip QS. *Al-Ashr* dan QS. *Al-Mu'minun* sebagai dasar normatif, tetapi juga menggunakannya sebagai kerangka analisis untuk memahami persoalan penggunaan handphone berlebihan, pemborosan waktu, dan aktivitas digital yang tidak bermanfaat

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian yang mendalam untuk memahami pengaruh penggunaan handphone terhadap aktivitas manusia serta solusi yang relevan berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini secara khusus mengkaji Surah *Al-Ashr* dan *Al-Mu'minun* sebagai landasan normatif dalam mengarahkan penggunaan handphone agar tetap sejalan dengan nilai-nilai keislaman. Dengan demikian, diharapkan teknologi tidak menjadi sarana kelalaian, melainkan media pendukung dalam meningkatkan kualitas aktivitas manusia yang produktif, bermakna, dan bernilai ibadah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*), karena objek kajiannya berupa ayat-ayat Al-Qur'an beserta berbagai literatur yang berkaitan dengan tema penelitian.⁷ Pendekatan deskriptif diterapkan untuk menguraikan serta menginterpretasikan pengaruh penggunaan handphone secara

⁵Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. Diakses pada 30 Juni 2026, dari [Qur'an Kemenag](#)

⁶Ardiansyah, A. F., & Tambunan, M. A. (2026). From normative citation to critical analysis: Evaluating methodological problems in contemporary Indonesian Qur'anic scholarship. *Dialogues in Qur'anic and Hadith Studies*, 1(1), 1

⁷Moleong, L. J. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya Bandung, 6-18

berlebihan terhadap aktivitas manusia berdasarkan kandungan Surah *Al-'Ashr* dan Surah *Al-Mu'minun*. Data penelitian terdiri atas data primer, yaitu Al-Qur'an, khususnya Surah *Al-'Ashr* dan Surah *Al-Mu'minun*, serta kitab-kitab tafsir seperti *Tafsir Ibnu Katsir* dan *Tafsir Al-Misbah*, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel, dan hasil penelitian yang relevan dengan teknologi, perilaku sosial, serta etika Islam. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelaah, mengidentifikasi, dan mengkaji berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu menafsirkan kandungan ayat Al-Qur'an dan menghubungkannya dengan fenomena penggunaan handphone secara berlebihan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif sesuai perspektif Islam.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Dampak Penggunaan Handphone Berlebihan terhadap Produktivitas dan Efektivitas Waktu

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu bentuk kemajuan teknologi yang paling dirasakan masyarakat adalah hadirnya handphone (telepon pintar/*smartphone*) yang kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Handphone tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi media untuk memperoleh informasi, belajar, bekerja, berbisnis, hingga mengakses berbagai bentuk hiburan. Kemudahan tersebut menjadikan penggunaan handphone semakin meningkat di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Kehadiran perangkat ini memberikan banyak manfaat dalam mendukung aktivitas manusia sehingga berbagai pekerjaan dapat dilakukan secara lebih cepat, praktis, dan efisien.⁸

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital juga membawa tantangan baru, terutama ketika penggunaan handphone tidak lagi dilakukan secara proporsional. Intensitas penggunaan yang semakin tinggi sering kali menyebabkan seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berinteraksi dengan perangkat digital dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya.⁹ Berbagai aplikasi media sosial, permainan daring, layanan hiburan digital, maupun platform komunikasi yang terus berkembang mampu menarik perhatian pengguna dalam waktu yang lama. Kondisi tersebut secara perlahan dapat mengubah pola aktivitas sehari-hari, gaya hidup, serta kebiasaan dalam

⁸Gultom, R., Pardede, S., Pasaribu, S., & Malau, R. (2024). Dampak penggunaan handphone bagi remaja awal dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 165

⁹Destri, M. I. (2024). Analisis dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi anak dalam perspektif pendidikan Islam anak usia dini (SD). *AL-HIKMAH: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Agama Islam*, 6(1), 50

memanfaatkan waktu. Akibatnya, berbagai aktivitas yang seharusnya menjadi prioritas sering kali tertunda atau bahkan terabaikan karena lebih banyak waktu dialokasikan untuk menggunakan handphone.¹⁰

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penggunaan handphone secara berlebihan tidak hanya memengaruhi aktivitas sehari-hari, tetapi juga berdampak terhadap produktivitas individu. Produktivitas berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas secara optimal dengan memanfaatkan waktu yang tersedia secara efektif. Namun, penggunaan handphone yang tidak terkendali sering kali menyebabkan seseorang kehilangan fokus karena terdistraksi oleh notifikasi, media sosial, permainan daring, maupun konten hiburan digital. Kondisi tersebut mengakibatkan pekerjaan menjadi tertunda, target yang telah direncanakan sulit dicapai, serta kualitas hasil pekerjaan mengalami penurunan. Oleh karena itu, penggunaan handphone secara bijaksana menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga produktivitas di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat.

Selain memengaruhi produktivitas, penggunaan handphone secara berlebihan juga berdampak terhadap efektivitas pemanfaatan waktu dalam kehidupan modern. Kemudahan mengakses berbagai aplikasi digital membuat seseorang sering kali tidak menyadari lamanya waktu yang telah dihabiskan untuk aktivitas yang kurang bermanfaat. Sebagai contoh, seorang pelajar yang awalnya membuka handphone untuk mencari referensi tugas dapat beralih membuka media sosial atau menonton video hiburan hingga menghabiskan waktu berjam-jam. Begitu pula seorang pekerja yang terlalu sering memeriksa notifikasi media sosial pada saat jam kerja akan mengalami penurunan konsentrasi sehingga penyelesaian pekerjaannya menjadi kurang optimal. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penggunaan handphone yang tidak disertai pengelolaan waktu yang baik dapat mengurangi efektivitas aktivitas sehari-hari sekaligus menghambat pencapaian tujuan yang telah direncanakan.

Adapun dampak positif penggunaan handphone terhadap aktivitas sehari-hari, produktivitas, dan efektivitas pemanfaatan waktu antara lain sebagai berikut; a) mempermudah komunikasi dan akses informasi, sehingga berbagai aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih cepat, mudah, dan efisien b) meningkatkan produktivitas dalam belajar dan bekerja melalui berbagai aplikasi digital yang mendukung penyelesaian tugas, kolaborasi, serta pengelolaan dokumen c) membantu pengelolaan waktu secara lebih efektif melalui fitur kalender, pengingat jadwal, alarm, dan manajemen aktivitas

¹⁰Rahma, K., Indallaila, Fatimah, E., Mubarak, S., & Cinta, N. (2024). Analisis pengguna ponsel terhadap perilaku generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Karimah Tauhid*, 3(2), 1548

harian sehingga pengguna lebih terorganisasi d) mempermudah pelaksanaan berbagai aktivitas ekonomi dan layanan digital, seperti transaksi keuangan, belanja daring, pemasaran, serta layanan publik yang dapat diakses kapan saja e) Mendukung pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas melalui akses terhadap berbagai sumber belajar, pelatihan, serta informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas diri.¹¹

Di samping memberikan berbagai manfaat, penggunaan handphone secara berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kehidupan penggunanya. Intensitas penggunaan yang tidak terkendali sering kali menyebabkan seseorang lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital dibandingkan melakukan aktivitas yang lebih produktif. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, mengurangi efektivitas pemanfaatan waktu, serta memengaruhi kualitas interaksi sosial dan kesehatan. Adapun dampak negatif penggunaan handphone secara berlebihan terhadap aktivitas sehari-hari, produktivitas, dan efektivitas pemanfaatan waktu antara lain sebagai berikut;¹² a) menurunkan produktivitas karena perhatian mudah teralihkan oleh media sosial, permainan daring, maupun hiburan digital sehingga pekerjaan atau tugas sering tertunda b) mengurangi efektivitas pemanfaatan waktu karena sebagian besar waktu dihabiskan untuk aktivitas digital yang kurang bermanfaat sehingga waktu menjadi tidak produktif c) menghambat aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, beribadah, berolahraga, maupun melakukan pekerjaan rumah akibat penggunaan handphone yang berlebihan d) menurunkan kualitas interaksi sosial karena pengguna lebih fokus pada handphone dibandingkan berkomunikasi secara langsung dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar e) menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental, seperti kelelahan mata, gangguan tidur, nyeri leher, kecanduan handphone, serta berkurangnya aktivitas fisik yang dapat memengaruhi kualitas hidup.

Menurut Agustina, *et al.*, menunjukkan bahwa *gadget* memberikan kemudahan dalam komunikasi, memperoleh informasi, dan mendukung berbagai aktivitas manusia. Namun demikian, penggunaan *gadget* secara berlebihan juga menyebabkan menurunnya interaksi sosial, meningkatnya perilaku individualis, serta berkurangnya efektivitas

¹¹Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5432

¹²Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget, ... 5435

pemanfaatan waktu dalam kehidupan sehari-hari.¹³ Penelitian Destri, juga menemukan bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak terhadap perkembangan psikologis, menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi aktivitas sosial, serta menyebabkan individu lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan melakukan aktivitas yang lebih produktif. Selanjutnya,¹⁴ penelitian Noviyanti et al., menjelaskan bahwa penggunaan handphone secara berlebihan dapat menimbulkan perilaku kontraproduktif, seperti pemborosan waktu, menurunnya produktivitas, serta berkurangnya kualitas interaksi sosial dan spiritual pada remaja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan handphone yang tidak terkendali memiliki dampak yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan.¹⁵

Sejalan dengan temuan Nakhma'ussolikah, et al., yang menyatakan bahwa penggunaan handphone telah membawa perubahan terhadap pola komunikasi masyarakat. Handphone tidak lagi hanya dimanfaatkan sebagai alat komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup yang memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Intensitas penggunaan yang tinggi menyebabkan komunikasi tatap muka semakin berkurang, sementara ketergantungan terhadap perangkat digital semakin meningkat. Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa handphone merupakan inovasi teknologi yang memberikan banyak manfaat apabila digunakan secara bijaksana. Sebaliknya, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, serta mengurangi efektivitas pemanfaatan waktu. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian diri dan pengelolaan waktu yang baik agar penggunaan handphone tetap memberikan manfaat tanpa mengurangi kualitas kehidupan pribadi maupun sosial.¹⁶

2. Pengelolaan Waktu dan Laghw dalam Perspektif Al-Qur'an: Konteks Penggunaan *Handphone*

Pandangan Al-Qur'an melalui Surah *Al-'Ashr* dan Surah *Al-Mu'minun* menegaskan bahwa waktu merupakan amanah yang sangat berharga sekaligus modal utama dalam kehidupan manusia. Setiap waktu yang diberikan Allah Swt. harus dimanfaatkan untuk

¹³Agustina, N. I. M., Ismaya, E. A., & Pratiwi, I. A. (2022). *Dampak penggunaan gadget terhadap karakter peduli sosial anak. Jurnal Basicedu*, 6(2), 29

¹⁴Gultom, R., Pardede, S., Pasaribu, S., & Malau, R. (2024). Dampak penggunaan handphone bagi remaja awal dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 165

¹⁵Noviyanti, Kulle, H., & Iman, B. I. R. (2024). Responsibilitas tokoh agama Islam dalam upaya menangkal kontra produktivitas penggunaan handphone di kalangan remaja. *Kelola: Journal of Islamic Education Management*, 9(2), 240

¹⁶Nufus, D. D., Rohati, S., Wasehudin, & Ranuwijaya, U. (2025). Manajemen waktu dalam pandangan pendidikan Islam (Studi kritis terhadap Al-Qur'an Surat Al-Ashr). *Tarbiyah Darussalam: Jurnal Ilmiah Kependidikan dan Keagamaan*, 9(2), 489

keimanan, amal saleh, serta berbagai aktivitas yang membawa manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, Al-Qur'an juga memerintahkan umat Islam agar menjauhi segala bentuk perbuatan yang sia-sia (*laghw*), yaitu aktivitas yang tidak memberikan manfaat dan hanya menghabiskan waktu tanpa tujuan yang jelas. Dalam konteks kehidupan modern, penggunaan handphone menjadi salah satu bentuk pemanfaatan waktu yang perlu dikelola secara bijaksana.¹⁷

Handphone dapat menjadi sarana yang bernilai ibadah apabila digunakan untuk belajar, bekerja, berdakwah, mencari ilmu, mempererat silaturahmi, dan aktivitas positif lainnya. Sebaliknya, penggunaan handphone secara berlebihan untuk hiburan yang melalaikan, media sosial tanpa batas, permainan *daring*, maupun konten yang tidak bermanfaat termasuk perilaku yang mendekati *laghw* sehingga dapat mengurangi produktivitas, menyia-nyiakan waktu, bahkan menjauhkan manusia dari tujuan hidup yang diridhai Allah Swt.¹⁸ Oleh karena itu, kandungan Surah *Al-'Ashr* dan Surah *Al-Mu'minun* memberikan pedoman bagi setiap muslim agar mampu mengelola waktu secara efektif, mengisi kehidupan dengan amal yang bermanfaat, serta menghindari berbagai aktivitas yang tidak bernilai demi memperoleh keberuntungan di dunia maupun di akhirat.

a. Pandangan QS. *Al-'Ashr*

Dalam QS. *Al-'Ashr* [103]: 1–3 Allah Swt. menjelaskan tentang pentingnya memanfaatkan waktu agar manusia tidak berada dalam kerugian. Firman Allah Swt. berbunyi:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya: "Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, saling menasihati untuk kebenaran, dan saling menasihati untuk kesabaran." (QS. *Al-'Ashr*: 1–3).¹⁹

Ayat diatas "*وَالْعَصْرِ*" (*Wal-'Ashr*) yang berarti "*Demi masa*", Allah Swt. bersumpah atas nama waktu sebagai penegasan bahwa waktu merupakan nikmat yang sangat berharga dalam kehidupan manusia. Menurut tafsir M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, sumpah Allah atas waktu menunjukkan bahwa seluruh kehidupan manusia berlangsung di dalam dimensi waktu sehingga setiap detik yang berlalu akan dimintai

¹⁷Nufus, D. D., Rohati, S., Wasehudin, & Ranuwijaya, U. (2025). Manajemen waktu dalam pandangan pendidikan Islam (Studi kritis terhadap Al-Qur'an Surat Al-Ashr), ...490

¹⁸Hasyim, M. (2021). *Kajian Surah Al-Ashr dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab (Studi kasus manajemen waktu santri Pondok Tahfidz Nurul Qur'an MAN 1 Kudus*. Skripsi Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kudus, 36

¹⁹Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. Diakses pada 30 Juni 2026, dari [Qur'an Kemenag](#)

pertanggungjawaban. Selanjutnya pada penggalan ayat "إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ" (*Innal-insāna lafi khusr*) dijelaskan bahwa pada dasarnya manusia berada dalam kerugian apabila tidak mampu memanfaatkan waktunya untuk melakukan berbagai amal yang bermanfaat.²⁰

Menurut tafsir Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* menyatakan bahwa kerugian tersebut bukan hanya kerugian materi, tetapi juga kerugian waktu, kesempatan, ilmu, dan kehidupan apabila manusia lebih banyak menghabiskan waktunya pada perkara yang sia-sia. Dalam konteks penggunaan handphone, ayat ini menjadi peringatan agar teknologi tidak digunakan untuk aktivitas yang melalaikan, seperti bermain media sosial tanpa batas, permainan daring secara berlebihan, maupun mengakses hiburan yang tidak memberikan manfaat. Selanjutnya pada penggalan ayat "إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ" "وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ" Allah Swt. menjelaskan empat syarat agar manusia terhindar dari kerugian, yaitu memiliki keimanan, mengerjakan amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran.²¹

Menurut Ibnu Katsir, keempat unsur tersebut merupakan landasan utama kehidupan seorang muslim dalam memanfaatkan waktu secara optimal. Keimanan menjadi dasar setiap aktivitas, amal saleh diwujudkan melalui perbuatan yang bermanfaat, sedangkan saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran menunjukkan pentingnya membangun lingkungan yang saling mengingatkan agar tidak terjerumus dalam perbuatan yang sia-sia (*laghw*).²² Oleh karena itu, penggunaan handphone hendaknya diarahkan sebagai sarana memperoleh ilmu, meningkatkan produktivitas, mempererat silaturahmi, menyebarkan dakwah, serta melakukan aktivitas yang bernilai ibadah sehingga waktu yang dimiliki tidak terbuang pada hal-hal yang tidak bermanfaat. Rasulullah saw. juga memberikan penegasan mengenai pentingnya memanfaatkan waktu dan meninggalkan segala bentuk aktivitas yang tidak bermanfaat. Salah satu hadis yang berkaitan dengan pemanfaatan waktu diriwayatkan oleh Ibnu Abbas ra., bahwa Rasulullah saw. bersabda:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: اعْتَنِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغَنَّاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.

Artinya: "Manfaatkanlah lima perkara sebelum datang lima perkara, yaitu masa mudamu sebelum masa tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum sibukmu, dan hidupmu sebelum matimu." (HR. Al-Hakim).²³

²⁰Ath Thoriq, M. F., Deprisya, I., & Maftuh, M. H. (2025). *The relevance of Surah Al-'Ashr in overcoming social media addiction: A tafsir analysis of time in the digital age: Relevansi Surat Al-'Ashr dalam mengatasi kecanduan media sosial: Analisis tafsir tentang waktu di era digital. Al-Mabahits: Jurnal Studi Al-Qur'an, Hadis dan Tafsir*, 1(2), 5

²¹Hamka. M., (1982), *Tafsir Al-Azhar* Jilid 30. Jakarta: Pustaka Panjimas, 283

²²Katsir, I. (2016). *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir* (M. A. Ghoffar, Penerj.). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 721

²³<https://sunnah.com/>. Diakses pada 29 Juni 2026

Hadis tersebut menunjukkan bahwa waktu merupakan nikmat yang harus dimanfaatkan secara optimal sebelum kesempatan itu hilang. Dalam konteks penggunaan handphone, hadis ini menjadi pengingat agar waktu luang tidak dihabiskan untuk aktivitas digital yang sia-sia, melainkan digunakan untuk belajar, bekerja, beribadah, mempererat silaturahmi, serta melakukan berbagai kegiatan yang bernilai manfaat bagi kehidupan dunia dan akhirat.²⁴ Selain itu, Rasulullah saw. Juga menegaskan pentingnya meninggalkan segala sesuatu yang tidak bermanfaat (*laghw*). Dari Abu Hurairah ra., Rasulullah saw. Bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ حُسِنَ إِسْلَامُ الْمَرْءِ تَرَكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

Artinya: "Di antara tanda baiknya keislaman seseorang adalah meninggalkan segala sesuatu yang tidak bermanfaat baginya." (HR. At-Tirmidzi No. 2317; Ibnu Majah No. 3976).²⁵

Hadis tersebut sejalan dengan kandungan Surah *Al-'Ashr* yang mengingatkan manusia agar tidak termasuk golongan yang merugi akibat menyia-nyiakan waktu. Dalam era digital, aktivitas seperti menggunakan handphone secara berlebihan untuk bermain media sosial tanpa tujuan, menonton hiburan secara berlebihan, bermain permainan daring tanpa batas, maupun mengakses konten yang tidak memberikan manfaat merupakan bentuk *laghw* yang sebaiknya dihindari. Sebaliknya, penggunaan handphone hendaknya diarahkan pada aktivitas yang mendukung peningkatan ilmu pengetahuan, produktivitas, ibadah, dakwah, dan hubungan sosial sehingga teknologi menjadi sarana memperoleh kemaslahatan sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah saw.²⁶

b. Pandangan QS. *Al-Mu'minun*

Dalam QS. *Al-Mu'minun* [23]: 1–3 Allah Swt. menjelaskan bahwa salah satu ciri orang-orang yang beruntung adalah mampu menjaga dirinya dari berbagai perbuatan yang sia-sia (*laghw*). Firman Allah Swt. berbunyi:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾

Artinya: "Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna." (QS. *Al-Mu'minun* [23]: 1–3)²⁷

²⁴Makhfudhotin, Tsaniyah, Z., & Rofi'i, M. A. (2025). Pendekatan semantik pada ayat Al-Qur'an Surah *Al-'Ashr*: Studi Tafsir *Al-Mishbah* dan makna waktu dalam kehidupan modern. *The Study of the Qur'an on the Perspectives of Natural Science and Social Humaniora*, 1(1), 6-7

²⁵<https://sunnah.com/>. Diakses pada 29 Juni 2026

²⁶Makhfudhotin, Tsaniyah, Z., & Rofi'i, M. A. (2025). Pendekatan semantik pada ayat Al-Qur'an Surah *Al-'Ashr*: Studi Tafsir *Al-Mishbah* dan makna waktu dalam kehidupan modern. *The Study of the Qur'an on the Perspectives of Natural Science and Social Humaniora*, 1(1), 6-7

²⁷Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. Diakses pada 30 Juni 2026, dari [Qur'an Kemenag](#)

Pada ayat pertama diatas "قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ" (*Qad aflaha al-mu'minūn*) yang berarti "Sungguh beruntung orang-orang yang beriman" menunjukkan bahwa keberuntungan sejati bukan hanya diukur dari keberhasilan duniawi, melainkan dari kualitas keimanan dan perilaku seorang mukmin. Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, kata "aflaha" mengandung makna memperoleh keberhasilan yang sempurna, yaitu keberhasilan dunia dan akhirat. Keberuntungan tersebut diraih oleh orang yang mampu mengendalikan dirinya sesuai tuntunan Allah Swt., termasuk dalam memanfaatkan waktu dan berbagai fasilitas kehidupan secara bijaksana. Dalam konteks penggunaan handphone, ayat ini mengajarkan bahwa teknologi hendaknya digunakan sebagai sarana meningkatkan kualitas keimanan, ilmu pengetahuan, produktivitas, dan kemaslahatan, bukan sekadar untuk memenuhi kesenangan sesaat.²⁸

Selanjutnya pada ayat kedua "الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ" (*Alladzīna hum fī ṣalātihim khāsiyūn*) dijelaskan bahwa orang-orang beriman memiliki kekhusyukan dalam melaksanakan salat. Menurut Ibnu Katsir dalam *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*, kekhusyukan merupakan keadaan hati yang penuh ketundukan, ketenangan, dan konsentrasi kepada Allah Swt. Sikap tersebut mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perhatian serta menghindari berbagai gangguan yang dapat mengurangi kualitas ibadahnya. Dalam era digital, nilai ini menjadi pengingat agar penggunaan handphone tidak mengganggu pelaksanaan ibadah maupun aktivitas penting lainnya. Membatasi penggunaan handphone ketika salat, belajar, bekerja, atau berinteraksi dengan keluarga merupakan bentuk pengendalian diri yang mencerminkan implementasi nilai khusyuk dalam kehidupan sehari-hari.

Pada ayat ketiga "وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ" (*Walladzīna hum 'ani al-laghwi mu'riḍūn*) Allah Swt. menjelaskan bahwa orang-orang beriman senantiasa menjauhkan diri dari segala bentuk *laghw*, yaitu perkataan maupun perbuatan yang tidak memberikan manfaat. Menurut Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*, *laghw* mencakup seluruh aktivitas yang melalaikan manusia dari mengingat Allah Swt., menghambat produktivitas, serta tidak memberikan manfaat bagi kehidupan dunia maupun akhirat. Sementara itu, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa seorang mukmin yang baik akan meninggalkan setiap perbuatan yang sia-sia dan lebih memilih aktivitas yang bernilai ibadah serta mendatangkan kemaslahatan.²⁹ Dalam konteks penggunaan handphone, perilaku seperti bermain media sosial tanpa tujuan, menonton hiburan secara berlebihan, menyebarkan informasi yang tidak bermanfaat,

²⁸Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 9). Jakarta: Lentera Hati

²⁹Hamka. M., (1982), *Tafsir Al-Azhar* Jilid 30. Jakarta: Pustaka Panjimas, 283

maupun menghabiskan waktu untuk permainan daring tanpa batas merupakan bentuk *laghw* yang sepatutnya dihindari.

Sebaliknya, penggunaan handphone hendaknya diarahkan untuk belajar, bekerja, berdakwah, mempererat silaturahmi, memperoleh informasi yang bermanfaat, serta mendukung berbagai aktivitas positif yang bernilai ibadah. (Al Ainiyah, N., & Bakar, 2025) Rasulullah saw. juga memberikan penegasan mengenai pentingnya meninggalkan segala sesuatu yang tidak bermanfaat. Dari Abu Hurairah ra., Rasulullah saw. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

Artinya: "Di antara tanda baiknya keislaman seseorang adalah meninggalkan segala sesuatu yang tidak bermanfaat baginya." (HR. At-Tirmidzi No. 2317; Ibnu Majah No. 3976).

Hadis tersebut memperkuat kandungan QS. *Al-Mu'minun* ayat 3 bahwa seorang muslim yang baik tidak akan menyibukkan dirinya dengan perkara-perkara yang tidak memberikan manfaat. Dalam kehidupan digital saat ini, penggunaan handphone hendaknya selalu diarahkan pada aktivitas yang bernilai positif, seperti menambah ilmu pengetahuan, meningkatkan produktivitas, memperkuat ibadah, menyebarkan dakwah, dan membangun hubungan sosial yang baik. Dengan demikian, teknologi menjadi sarana untuk memperoleh keberuntungan sebagaimana dijanjikan Allah Swt. kepada orang-orang beriman yang mampu menjauhi *laghw* dan memanfaatkan waktunya secara bijaksana.³⁰

3. Penggunaan Handphone yang Bijaksana dan Proporsional dalam Perspektif Al-Qur'an

Penggunaan *handphone* pada era digital merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Berbagai aktivitas seperti belajar, bekerja, berkomunikasi, memperoleh informasi, hingga beribadah kini banyak dilakukan melalui perangkat digital. Namun demikian, perkembangan teknologi tersebut harus diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu dan mengendalikan diri agar penggunaan *handphone* tetap berada pada batas yang proporsional. Perspektif Al-Qur'an, khususnya Surah *Al-'Ashr* dan Surah *Al-Mu'minun*, memberikan pedoman bahwa setiap waktu yang dimiliki manusia merupakan amanah yang akan dimintai pertanggungjawaban, sedangkan setiap aktivitas hendaknya diarahkan pada hal-hal yang bermanfaat dan menjauhkan diri dari perbuatan sia-sia (*laghw*). Nilai tersebut tercermin pada firman Allah Swt. dalam Surah *Al-'Ashr*, "وَالْعَصْرِ" (*Demi masa*) dan "إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ" (*Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian*), serta dalam Surah *Al-*

³⁰Farhana, A.-S. (2025). Revitalisasi spiritualitas Muslim melalui nilai-nilai penduduk surga: Studi atas QS. *Al-Mu'minun* ayat 1–11 dalam *Tafsir Al-Misbah. An-Nidzam: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Studi Islam*, 12(2), 186

Mu'minin ayat 3, "وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ" (*Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan yang tidak berguna*). Oleh karena itu, penggunaan handphone yang ideal bukan berarti menjauhi teknologi, melainkan memanfaatkannya secara bijaksana sesuai dengan tujuan syariat dan kemaslahatan hidup.

Berbagai kajian terdahulu menunjukkan bahwa prinsip tersebut sangat relevan dalam kehidupan digital saat ini. Menurut penelitian Ath Thoriq & Maftuh, menjelaskan bahwa kandungan Surah *Al-'Ashr* memiliki relevansi yang kuat dalam mengatasi kecanduan media sosial. Penggalan ayat "إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ" menegaskan bahwa waktu yang dimiliki manusia seharusnya dipenuhi dengan keimanan dan amal saleh, bukan aktivitas yang melalaikan.³¹ Sementara itu, penelitian Farhana, mengenai QS. *Al-Mu'minin* ayat 1–11 menjelaskan bahwa karakter orang-orang yang beruntung dibangun melalui kekhusyukan dalam ibadah dan kemampuan meninggalkan *laghw*, sebagaimana firman Allah Swt. "قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ" (*Sungguh beruntung orang-orang yang beriman*) dan "وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ" (*Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan yang tidak berguna*). Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengendalian penggunaan handphone bukan hanya berkaitan dengan aspek teknis, tetapi juga merupakan bagian dari pembentukan karakter dan kualitas spiritual seorang muslim.³²

Berdasarkan pandangan Surah *Al-'Ashr*, solusi penggunaan handphone yang ideal dapat dilakukan dengan menjadikan setiap aktivitas digital sebagai bagian dari amal saleh dan pemanfaatan waktu secara produktif. Penggalan ayat "إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ" mengajarkan bahwa keimanan harus diwujudkan melalui berbagai aktivitas yang memberikan manfaat. Oleh karena itu, penggunaan handphone hendaknya diarahkan untuk memperoleh ilmu pengetahuan, mendukung proses pembelajaran, meningkatkan produktivitas kerja, mempererat silaturahmi, berdakwah, serta mempermudah pelaksanaan ibadah. Sebaliknya, aktivitas yang menghabiskan waktu tanpa tujuan yang jelas, seperti bermain media sosial secara berlebihan, menonton hiburan tanpa batas, atau bermain gim secara terus-menerus, perlu dibatasi karena bertentangan dengan pesan Surah *Al-'Ashr* yang mengingatkan agar manusia tidak termasuk golongan yang merugi akibat menyia-nyiakan waktu. Dengan demikian, setiap penggunaan handphone perlu

³¹Ath Thoriq, M. F., Deprisya, I., & Maftuh, M. H. (2025). *The relevance of Surah Al-'Ashr in overcoming social media addiction: A tafsir analysis of time in the digital age: Relevansi Surat Al-'Ashr dalam mengatasi kecanduan media sosial: Analisis tafsir tentang waktu di era digital*. *Al-Mabahits: Jurnal Studi Al-Qur'an, Hadis dan Tafsir*, 1(2), 5

³²Farhana, A.-S. (2025). Revitalisasi spiritualitas Muslim melalui nilai-nilai penduduk surga: Studi atas QS. *Al-Mu'minin* ayat 1–11 dalam *Tafsir Al-Misbah. An-Nidzam: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Studi Islam*, 12(2), 188

didasarkan pada skala prioritas, pengelolaan waktu yang baik, dan orientasi pada kemanfaatan.³³

Surah *Al-Mu'minun* memberikan solusi melalui pembentukan karakter seorang mukmin yang mampu mengendalikan diri serta menjauhi segala bentuk *laghw*. Firman Allah Swt. "وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ" mengajarkan bahwa orang-orang beriman senantiasa berpaling dari segala perkataan maupun perbuatan yang tidak memberikan manfaat. Dalam konteks penggunaan handphone, nilai tersebut dapat diwujudkan dengan membatasi durasi penggunaan sesuai kebutuhan, memilih konten yang bermanfaat, menghindari penyebaran informasi yang tidak benar (*hoaks*), menjaga etika dalam berkomunikasi di media digital, serta menempatkan ibadah dan kewajiban sebagai prioritas utama.³⁴ Dengan demikian, perspektif Surah *Al-'Ashr* dan Surah *Al-Mu'minun* menegaskan bahwa penggunaan handphone yang ideal, bijaksana, dan proporsional merupakan implementasi nilai-nilai Al-Qur'an, yaitu memanfaatkan waktu secara optimal, memperbanyak amal saleh, serta menjauhi segala bentuk *laghw*, sehingga teknologi tidak menjadi penyebab kelalaian, melainkan menjadi sarana untuk memperoleh kemaslahatan dunia dan akhirat.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan handphone memiliki dampak positif maupun negatif terhadap aktivitas sehari-hari, produktivitas, dan efektivitas pemanfaatan waktu. Perspektif Al-Qur'an melalui Surah *Al-'Ashr* dan Surah *Al-Mu'minun* menegaskan bahwa waktu merupakan amanah yang harus dimanfaatkan untuk keimanan, amal saleh, serta berbagai aktivitas yang bermanfaat, sekaligus menjauhi perbuatan sia-sia (*laghw*). Oleh karena itu, penggunaan handphone hendaknya dilakukan secara ideal, bijaksana, dan proporsional dengan mengutamakan kegiatan yang mendukung pembelajaran, pekerjaan, ibadah, dakwah, serta hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, penggunaan handphone secara berlebihan untuk media sosial, hiburan, permainan daring, maupun aktivitas digital yang tidak memberikan manfaat perlu dihindari karena dapat menurunkan produktivitas dan menyebabkan kerugian sebagaimana diperingatkan dalam Al-Qur'an. Dengan demikian, implementasi nilai-nilai Surah *Al-'Ashr* dan Surah *Al-Mu'minun* menjadi pedoman bagi setiap muslim dalam memanfaatkan teknologi secara

³³Makhfudhotin, Tsaniyah, Z., & Rofi'i, M. A. (2025). *Pendekatan semantik pada ayat Al-Qur'an Surah Al-'Ashr: Studi Tafsir Al-Mishbah dan makna waktu dalam kehidupan modern. The Study of the Qur'an on the Perspectives of Natural Science and Social Humaniora*, 1(1), 6-8

³⁴Hakim, L., Ubaidillah, I., & Fajri, B. (2024). Nilai-nilai pendidikan karakter dalam pandangan Al-Qur'an (Studi analisis Al-Qur'an Surah *Al-Mu'minun* ayat 1–9). *Al-Qalam: Journal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 1(1), 16

bertanggung jawab sehingga handphone menjadi sarana meraih kemaslahatan dunia dan akhirat, bukan penyebab kelalaian dan kerugian hidup.

Referensi

- Agustina, N. I. M., Ismaya, E. A., & Pratiwi, I. A. (2022). *Dampak penggunaan gadget terhadap karakter peduli sosial anak*. *Jurnal Basicedu*, 6(2), <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2465>
- Al Ainiyah, N., & Bakar, A. (2025). Nilai-nilai transformatif salat: Studi analisis QS. Al-Mu'minin ayat 1–2. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.30266>
- Al-Qaradawi, Y. (2001). *Al-waqt fi hayah al-Muslim*. Maktabah Wahbah.
- Ardiansyah, A. F., & Tambunan, M. A. (2026). From normative citation to critical analysis: Evaluating methodological problems in contemporary Indonesian Qur'anic scholarship. *Dialogues in Qur'anic and Hadith Studies*, 1(1), 1–26.
- Ath Thoriq, M. F., Deprisya, I., & Maftuh, M. H. (2025). *The relevance of Surah Al-'Ashr in overcoming social media addiction: A tafsir analysis of time in the digital age: Relevansi Surat Al-'Ashr dalam mengatasi kecanduan media sosial: Analisis tafsir tentang waktu di era digital*. *Al-Mabahits: Jurnal Studi Al-Qur'an, Hadis dan Tafsir*, 1(2). <https://journal.syamilahpublishing.com/mabahits/article/view/400>
- Destri, M. I. (2024). *Analisis dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi anak dalam perspektif pendidikan Islam anak usia dini (SD)*. *AL-HIKMAH: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Agama Islam*, 6(1), <https://doi.org/10.36378/al-hikmah.v6i1.4032>
- Farhana, A.-S. (2025). Revitalisasi spiritualitas Muslim melalui nilai-nilai penduduk surga: Studi atas QS. Al-Mu'minin ayat 1–11 dalam *Tafsir Al-Misbah*. *An-Nidzam: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Studi Islam*, 12(2), <https://doi.org/10.33507/an-nidzam.v12i2.3000>
- Gultom, R., Pardede, S., Pasaribu, S., & Malau, R. (2024). *Dampak penggunaan handphone bagi remaja awal dalam kehidupan sehari-hari*. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1565>
- Hakim, L., Ubaidillah, I., & Fajri, B. (2024). Nilai-nilai pendidikan karakter dalam pandangan Al-Qur'an (Studi analisis Al-Qur'an Surah Al-Mu'minin ayat 1–9). *Al-Qalam: Journal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 1(1).
- Hamka, M., (1982), *Tafsir Al-Azhar* Jilid 30. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hasyim, M. (2021). *Kajian Surah Al-Ashr dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab (Studi kasus manajemen waktu santri Pondok Tahfidz Nurul Qur'an MAN 1 Kudus*. Skripsi Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kudus <https://sunnah.com/>. Diakses pada 29 Juni 2026
- Katsir, I. (2016). *Tafsir Ibnu Katsir* (M. Abdul Ghoffar E.M., Trans.). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Katsir, I. (2016). *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir* (M. A. Ghoffar, Penerj.). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. Diakses pada 30 Juni 2026, dari [Qur'an Kemenag](#)
- Makhfudhotin, Tsaniyah, Z., & Rofi'i, M. A. (2025). *Pendekatan semantik pada ayat Al-Qur'an Surah Al-'Ashr: Studi Tafsir Al-Mishbah dan makna waktu dalam kehidupan modern*. *The Study of the Qur'an on the Perspectives of Natural Science and Social Humaniora*, 1(1).
- Moleong, L. J. (2019). *Qualitative Research Methodology*. PT Remaja Rosdakarya Bandung.

- Nakhma'ussolikhhah, Muslimah, Fauzi, S. N., & Kurniawan, F. A. (2025). *Pemanfaatan gadget dalam mereduksi perilaku sosial terhadap pola komunikasi peserta didik di sekolah menengah pertama. Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3139>
- Noviyanti, Kulle, H., & Iman, B. I. R. (2024). Responsibilitas tokoh agama Islam dalam upaya menangkal kontra produktivitas penggunaan handphone di kalangan remaja. *Kelola: Journal of Islamic Education Management*, 9(2), <https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/kelola>
- Nufus, D. D., Rohati, S., Wasehudin, & Ranuwijaya, U. (2025). Manajemen waktu dalam pandangan pendidikan Islam (Studi kritis terhadap Al-Qur'an Surat Al-Ashr). *Tarbiyah Darussalam: Jurnal Ilmiah Kependidikan dan Keagamaan*, 9(2), <https://doi.org/10.58791/tadrs.v9i02.449>
- Nugroho, R., Artha, I. K. A. J., Nusantara, W., Cahyani, A. D., & Patrama, M. Y. P. (2022). Peran orang tua dalam mengurangi dampak negatif penggunaan gadget. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>
- Purbo, O. W. (2019). *Teknologi informasi dan transformasi sosial*. Elex Media Komputindo.
- Rahma, K., Indallaila, Fatimah, E., Mubarak, S., & Cinta, N. (2024). Analisis pengguna ponsel terhadap perilaku generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. *Karimah Tauhid*, 3(2), <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.11858>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 9). Jakarta: Lentera Hati.
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Wahid, A., & Labib, M. (2018). *Kejahatan mayaantara (Cyber crime)*. Refika Aditama.