

## Perspektif Islam terhadap Fenomena Kecanduan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Muhammad Zali<sup>1</sup>, Nafiza Fadhilatul Ulya Damanik<sup>2</sup>, Emia Enjelita<sup>3</sup>, Zahra Putri Ayuningrat<sup>4</sup>, Nur Salsabila<sup>5</sup>, Zulfadhilah Azzahra<sup>6</sup>, Azzahra Nurfitri Runi Azizah<sup>7</sup>

<sup>1234567</sup>Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: [muhammadzali@uinsu.ac.id](mailto:muhammadzali@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [nafizafadilla@gmail.com](mailto:nafizafadilla@gmail.com)<sup>2</sup>, [emiaanjelita@gmail.com](mailto:emiaanjelita@gmail.com)<sup>3</sup>, [zahraputriayuningrat07@gmail.com](mailto:zahraputriayuningrat07@gmail.com)<sup>4</sup>, [rikisalsa16@gmail.com](mailto:rikisalsa16@gmail.com)<sup>5</sup>, [zulfadhilahazzahra23@gmail.com](mailto:zulfadhilahazzahra23@gmail.com)<sup>6</sup>, [azzahranurfitri481@gmail.com](mailto:azzahranurfitri481@gmail.com)<sup>7</sup>

### ABSTRAK

Perkembangan media sosial telah memberikan berbagai kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial yang berdampak pada kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, depresi, gangguan tidur, dan menurunnya kualitas interaksi sosial. Fenomena ini menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda yang merupakan pengguna media sosial terbesar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental dalam perspektif Islam. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah, buku, dan sumber akademik yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat dipahami sebagai perilaku berlebihan (*israf*) yang bertentangan dengan prinsip keseimbangan (*wasathiyah*) dalam Islam serta berpotensi mengganggu tujuan syariat dalam menjaga akal (*hifz al-'aql*) dan jiwa (*hifz al-nafs*). Islam menawarkan berbagai upaya pencegahan dan penanganan melalui penguatan adab bermedia sosial, tazkiyatun nafs, muhasabah, dan peningkatan kualitas ibadah. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan kesehatan masyarakat dan nilai-nilai Islam diperlukan untuk mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang di era digital.

**Kata Kunci:** kecanduan media sosial, kesehatan mental, perspektif Islam, kesehatan masyarakat, studi literatur.

*The development of social media has made communication and access to information much easier. However, excessive use can lead to social media addiction, which can impact mental health—causing anxiety, stress, depression, sleep disorders, and a decline in the quality of social interactions. This phenomenon has become a public health issue that requires attention, particularly among adolescents and young adults, who constitute the largest group of social media users. This study aims to analyze the phenomenon of social media addiction and its impact on mental health from an Islamic perspective. The method employed is a literature review, examining various scientific journals, books, and relevant academic sources. The results of the study indicate that social media addiction can be understood as excessive behavior (*israf*) that contradicts the principle of balance (*wasathiyah*) in Islam and has the potential to undermine the objectives of Sharia in safeguarding the mind (*hifz al-'aql*) and the soul (*hifz al-nafs*). Islam offers various preventive and treatment measures through the strengthening of social media etiquette, tazkiyatun nafs, muhasabah, and the improvement of the quality of worship. Therefore, the integration of public health approaches and Islamic values is necessary to promote healthier and more balanced social media use in the digital age.*

**Keywords:** social media addiction, mental health, Islamic perspective, public health, literature review.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia. Kemajuan internet yang semakin mudah diakses memungkinkan masyarakat memperoleh informasi, berkomunikasi, bekerja, belajar, serta berinteraksi tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Salah satu produk perkembangan teknologi yang paling berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat modern adalah media sosial. Kehadiran berbagai platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, X (Twitter), YouTube, dan WhatsApp telah mengubah pola komunikasi masyarakat menjadi lebih cepat, terbuka, dan interaktif. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga menjadi ruang untuk mengekspresikan identitas diri, membangun relasi sosial, mencari hiburan, hingga memperoleh pengakuan dari lingkungan sosial digital (Nursakinah et. al, 2025).

Di Indonesia, penggunaan media sosial mengalami peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Tingginya penetrasi internet dan penggunaan *smartphone* menyebabkan media sosial menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Remaja dan dewasa muda merupakan kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial karena

memiliki tingkat adaptasi yang tinggi terhadap perkembangan teknologi digital. Kemudahan akses tersebut memberikan berbagai manfaat, seperti memperluas jaringan pertemanan, memudahkan proses pembelajaran, meningkatkan akses terhadap informasi kesehatan, serta mendukung aktivitas ekonomi dan kewirausahaan digital. Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan mulai menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi kesehatan mental masyarakat.

Fenomena kecanduan media sosial saat ini menjadi salah satu isu penting dalam kajian kesehatan masyarakat. Kecanduan media sosial dapat diartikan sebagai kondisi ketika seseorang menunjukkan ketergantungan yang berlebihan terhadap aktivitas media sosial sehingga mengalami kesulitan mengendalikan durasi maupun frekuensi penggunaannya. Individu yang mengalami kecanduan media sosial umumnya merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial, terus-menerus memeriksa notifikasi, menghabiskan waktu berjam-jam untuk berselancar di platform digital, serta mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti belajar, bekerja, beribadah, maupun berinteraksi dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi berfungsi sebagai alat bantu komunikasi,

melainkan telah menjadi kebutuhan psikologis yang sulit dikendalikan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki hubungan yang erat dengan berbagai gangguan kesehatan mental. Indriani et. al, (2022) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, depresi, stres psikologis, gangguan tidur, serta menurunnya kemampuan individu dalam mengelola emosi. Seseorang yang terlalu sering terpapar konten media sosial cenderung melakukan perbandingan sosial dengan pengguna lain sehingga menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut semakin diperparah oleh budaya pencitraan yang berkembang di media sosial, di mana individu sering kali hanya menampilkan sisi terbaik kehidupannya sehingga menciptakan standar sosial yang tidak realistis.

Fenomena lain yang banyak ditemukan pada pengguna media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dialami orang lain. Individu yang mengalami FoMO akan terus memantau media sosial untuk memastikan dirinya tidak ketinggalan tren, berita, maupun aktivitas sosial tertentu. Perilaku tersebut dapat

memicu kecemasan berlebihan dan mengganggu keseimbangan psikologis seseorang. Dalam jangka panjang, FoMO dapat menyebabkan ketergantungan digital yang semakin kuat dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, kecanduan media sosial tidak lagi dipandang sebagai persoalan individual semata. Dampaknya telah meluas hingga memengaruhi kualitas hidup masyarakat secara umum. Gangguan kesehatan mental yang dipicu oleh penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menurunkan produktivitas kerja, menghambat proses pembelajaran, meningkatkan konflik sosial, serta memperburuk kualitas hubungan interpersonal (Asmanur et. al, 2025). Selain itu, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik berpotensi menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar bagi masyarakat maupun negara. Oleh karena itu, berbagai upaya promotif dan preventif perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab.

Dalam konteks Indonesia sebagai negara dengan mayoritas penduduk Muslim, pendekatan kesehatan masyarakat perlu dipadukan dengan nilai-nilai keagamaan agar lebih efektif dalam membentuk perilaku masyarakat. Islam

sebagai agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia memiliki pandangan yang komprehensif mengenai pemanfaatan teknologi dan pengelolaan perilaku individu. Pada dasarnya, Islam tidak menolak perkembangan teknologi, termasuk media sosial. Teknologi dipandang sebagai sarana yang dapat digunakan untuk mencapai kemaslahatan apabila dimanfaatkan secara bijaksana. Sebaliknya, teknologi dapat menjadi sumber kerusakan apabila digunakan secara berlebihan atau untuk tujuan yang bertentangan dengan nilai-nilai syariat.

Islam mengajarkan prinsip keseimbangan (*wasathiyah*) dalam seluruh aspek kehidupan. Prinsip ini menekankan pentingnya menghindari sikap berlebihan maupun sikap meremehkan terhadap sesuatu. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. melarang manusia melakukan tindakan yang melampaui batas karena dapat menimbulkan kerusakan bagi diri sendiri maupun lingkungan sosial. Penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat dikategorikan sebagai bentuk perilaku berlebihan yang bertentangan dengan prinsip keseimbangan tersebut. Ketika seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk aktivitas digital hingga mengabaikan kewajiban akademik, pekerjaan, kesehatan fisik, hubungan sosial, maupun ibadah, maka kondisi tersebut

menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam menjalani kehidupan.

Selain konsep keseimbangan, Islam juga menempatkan akal sebagai salah satu aspek penting yang harus dijaga. Dalam kerangka *maqashid syariah*, terdapat konsep *hifz al-'aql* atau menjaga akal yang bertujuan melindungi kemampuan berpikir manusia dari segala hal yang dapat merusak fungsi intelektual maupun psikologisnya. Gangguan kesehatan mental yang muncul akibat kecanduan media sosial dapat dipahami sebagai ancaman terhadap tujuan syariat tersebut. Ketika seseorang mengalami kecemasan, depresi, gangguan konsentrasi, atau kehilangan kontrol terhadap perilakunya akibat penggunaan media sosial, maka kemampuan akalnya untuk berpikir secara sehat dan rasional menjadi terganggu.

Selain menjaga akal, Islam juga menekankan pentingnya menjaga jiwa (*hifz al-nafs*). Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan jiwa secara keseluruhan. Oleh karena itu, segala bentuk perilaku yang berpotensi merusak kesejahteraan psikologis manusia perlu dihindari. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menghambat tercapainya kondisi jiwa yang tenang (*sakinah*), tenteram (*thuma'ninah*), dan seimbang sebagaimana diajarkan dalam Islam.

Ketergantungan terhadap validasi sosial, obsesi terhadap jumlah pengikut dan tanda suka (*likes*), serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain merupakan beberapa faktor yang dapat mengganggu ketenangan jiwa seseorang.

Perspektif Islam terhadap kesehatan mental tidak hanya berfokus pada aspek pencegahan, tetapi juga menawarkan berbagai pendekatan untuk mengatasi permasalahan psikologis yang muncul. Salah satu konsep penting dalam Islam adalah *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dari berbagai sifat negatif dan kecenderungan yang merusak. Melalui *tazkiyatun nafs*, individu diajak untuk mengendalikan hawa nafsu, meningkatkan kesadaran diri, memperkuat hubungan dengan Allah Swt., serta membangun keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan kebutuhan duniawi. Konsep ini memiliki relevansi yang kuat dalam menghadapi fenomena kecanduan media sosial karena akar permasalahan tersebut sering kali berkaitan dengan lemahnya pengendalian diri dan tingginya kebutuhan akan pengakuan sosial.

Selain *tazkiyatun nafs*, Islam juga mengenal konsep muhasabah, yaitu proses evaluasi diri secara berkelanjutan terhadap perilaku yang dilakukan sehari-hari. Muhasabah dapat membantu individu menyadari pola penggunaan media sosial

yang tidak sehat serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Praktik muhasabah yang dipadukan dengan peningkatan kualitas ibadah diyakini mampu memperkuat ketahanan mental individu dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul di era digital

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental dari perspektif Islam melalui studi literatur. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat berbasis nilai-nilai keislaman serta menjadi bahan edukasi bagi masyarakat mengenai pentingnya penggunaan media sosial yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab di era digital.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan, pengkajian, analisis, dan sintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan fenomena kecanduan media sosial, kesehatan mental, serta perspektif Islam terhadap penggunaan media digital. Studi literatur

memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perkembangan kajian yang telah dilakukan sebelumnya sekaligus mengidentifikasi keterkaitan antara konsep kesehatan mental dalam ilmu kesehatan masyarakat dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Islam.

Sumber data yang digunakan terdiri atas data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal nasional terakreditasi, jurnal *open access*, prosiding ilmiah, buku akademik, serta dokumen pendukung lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari publikasi yang terbit dalam rentang tahun 2019–2026 agar mampu menggambarkan kondisi terkini mengenai penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental masyarakat. Selain itu, sumber-sumber yang dipilih juga mencakup kajian keislaman yang membahas adab bermedia sosial, *maqashid syariah*, *tazkiyatun nafs*, kesehatan mental Islam, dan etika penggunaan teknologi digital.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur pada berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, SINTA, dan portal jurnal perguruan tinggi di Indonesia. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “kecanduan media sosial”, “*social media addiction*”, “kesehatan mental”, “*mental*

*health*”, “Islam dan media sosial”, “adab bermedia sosial”, “*tazkiyatun nafs*”, “*hifz al-'aql*”, serta “*maqashid syariah* dan kesehatan mental”. Literatur yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan relevansi tema, kelengkapan informasi, dan kualitas akademik sumber.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Data yang telah terkumpul dibaca secara menyeluruh, kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema-tema utama penelitian, yaitu fenomena kecanduan media sosial, dampaknya terhadap kesehatan mental, perspektif Islam mengenai penggunaan media sosial, serta solusi Islam dalam menjaga kesehatan mental di era digital. Selanjutnya, berbagai temuan dari literatur tersebut dianalisis secara deskriptif dan interpretatif untuk menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai hubungan antara kecanduan media sosial, kesehatan mental, dan nilai-nilai Islam. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi ilmiah yang sistematis guna menjawab tujuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Kecanduan Media Sosial sebagai Fenomena Kesehatan Masyarakat di Era Digital

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah cara manusia

berkomunikasi, memperoleh informasi, serta membangun hubungan sosial. Kehadiran media sosial menjadi salah satu bentuk transformasi digital yang paling berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat modern. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, YouTube, dan X (Twitter) memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang lain secara cepat tanpa dibatasi oleh jarak geografis. Kemudahan tersebut menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari masyarakat, khususnya remaja dan dewasa muda.

Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan media sosial yang berlebihan mulai menimbulkan berbagai persoalan kesehatan masyarakat. Salah satu masalah yang banyak mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah kecanduan media sosial (*social media addiction*). Kecanduan media sosial merupakan kondisi ketika seseorang menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap aktivitas media sosial sehingga sulit mengendalikan frekuensi maupun durasi penggunaannya (Asmanur et. al, 2025). Individu yang mengalami kecanduan media sosial biasanya menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berselancar di dunia maya, merasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial, serta mengalami kesulitan

menghentikan kebiasaan tersebut meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkannya.

Menurut Indriani et. al (2022), kecanduan media sosial memiliki karakteristik yang hampir serupa dengan bentuk kecanduan perilaku lainnya, yaitu adanya dorongan kuat untuk terus menggunakan media sosial, kehilangan kontrol terhadap waktu penggunaan, munculnya perasaan tidak nyaman ketika akses dibatasi, serta kecenderungan mengabaikan aktivitas penting lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi digunakan sebagai sarana komunikasi semata, tetapi telah menjadi kebutuhan psikologis yang sulit dipisahkan dari kehidupan individu.

Fenomena kecanduan media sosial semakin meningkat seiring dengan berkembangnya fitur-fitur digital yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Sistem notifikasi, algoritma rekomendasi konten, fitur video pendek, serta mekanisme penghargaan sosial melalui jumlah pengikut, komentar, dan tanda suka (*likes*) membuat pengguna terdorong untuk terus kembali mengakses media sosial. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini berkaitan dengan mekanisme penghargaan (*reward system*) dalam otak yang menghasilkan perasaan senang ketika

individu memperoleh respons positif dari lingkungan sosial digital (Sudirnan dan Muhopilah, 2025).

Kelompok remaja dan mahasiswa merupakan populasi yang paling rentan mengalami kecanduan media sosial. Pada fase perkembangan ini, individu sedang berada dalam proses pencarian identitas diri dan memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap penerimaan sosial. Media sosial sering kali menjadi sarana untuk memperoleh pengakuan, membangun citra diri, serta membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain. Akibatnya, banyak remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk memantau aktivitas media sosial tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan fisik maupun mental (Alifia et al., 2026).

## **B. Dampak Kecanduan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental**

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya berbagai gangguan kesehatan mental. Salah satu dampak yang paling sering ditemukan adalah kecemasan (Ariwibowo dan Bagaskara, 2025). Individu yang terlalu bergantung pada media sosial cenderung mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap respons orang lain, jumlah

pengikut, komentar, maupun penilaian sosial yang diterimanya di dunia maya. Ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, individu dapat mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Selain kecemasan, kecanduan media sosial juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko depresi. Paparan terus-menerus terhadap unggahan yang menampilkan keberhasilan, kebahagiaan, dan pencapaian orang lain dapat mendorong individu melakukan perbandingan sosial secara negatif. Individu mulai merasa kehidupannya kurang menarik, kurang sukses, atau kurang bahagia dibandingkan orang lain yang dilihatnya di media sosial.

Fenomena perbandingan sosial (*social comparison*) menjadi salah satu faktor penting yang menjelaskan hubungan antara media sosial dan kesehatan mental. Pada kenyataannya, sebagian besar konten yang dibagikan di media sosial merupakan representasi terbaik dari kehidupan seseorang, bukan gambaran utuh mengenai realitas yang dialaminya. Namun, banyak pengguna yang tidak menyadari hal tersebut dan menganggap kehidupan orang lain benar-benar lebih sempurna daripada kehidupannya sendiri. Ketidaksiwaan antara realitas dan persepsi inilah yang kemudian memicu munculnya tekanan psikologis.

Dampak lain yang sering ditemukan adalah gangguan tidur. Banyak pengguna media sosial yang menghabiskan waktu hingga larut malam untuk menonton video, membaca unggahan, atau berinteraksi secara daring. Kebiasaan tersebut menyebabkan berkurangnya waktu istirahat dan menurunkan kualitas tidur (Husada et. al, 2022). Selain itu, paparan cahaya biru dari layar telepon pintar dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur manusia. Gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, depresi, serta berbagai gangguan kesehatan lainnya.

### C. Perspektif Islam terhadap Fenomena Kecanduan Media Sosial

Fenomena kecanduan media sosial dapat dipahami dalam perspektif Islam sebagai bentuk perilaku yang melampaui batas (*israf*) dalam memanfaatkan sesuatu yang pada dasarnya bersifat mubah (Ajidin dan Wahidah, 2023). Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. berulang kali mengingatkan manusia agar tidak berlebih-lebihan dalam berbagai aspek kehidupan karena sikap tersebut dapat mengantarkan seseorang pada kerugian dan kerusakan. Penggunaan media sosial yang tidak terkendali hingga menghabiskan sebagian besar waktu, mengabaikan kewajiban, serta menimbulkan gangguan kesehatan mental menunjukkan adanya ketidakseimbangan

dalam menjalani kehidupan. Kondisi ini bertentangan dengan prinsip *wasathiyah* (moderasi) yang menjadi salah satu karakteristik utama ajaran Islam.

Prinsip *wasathiyah* menekankan pentingnya sikap seimbang dalam memenuhi kebutuhan duniawi dan ukhrawi. Seorang Muslim tidak dilarang memanfaatkan teknologi digital, tetapi harus mampu mengendalikan penggunaannya agar tidak mengganggu tanggung jawab yang lain. Ketika seseorang lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton video pendek, menggulir media sosial tanpa tujuan yang jelas, atau mencari validasi sosial dibandingkan menjalankan kewajiban akademik, pekerjaan, maupun ibadah, maka telah terjadi ketidakseimbangan yang berpotensi merugikan dirinya sendiri. Selain itu, kecanduan media sosial dapat dikaji melalui konsep *maqashid syariah*, yaitu tujuan-tujuan utama yang ingin diwujudkan oleh syariat Islam demi kemaslahatan manusia. Salah satu tujuan penting dalam *maqashid syariah* adalah *hifz al-'aql* atau menjaga akal.

Fenomena kecanduan media sosial juga berkaitan dengan konsep *ghaflah* atau kelalaian. Dalam tradisi Islam, *ghaflah* merujuk pada kondisi ketika seseorang terlalu larut dalam urusan duniawi hingga melupakan tujuan hidup yang

sesungguhnya (Nur et. al, 2024). Media sosial yang digunakan secara tidak proporsional dapat membuat individu kehilangan kesadaran terhadap nilai waktu, mengabaikan hubungan sosial yang nyata, bahkan melalaikan ibadah kepada Allah Swt. Ketika seseorang lebih fokus pada kehidupan digital daripada kehidupan nyata, maka media sosial tidak lagi menjadi alat yang bermanfaat, melainkan berubah menjadi sumber distraksi yang menghambat perkembangan dirinya. Islam juga menyoroti pentingnya menjaga lisan dan informasi yang disebarkan kepada orang lain. Dalam konteks media sosial, prinsip ini diwujudkan melalui adab bermedia sosial yang meliputi kejujuran, tabayyun (klarifikasi informasi), menjaga etika komunikasi, serta menghindari perilaku yang dapat merugikan orang lain. Juminem (2019) menjelaskan bahwa media sosial seharusnya menjadi sarana untuk menyebarkan kebaikan, mempererat ukhuwah, dan meningkatkan kualitas kehidupan sosial masyarakat. Namun, apabila digunakan secara berlebihan atau untuk tujuan yang tidak bermanfaat, media sosial justru dapat menjadi penyebab munculnya berbagai masalah sosial dan psikologis.

#### **D. Solusi Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital**

Islam menawarkan berbagai pendekatan yang dapat digunakan untuk

mencegah maupun mengatasi dampak negatif kecanduan media sosial. Pendekatan tersebut tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga menyentuh aspek spiritual yang menjadi fondasi kesehatan mental seorang Muslim. Salah satu konsep yang paling relevan dalam konteks ini adalah *tazkiyatun nafs*. *Tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa dari berbagai sifat negatif yang dapat menghambat perkembangan spiritual dan psikologis manusia. Menurut Anbiya (2023), *tazkiyatun nafs* bertujuan mengembalikan manusia kepada fitrahnya sebagai makhluk yang memiliki kesadaran spiritual, kemampuan mengendalikan diri, serta orientasi hidup yang seimbang. Dalam menghadapi kecanduan media sosial, *tazkiyatun nafs* membantu individu mengenali kecenderungan berlebihan dalam menggunakan teknologi sekaligus mendorong pembentukan perilaku yang lebih sehat.

Proses *tazkiyatun nafs* umumnya dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. *Takhalli* merupakan upaya membersihkan diri dari perilaku negatif seperti ketergantungan digital, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, dan pencarian validasi sosial yang berlebihan. *Tahalli* adalah proses menghiasi diri dengan sifat-sifat positif seperti disiplin, kesabaran, rasa syukur, dan pengendalian diri. Adapun

tajalli merupakan tahap ketika individu merasakan kedekatan spiritual yang lebih kuat dengan Allah Swt. sehingga memperoleh ketenangan batin dan keseimbangan psikologis (Rizal, 2022).

Konsep lain yang sangat penting adalah *muraqabah*, yaitu kesadaran bahwa Allah Swt. senantiasa mengawasi segala perilaku manusia. Kesadaran ini dapat membantu individu lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial, baik dalam mengakses konten maupun dalam membagikan informasi kepada orang lain (Gultom et. al, 2025). Muraqabah juga berfungsi sebagai kontrol internal yang mendorong seseorang untuk menggunakan media sosial secara bertanggung jawab dan menghindari perilaku yang merugikan dirinya maupun orang lain.

Islam juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memperkuat kualitas ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, berzikir, dan berdoa. Dalam bidang psikologi Islam menunjukkan bahwa aktivitas spiritual memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental karena mampu meningkatkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Ketika seseorang memiliki

hubungan spiritual yang baik dengan Allah Swt., kebutuhan akan validasi sosial dari media sosial cenderung berkurang karena ia memperoleh rasa aman dan penghargaan dari keyakinan religius yang dimilikinya. Dengan demikian, Islam menawarkan pendekatan yang holistik dalam menghadapi fenomena kecanduan media sosial. Melalui penguatan nilai-nilai spiritual, pengendalian diri, evaluasi perilaku, dan peningkatan kualitas ibadah, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk memanfaatkan media sosial secara bijaksana tanpa mengorbankan kesehatan mental maupun kualitas kehidupan sosialnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kecanduan media sosial merupakan salah satu fenomena yang semakin berkembang seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi digital. Penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial masyarakat, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, stres, gangguan tidur, kesepian, rendahnya harga diri, serta menurunnya kualitas hubungan sosial dan produktivitas individu. Oleh karena itu, fenomena ini dapat dipandang sebagai salah satu isu kesehatan

masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Dalam perspektif Islam, media sosial pada dasarnya merupakan sarana yang dapat dimanfaatkan untuk berbagai tujuan yang bermanfaat. Namun, penggunaan yang tidak terkendali bertentangan dengan prinsip *wasathiyah* (moderasi) dan dapat mengganggu tujuan syariat dalam menjaga akal (*hifz al-'aql*) serta menjaga jiwa (*hifz al-nafs*). Kecanduan media sosial juga dapat dikaitkan dengan perilaku berlebihan (*israf*) dan kelalaian (*ghaflah*) yang berpotensi menjauhkan individu dari keseimbangan hidup yang diajarkan dalam Islam.

Islam menawarkan berbagai solusi untuk menjaga kesehatan mental di era digital, antara lain melalui penerapan adab bermedia sosial, penguatan tazkiyatun nafs, muhasabah, muraqabah, serta peningkatan kualitas ibadah. Pendekatan tersebut tidak hanya membantu individu mengendalikan penggunaan media sosial, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern. Dengan demikian, integrasi antara perspektif kesehatan masyarakat dan nilai-nilai Islam menjadi pendekatan yang relevan dalam mendorong penggunaan media sosial yang sehat, produktif, dan bertanggung jawab.

Saran yang dapat diberikan penulis yaitu:

- Bagi masyarakat, khususnya remaja dan mahasiswa, diperlukan kesadaran yang lebih tinggi dalam mengelola penggunaan media sosial agar tidak berkembang menjadi perilaku adiktif yang merugikan kesehatan mental. Pengaturan waktu penggunaan gawai, peningkatan aktivitas sosial secara langsung, serta penguatan aktivitas spiritual perlu dilakukan untuk menjaga keseimbangan kehidupan.

- Bagi keluarga dan lembaga pendidikan, penting untuk memberikan edukasi mengenai literasi digital yang tidak hanya berfokus pada aspek teknologi, tetapi juga mencakup pembentukan karakter, etika, dan nilai-nilai keagamaan dalam penggunaan media sosial.

- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris mengenai hubungan antara tingkat religiusitas, kecanduan media sosial, dan kesehatan mental pada berbagai kelompok masyarakat sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas pendekatan Islam dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajidin, Z. A., & Wahidah, N. (2023). Fenomena flexing di media sosial dan kaitannya dengan israf. *Islamic Business and Finance (IBF)*, 4(1). <https://doi.org/10.24014/ibf.v4i1.21951>
- Alifia, A., Rumapea, A. E., Marbun, M., & Sipahutar, S. (2026). Analisis Tingkat Adiksi Media Sosial pada Remaja Berdasarkan Perilaku Penggunaan dan Dampaknya. *Jurnal Pendidikan Kurikulum Dan Pembelajaran*, 2(1), 76–82. <https://doi.org/10.57235/jpkp.v2i1.8216>
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial "Brain Rot" terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357. <https://doi.org/10.59188/jurnalstoch.v5i3.32020>
- Asmanur, A., Rusli, S., Isdayanti, Sudirman, Yani, A., & Amalinda, F. (2025). Pengaruh media sosial pada perkembangan kesehatan mental remaja: A literature rievew. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 4295–4302. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44513>
- Gultom, A. D. A., Harahap, E. S., Barus, M. K. A. F., & Mardiyah, A. (2025). Dampak media sosial pada perilaku mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Semester VI di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(5), 293–307. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i5.5458>
- Husada, A., Ella, I. S., Siswantoro, E., & Indrawati, I. (2022). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSENTRASI BELAJAR. *Journals of Ners Community*, 13(1), 64–70. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i1.1637>
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Review article: Pengaruh kecanduan bermain media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Psikologi Konseling*, 13(1), 1367–1376. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36481>
- Juminem, J. (2019). ADAB BERMEDIA SOSIAL DALAM PANDANGAN ISLAM. *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(1), 23–34. <https://doi.org/10.32678/geneologi.pai.v6i1.1799>
- Nur, M. S., Isnaeni, A., & Masruchin, M. (2024). Ghafilah dan Countertermnya dalam Al-Qur'an Menurut Tafsir fi Zilal Al-Qur'an. *Global Education Journal*, 2(2), 123–138. <https://doi.org/10.59525/gej.v2i2.354>
- Nursakinah, N., Alim, J. A., & Ulya, Z. (2025). Pengalaman Generasi Z dalam Menggunakan Media Sosial sebagai Sarana Ekspresi Diri. *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.62017/arima.v3i2.5896>
- Rizal, A. (2022). Tazkiyah al-nafs sebagai terapi dalam permasalahan masyarakat modern. *Jurnal Al-Aqidah*, 14(2), 120–128.

<https://doi.org/10.15548/ja.v14i2.4705>

Sudirlan, I. F., & Muhopilah, P. (2025). Pengembangan dan penyusunan alat ukur psikologis untuk kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Fenomena*, 34(2), 144–161. <https://doi.org/10.30996/fn.34i2.132639>

