

Volume

14

Volume 14, Nomor 02 (Agustus 2024)

P-ISSN: 2252-5890

E-ISSN: 2297-6664

KACA

KARUNIA CAHAYA ALLAH

JURNAL DIALOGIS ILMU USHULUDDIN

- Dimensi Imajinatif-Etis Jiwa: Analisis Konsep Jiwa pada Teks Risālah fi Ma'rifah al-Nafs al-Nāṭiqah wa Ahwāliah karya Ibn Sina
Muhammad Ihza Fazrian
- Philosophical Arguments For The Cosmology of Creation: Al-Kindi's Response to Western Philosophical Views
Muhammad Nurush Shobah, Salman al-Farizi
- Peran Ajaran Agama di Kalangan Komunitas Laskar Hijau dalam Melaksanakan Konservasi Hutan Gunung Lemongan Lumajang: Kajian Living Qur'an
Ahmad Yusam Thobroni, Syamsudin Syamsudin, Afi Rizqiyah
- Analisis Hadis Prediktif Nabi Muhammad SAW. Tentang Memerangi Yahudi
Ath Thaariq Al Furqaanul Hakiim, Abil Ash, Muhammad Asgar Muzakki
- Pandangan Al-Quran Tentang Fenomena Flexing dalam Ibadah
Ira Yunita Pohan, Mohamad Muallim, Muhammad Ghifari
- Representasi Kearifan Lokal dalam Al-Qur'an: Dari Takdir Keberadaan Manusia Hingga Terbentuknya Relasi Sosial
Wildah Nurul Islami, Chafid Wahyudi
- Uzlah Sebagai Respons Terhadap Kecanduan Sosial Media dalam Perspektif Al-Quran
Nur Laila Zahrotul Maulidiyah, Luthviyah Romziana



Diterbitkan oleh
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
INSTITUT AL FITHRAH (IAF) SURABAYA

ABOUT THE JOURNAL

KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin published by the Faculty of Ushuluddin and Dakwah of Institut Al Fithrah Surabaya. This journal contains Islamic Studies which include Tafsir, Hadith, Sufism, Philosophy, Islamic Thought, and other Islamic Studies. Published twice a year, namely February-August.

The KACA Journal has been accredited with a **SINTA 4**, based on the Decree of the Director General of Higher Education, Research and Technology of the Republic of Indonesia, Number: 79/E/KPT/2023, Regarding the Accreditation Rating of Scientific Journals Period I of 2023, May 11, 2023, and applies for 5 (five) years.

Mailing Address:

Faculty of Ushuluddin and Dakwah Institut Al Fithrah Surabaya

St. Kedinding Lor 30 Surabaya 60129 East Java Indonesia

Email: jurnal.kaca.alfithrah@gmail.com

TABLE OF CONTENTS

Dimensi Imajinatif-Etis Jiwa: Analisis Konsep Jiwa pada Teks <i>Risālah fī Maʿrifah al-Nafs al-Nāṭiqah wa Ahwālīhā</i> karya Ibn Sina Muhammad Ihza Fazrian -----	172
Philosophical Arguments For The Cosmology of Creation: Al-Kindi's Response to Western Philosophical Views Muhammad Nurush Shobah, Salman al-Farizi -----	197
Peran Ajaran Agama di Kalangan Komunitas Laskar Hijau dalam Melaksanakan Konservasi Hutan Gunung Lemongan Lumajang: Kajian Living Qur'an Ahmad Yusam Thobroni, Syamsudin Syamsudin, Afi Rizqiyah -----	215
Analisis Hadis Prediktif Nabi Muhammad SAW. Tentang Memerangi Yahudi Ath Thaariq Al Furqaanul Hakiim, Abil Ash, Muhammad Asgar Muzakki -----	238
Pandangan Al-Quran Tentang Fenomena <i>Flexing</i> dalam Ibadah Ira Yunita Pohan, Mohamad Mualim, Muhammad Ghifari -----	256
Representasi Kearifan Lokal dalam Al-Qur'an: Dari Takdir Keberadaan Manusia Hingga Terbentuknya Relasi Sosial Wildah Nurul Islami, Chafid Wahyudi -----	274
<i>Uzlah</i> Sebagai Respons Terhadap Kecanduan Sosial Media dalam Perspektif Al-Quran Nur Laila Zahrotul Maulidiyah, Luthviah Romziana -----	292
Hadis-Hadis Tentang Kritik Terhadap Perilaku Lebai Arvita Irvaning Pusпита Sari, Muhammad Ghifari, Abil Ash -----	310

UZLAH SEBAGAI RESPONS TERHADAP KECANDUAN SOSIAL MEDIA DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN

Nur Laila Zahrotul Maulidiyah

Universitas Nurul Jadid, Probolinggo

Email: iat.2110200021@unuja.ac.id

Luthviah Romziana

Universitas Nurul Jadid, Probolinggo

Email: romziana@unuja.ac.id

Abstrak: Fenomena kecanduan sosial media semakin marak di era modern ini, menyebabkan ketidak seimbangan antara aktivitas sosial dan spiritual. Banyaknya masyarakat saat ini khususnya pada usia remaja mengalami kecanduan ataupun ketergantungan terhadap sosial media, hal ini menyebabkan ketidak seimbangan hidup sosial maupun spiritual. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki gagasan *uzlah* dari sudut pandang al-Qur'an dan penggunaan solusi untuk mengatasi kecanduan media sosial. Sebuah studi interpretasi tema yang mengumpulkan banyak ayat terkait dan melacak berbagai interpretasi al-Qur'an dan materi terkait tentang *uzlah* merupakan bagian dari metodologi penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *uzlah*, yang berarti mengisolasi diri dari lingkungan sosial dalam waktu tertentu, memiliki nilai-nilai yang relevan dalam membantu seseorang dalam mengurangi penggunaan sosial media yang berlebihan. *Uzlah* dapat menjadi sarana penyucian hati, meningkatkan spiritualitas, dan mengembalikan keseimbangan hidup. Dalam konteks modern, penerapan *uzlah* dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi kecanduan sosial media, membantu seseorang lebih sadar terhadap kewajiban agama, seperti meningkatkan kualitas ibadah. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *uzlah* dapat dijadikan sebagai respons dalam mengatasi kecanduan media sosial. Dengan menerapkan *uzlah*, seseorang dapat menyeimbangkan aspek sosial dan spiritual, serta dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif.

Kata kunci: Al-Quran, kecanduan, sosial media, *uzlah*.

Abstract: The phenomenon of social media addiction is increasingly prevalent in this modern era, leading to an imbalance between social and spiritual activities. Many individuals today, especially adolescents, experience addiction or dependence on social media, which causes a disruption in both social and spiritual life. Therefore, the purpose of this study is to investigate



the idea of *uzlah* from the perspective of the Qur'an and the use of solutions to overcome social media addiction. A thematic interpretation study that collects many related verses and traces various interpretations of the Qur'an and related materials on *uzlah* is part of the qualitative research methodology. The findings indicate that *uzlah*, which means isolating oneself from the social environment for a certain period, holds relevant values in helping individuals reduce excessive social media use. *Uzlah* can serve as a means of purifying the heart, enhancing spirituality, and restoring balance in life. In a modern context, the application of *uzlah* can be an effective solution to address social media addiction, helping individuals become more aware of their religious obligations, such as improving the quality of worship. Thus, this research emphasizes that *uzlah* can be viewed as a response in combating social media addiction. By implementing *uzlah*, one can balance social and spiritual aspects and create a more conducive environment.

Keywords: Al-Qur'an, social media, addiction, *uzlah*.

Pendahuluan

Perkembangan zaman yang begitu cepat dengan diiringi maraknya kemajuan teknologi yang begitu pesat mempermudah para pengguna dalam mengakses apapun di sosial media. Penggunaan media sosial dapat diakses dari mana saja dan kapan saja dan tidak dibatasi oleh waktu, lokasi, atau jarak. Sosial media membawa dampak besar bagi setiap individu, baik secara mental, fisik, maupun spiritual. Penggunaan sosial media dapat memberi dampak positif seperti halnya mempermudah seseorang untuk berinteraksi dan mencari informasi, namun demikian ada pula sisi negatif yang dapat berpotensi menimbulkan kecanduan dan dapat menghilangkan status sosial seseorang¹.

Riset penelitian terkini menunjukkan pada tahun 2024 pengguna sosial media didominasi oleh para remaja. yaitu sebanyak 49,9%.² Persentase mayoritas pengguna sosial media adalah golongan generasi gen Z sebesar 34,40%, sedangkan generasi milenial sebesar 30,62%.³ Data ini menunjukkan bahwa banyaknya orang yang bergantung kepada sosial media. Pada saat ini ketergantungan terhadap sosial media menjadi hal lumrah dan dampak negatifnya cukup signifikan dalam penggunaan sosial media berpengaruh terhadap kesehatan mental maupun spiritual seperti dapat mengakibatkan

¹ Watie, E. D. S. Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media). Jurnal The Messenger, 3(2), (2016), 69.

² Fadhilah, R., Setiawati, S., & Ahman, A. Skala adiksi media sosial : analisis validitas dan reliabilitas menggunakan rasch model. 10(2), 1(2024), 58–168.

³ Prasetyo, S. M., Gustiawan, R., Faarhat, & Albani, F. R. Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia. Jurnal Buletin Ilmiah Ilmu Komputer Dan Multimedia , 2(1), (2024). 65–71.

depresi, gelisah dan stres yang berkepanjangan hingga lalai terhadap spiritual seperti halnya shalat.⁴

Dalam konteks agama Islam, al-Quran menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam kehidupan dan menghindari perbuatan yang berlebihan. Konsep *uzlah* pada al-Quran mengajarkan manusia untuk menjauh dari hal-hal yang dapat melalaikan diri dari Allah sebagaimana yang terdapat dari surah al-Mu'minin ayat 3, sebagai berikut:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣١﴾

Artinya: "Dan orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna".

Uzlah dapat dianggap sebagai salah satu cara untuk mencapai keseimbangan hidup dengan menjauhkan diri dari distraksi dunia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah. Metode ini teruji secara historis sebagai salah satu pendekatan tasawuf seperti yang Rasulullah terapkan dengan cara ber *uzlah* yaitu mengasingkan diri di goa untuk menjauhkan diri dari hiruk-pikuk dunia⁵.

Uzlah juga mengajarkan kita dalam menjaga diri dari perbuatan yang berlebihan yang terkandung dalam penggalan surah al-A'raf ayat 31, sebagai berikut:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."

Meskipun di zaman modern ini banyak hal yang dapat mengganggu konsentrasi, namun *uzlah* tetap relevan untuk menyortir kehidupan manusia secara bijak. *Uzlah* di zaman modern ini bertransformasi dari segi konsep dan prakteknya jika dibandingkan pada masa Nabi dimana manusia tidak lagi harus mengasingkan diri dari dunia dengan mendekam di goa. *Uzlah* pada zaman modern terlebih kepada pengguna sosial media yang tidak berarti seseorang harus meninggalkan aktivitas duniawi. Sebaliknya, *uzlah* memberikan pemahaman yang mendalam tentang hikmah ibadah, keteguhan hati, dan kedisiplinan dalam menghadapi berbagai urusan dunia. Dengan demikian konsep *uzlah* tetap disesuaikan dengan tuntunan zaman tanpa meninggalkan ajaran mulia sang Nabi.⁶

⁴ Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1) (2020), 41–53.

⁵ Hadi, A. Corak Penafsiran Tasawuf Hamka (Studi Penafsiran Ayat Tasawuf dalam Tafsir Al-Azhar) Tahun 2019/2020. *Journal GEEJ*, 7(2), (2020), 89–113.

⁶ Khoiri, I. Uzlah Perspektif Ibn 'Athailah al-Sakandari. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1(3), (2021), 114–128.

Agar tidak terjadi kesamaan antar penulis, pada jurnal ini, penulis akan memaparkan beberapa kajian terdahulu dari penulis lainnya yaitu penelitian tentang “*Uzlah* Perspektif Ibnu At-Thaillah al-Sakandari” yang ditulis oleh Imam Khoiri. Penelitian ini berfokus pada konsep *uzlah* berdasarkan pemikiran Ibnu at-Thaillah yang mengkaji pandangan beliau dalam konteks modern dengan fokus pada pemikiran sufistik dan spiritualitas.⁷ Kemudian penelitian Jaenuri tentang “Kontekstualisasi *Uzlah* Di Tengah Masyarakat Modern”. Jurnal ini, membahas tentang konsep *uzlah* dalam kitab Kifayah al-Atqiyah dan dikontekstualisasikan kepada masyarakat modern. Dan pembahasan *uzlah* disini lebih menekankan pada aspek maslahat dan mafsadat.⁸ Selanjutnya “Kontekstualisasi Dan Relevansi *Uzlah* Di Era Globalisasi Dalam Pandangan Ulama” yang ditulis oleh Budiyanto dan Moh. Hasan. Penulis menjelaskan mengenai *uzlah* dari pandangan beberapa ulama’. *Uzlah* yang dimaksud adalah *uzlah* yang bisa diterapkan di zaman modern. *Uzlah* diperbolehkan ketika ada sesuatu yang bisa merusak keimanan secara batin, yaitu dengan menjauhi hal-hal yang tidak sesuai dengan ajaran Islam.⁹

Dari semua penelitian di atas, belum ada kajian secara spesifik mengenai *uzlah* sebagai respons terhadap kecanduan sosial media. Pada penelitian ini, penulis berfokus pada bagaimana konsep *uzlah* dalam perspektif al-Quran dan relevansinya dengan kehidupan modern serta bagaimana penerapan *uzlah* sebagai solusi terhadap kecanduan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, *uzlah* sebagai transportasi sarana untuk mengurangi penggunaan sosial media yang berlebihan, dimana semakin maraknya sosial media di zaman sekarang berdampak pada keseimbangan antara aktivitas sosial dan spiritual yang membuat orang-orang lalai dengan hal kewajiban agama. Pada penelitian ini, *uzlah* dianggap sebagai salah satu solusi efektif yang dapat di ambil dari ajaran Islam.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji konsep *uzlah* dan nilai-nilai yang ditemukan dalam al-Qur'an, dengan mempertimbangkan latar belakang informasi yang disebutkan di atas, juga *uzlah* dapat diterapkan sebagai solusi dalam mengatasi kecanduan media sosial untuk meningkatkan kualitas hidup dan spiritual serta mengurangi penggunaan sosial media.

Penelitian ini menggabungkan metode penelitian pustaka dengan pendekatan kualitatif. Karena penelitian ini berfokus pada analisis konseptual *uzlah* dari sudut pandang al-Qur'an dan bagaimana gagasan tersebut dapat

⁷ Ibid.

⁸ Jaenuri. Kontekstualisasi *Uzlah* Di Tengah Masyarakat Modern (Telaah Kitab Kifayah al-Atqiyah Karya Sayid Bakr Al-Makky). An-Nawa : Jurnal Studi Islam, 5(1), (2023), 81–94.

⁹ Hasan, M. Kontekstualisasi Dan Relevansi *Uzlah* Di Era Globalisasi Dalam Pandangan Ulama'. 1(2), (2022), 137–159.

digunakan untuk mengatasi kecanduan sosial media, maka penelitian pustaka digunakan. Teknik tema (*maudhu'i*), yang mengumpulkan, meneliti, dan menafsirkan teks-teks al-Qur'an yang berkaitan dengan *uzlah*, merupakan pendekatan yang digunakan. Metode ini memungkinkan penyelidikan yang lebih menyeluruh tentang gagasan *uzlah* dan penerapannya dalam pengobatan kecanduan sosial media. Al-Qur'an dan penafsirannya, seperti penafsiran al-Misbah, merupakan salah satu sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini. Sumber data sekunder meliputi buku, jurnal penelitian, dan karya ilmiah yang relevan dengan topik. Metode analisis data deskriptif-analitis yang digunakan dalam penelitian ini menggambarkan gagasan *uzlah* dalam al-Qur'an dan kemudian meneliti bagaimana gagasan tersebut dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan media sosial. Diharapkan bahwa pendekatan ini akan menawarkan pemahaman menyeluruh tentang penerapan *uzlah* di dunia digital modern.

Terminologi *Uzlah*

Dalam kamus al-Munawwir Secara etimologis *uzlah* berasal dari kata fiil madhi *azalaa-ya'zalu-azlan*.¹⁰ *Uzlah* adalah istilah dalam bahasa arab yang memiliki arti menyendiri atau mengasingkan diri. Makna kata menyendiri atau mengasingkan diri yaitu untuk menjauhi diri dari hiruk pikuk dunia dan semata-mata hanya untuk Allah.¹¹ Konteks *uzlah* pada masa Nabi yaitu mengasingkan diri di dalam goa, pada awal mula *uzlah* terdapat para pemuda yang beriman kepada Allah yang meminta perlindungan dan rahmat kepada Allah SWT di dalam goa, dan Allah mengabulkan permohonan para pemuda tersebut dengan membuat mereka tertidur dan menutup telinga mereka selama bertahun-tahun.¹² Dalam kisah ini dijelaskan pada ayat keenam belas surah al-Kahfi yang menyinggung topik *uzlah*.

وَإِذْ عَاثَرْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْأَىٰ إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِّن رَّحْمَتِهِ وَيُرِيْكُمْ مِّنْ أَمْرِكُمْ مَّرْفَقًا ﴿١٦﴾

Artinya: "Dan apabila kamu meninggalkan mereka dan apa yang mereka sembah selain Allah, maka carilah tempat berlindung ke dalam gua, niscaya Tuhanmu akan melimpahkan sebagian rahmat-Nya kepadamu dan menyediakan sesuatu yang berguna bagimu dalam urusanmu ”

¹⁰ Munawwir, A. W. (). Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia (14 (ed.), (Jakarta: Pustaka Progressif, 1997).

¹¹ Budiyanto, M. H. Kontektualisasi Dan Relevansi Uzlah Di Era Globalisasi Dalam Pandangan Ulama. Studies, Islamic Volume, History Hingga, Klasik Swt, Allah, 1(2), (2022). 137–159.

¹² Jasmine, K. Kisah Ashabul Kahfi (Penghuni Gua) Serta Kontektualnya Dengan Pemuda Masa Kini Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka Juzu' 15 Surat Ke 18 Ayat 9-26. (2014).

Menurut M. Quraish Shihab, ayat ini menggambarkan bagaimana orang-orang muda yang musyrik menolak apa yang mereka sembah dan menjauhkan diri daripada mereka dalam usaha mempertahankan akidah atau menyucikan diri dan mendekatkan diri kepada Rabb-nya.¹³ Pada ayat tersebut mengajak untuk menghindari dari aktifitas dunia agar terhindar dari unsur-unsur yang merugikan iman dan akidah. Dan mencari tempat yang jauh dari lingkungan sosial agar lebih kondusif seperti halnya di dalam goa. Kemudian, menurut Wahbah al-Zuhaili, *uzlah* adalah tindakan menjauh atau mengasingkan diri dengan tujuan menghindari fitnah dan menjaga diri dari pengaruh negatif.¹⁴ Pengamalan *uzlah* tidak hanya berarti menyendiri dari hiruk pikuk kehidupan, tetapi juga berarti menolak penyembahan selain-Nya serta menjadikan tauhid sebagai pedoman utama dalam menjalani kehidupan agar senantiasa menetap dalam jalan yang diridhai.¹⁵

Dengan majunya perkembangan zaman pada masa modern ini ber *uzlah* tidak harus di dalam goa, konsep *uzlah* berarti menghindar dan juga sebagai sarana memperkuat spiritualitas dan menjaga mental seseorang. Di abad modern konsep *uzlah* dapat dipahami sebagai menjauh dari keramaian dan aktifitas dunia yang menyita banyak waktu untuk hal-hal yang tidak berguna dan menjauhi dari sesuatu yang bertentangan dengan norma agama salah satunya yaitu sosial media.¹⁶ Menurut imam Nawawi al-Bantani, *uzlah* yang dimaksud adalah untuk memisahkan diri daripada mereka yang melakukan kelakuan buruk. Tujuannya adalah agar terhindar dari pengaruh negatif mereka. Sebaliknya, bergaul dengan orang-orang baik dan saleh sangat dianjurkan, karena diharapkan dapat membawa dampak positif bagi diri sendiri.¹⁷

Uzlah adalah tindakan memisahkan diri, berdasarkan beberapa makna yang diberikan di atas, baik secara fisik maupun spiritual, dengan tujuan menghindari pengaruh negatif, serta hal-hal yang bertentangan dengan norma agama. Selain itu, *uzlah* bukan berarti menjauhi semua bentuk interaksi sosial, tetapi *uzlah* berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat spiritualitas dan menjaga mental seseorang. Dalam konteks modern, *uzlah* dapat diterapkan dengan menghindari kesibukan duniawi yang tidak bermanfaat, termasuk membatasi penggunaan sosial media yang berpotensi merusak akhlak dan keimanan.

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8. (Jakarta Lentera Hati, 2002) 8.

¹⁴ Wahbah Al-Zuhaili, *Terjemahan Tafsir Munir...*, 78.

¹⁵ Pokhrel, S. Konsistensi Bersyari'at Di Era GloBalisasi. *ΑΥΧΗ*, 15(1), (2024). 37–48.

¹⁶ Muhammad Fauzhan 'Azima. Tasawuf Substantif: Santapan Rohani Masyarakat Modern. *Tamaddun Journal of Islamic Studies*, 1(2), (2022). 102–111.

¹⁷ Mufid, H. *Praktik Tasawuf Syekh Nawawi al-Bantani*. Skripsi. (2018).

Konsep *Uzlah* dalam al-Quran

Seiring dengan transformasi zaman yang membawa perubahan dalam cara hidup, dalam konsep *uzlah* juga dapat berkembang dengan seiringnya zaman yang mengalami perubahan. *Uzlah* bukan sekadar mengasingkan diri tanpa tujuan, melainkan sebuah upaya untuk menjaga ketakwaan, memperkuat spiritualitas, dan menghindari hal-hal yang sia-sia. Berikut adalah konsep *uzlah* yang dijelaskan dalam al-Quran:

a. *Uzlah* Sebagai Sarana Penyucian Hati (QS. Maryam 16-17)

وَأذْكُرْ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ إِذِ اتَّيَدَّتْ مِنْ أهلكها مَكَانًا شَرْقِيًّا ﴿١٦﴾ فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا ﴿١٧﴾

Artinya: “16. Ceritakanlah (Nabi Muhammad) kisah Maryam di dalam Kitab (Al-Qur’an), (yaitu) ketika dia mengasingkan diri dari keluarganya ke suatu tempat di sebelah timur (Baitulmaqdis). 17. Dia (Maryam) memasang tabir (yang melindunginya) dari mereka. Lalu, Kami mengutus roh Kami (Jibril) kepadanya, kemudian dia menampakkan diri di hadapannya dalam bentuk manusia yang sempurna”.

Ayat ini mengisahkan tentang kisah Maryam yang menjauhkan diri dari keluarganya ke suatu tempat sebelah timur yaitu Baitul Maqdis untuk mendapatkan ketenangan dan menyucikan hati untuk beribadah kepada Allah dan Maryam membuat sebuah tabir untuk melindungi dirinya dari pandangan keluarganya, ketika Maryam dalam keadaan *uzlah*, Allah mengutus (Jibril) yang menampakkan diri dalam bentuk manusia. Peristiwa ini adalah awal dari mukjizat kehamilan Maryam yang tanpa disentuh laki-laki.¹⁸ Menurut tafsir al-Misbah, bagian ini menggambarkan pengasingan Maryam dari keluarganya ke suatu daerah di sebelah timur, yang merupakan petunjuk arah kiblat kaum Nasrani karena timur dianggap sebagai arah kiblat. Agar lebih fokus beribadah tanpa terganggu oleh dunia luar, Maryam melakukan tindakan ini.¹⁹

Dalam hal ini, *uzlah* dapat diterapkan ketika seseorang ingin meningkatkan kualitas ibadahnya dan merasa dirinya perlu untuk menjauh dari distraksi dunia. Misalnya, seperti mengurangi waktu bermain sosial media atau menjauhi perkara-perkara yang tidak bermanfaat dengan mengatikkannya dengan waktu khusus untuk berdoa, membaca al-Quran atau melakukan munasabah diri (intropeksi). Dari sinilah kita dapat mengikuti jejak Maryam yang mencari ketenangan dengan mengasingkan diri untuk beribadah dan menambah kedekatan diri kepada Allah.

¹⁸ Kementerian Agama, *Al-Quran dan Tafsirnya*, Vol. 8, (Lentera Abadi: Jakarta, 2010).

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 8. (Jakarta Lentera Hati, 2002), 8.

b. *Uzlah* Untuk Mendekatkan Diri Kepada Allah (QS. Al-Muzammil 1-2)

يَا أَيُّهَا الْمَرْءُ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ فَمِ الْيَلِّ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١﴾

Artinya: “1. Wahai orang yang berkelumun (Nabi Muhammad), 2. bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil”.

Pada ayat pertama Allah berfirman “wahai orang-orang yang berselimut” diriwayatkan ayat ini ditujukan kepada nabi Muhammad yang saat itu berada dalam keadaan berselimut karena ketakutan setelah menerima wahyu, dan disisi lain panggilan ini juga tertuju kepada setiap orang yang tidur malam untuk bangkit dan bangun dari tidur malamnya supaya memahami makna ayat ini dengan memanfaatkan waktu malam untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah.²⁰ Menurut Sayyid Qutb kata "*Qumil-lail*" merupakan sebuah persiapan Rasulullah sebelum menghadapi tantangan dakwah. Sayyid Qutb juga menekankan shalat malam adalah cara untuk memperkuat jiwa dan memberi kekuatan ruhani dalam menghadapi gangguan dan tantangan yang akan datang. Dengan demikian, ayat ini sebagai perintah kepada nabi Muhammad ﷺ (dan umatnya) agar menjadikan shalat malam sebagai sumber energi dalam menjalankan tugas berat dakwah Islam.²¹

Dalam skripsi yang ditulis oleh Raudatun Hidayati, ayat pertama dan kedua dalam surah ini saling berkaitan. Pada ayat kedua, Allah memberi perintah kepada nabi Muhammad untuk melaksanakan shalat malam. Kemudian, dalam firman Allah "*illa qalilan*" yang bermakna "kecuali sedikit," Allah memberi keringanan agar sebagian kecil waktu malam dapat digunakan untuk beristirahat. Namun, bagian terbesar dari malam tetap dianjurkan untuk diisi dengan shalat.²² Seperti yang di ajarkan dalam ayat ini, dengan mengorbankan tidur untuk mendekatkan diri pada Allah merupakan bentuk dari *uzlah*, yaitu meluangkan waktu tidur untuk beribadah. Hal ini juga bisa diterapkan dengan cara mengurangi kegiatan sosial yang berlebihan, seperti keluar malam atau berkumpul dengan teman-teman yang tidak mendukung tujuan spiritual, untuk menggantinya dengan waktu khusus untuk beribadah.

c. *Uzlah* Untuk Menenteramkan Hati (QS. Ra'du Ayat 28)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Menurut Buya Hamka dalam tafsir al-Azhar, ayat ini dijelaskan bahwasanya ayat ini membahas mengenai iman yang menjadi pusat dari

²⁰ Ibid.

²¹ Sayyid Quthb, *Fi Zbilalil Quran* (Vol. 12).

²² Hidayati, R. Nilai-Nilai Pendidikan Islam Yang Terkandung Dalam Surah Al-Muzammil ayat 1-10. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1). (2019).

ketentraman hati karena dari imanlah kita dapat senantiasa ingat kepada Allah dan dengan iman itulah hati dapat menimbulkan ketentraman.²³ Quraish Shihab mengklaim bahwa dzikir merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan rasa syukur dan membantu meningkatkan ketenangan mental. Hal ini menunjukkan bagaimana memiliki hubungan yang dekat dengan Tuhan dan menghargai kemurahan hati-Nya yang tak terbatas dapat menstabilkan dan menenangkan hati seorang hamba.²⁴ Dalam skripsi yang ditulis oleh Lubby ayat ini merupakan salah satu ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu cara menjaga hati agar selalu tenang dengan berdzikir dan mengingat Allah, Islam menilai hubungan kepada Allah adalah sumber kebahagiaan, sehingga kebahagiaan dunia dan akhirat menjadi ukuran kebahagiaan sejati.²⁵

Dalam hal ini *uzlah* tidak hanya berarti mengasingkan diri secara fisik dari lingkungan yang merusak, tetapi juga menciptakan suasana batin yang tenteram dengan mendekati diri kepada Allah melalui zikir, doa, dan ibadah. Contohnya, seseorang yang merasa cemas, galau, bahkan kegiatan lainnya yang dapat menyebabkan stress, dalam hal ini kita dapat menjauhkan diri dari hiruk-pikuk dunia dan fokus pada kedekatan dengan Allah untuk mencapai ketenangan hati sebagaimana yang disebutkan dalam ayat ini. *Uzlah*, dalam konteks ini, menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas zikir, introspeksi diri, dan memperkuat iman.

d. *Uzlah* Menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak berguna (QS. Al-Mu'minun ayat 1- 3)

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ
الْغَوِّ مُعْرَضُونَ ﴿٣﴾

Artinya: “1. Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, 2. (yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya, 3. dan orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna.”

Allah SWT mengatakan bahwa orang-orang yang memiliki iman yang teguh dan melakukan amal saleh akan mendapatkan keberuntungan, yaitu kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Mereka adalah orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya, melakukannya dengan tenang, rendah hati, dan fokus, sadar bahwa mereka sedang berbicara dengan Sang Pencipta. Mereka juga fokus pada hal-hal yang bermanfaat dengan menghindari tindakan dan ucapan yang sia-sia. Mereka yang beriman akan mendapatkan keberuntungan yang

²³ Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. 5 (Singapore: Kerjaya Printing Industries, 2003).

²⁴ Latif, U. Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), (2022). 28.

²⁵ Jabbar, L. D. Menjaga Kesehatan Mental Dalam Qs ar-Ra'd 28,(2024). (p. 41).

dijanjikan oleh Allah SWT jika mereka memiliki sifat-sifat tersebut.²⁶ Tafsiran ayat ini menurut Buya Hamka ayat pertama menunjukkan bahwasanya kemenangan hanyalah milik orang yang selalu beriman kepada Allah seperti halnya kemenangan dari kebodohan, kemenangan melawan hawa nafsu yang dapat menjerumuskan kita dalam hal-hal yang sia-sia. Ayat kedua mengandung tentang ciri-ciri orang yang beriman adalah orang yang sholatnya khusyuk. Sholat yang khusyuk berarti bukan hanya ketenangan fisik melainkan pula ketenangan hati dan fokus kepada Allah SWT. Sedangkan ayat ketiga menjelaskan mengenai kata *الْعُور* yaitu perbuatan yang sia-sia, ayat ini mengajarkan pentingnya waktu.²⁷

Hal ini mencakup perkataan, perbuatan, atau kegiatan yang tidak bermanfaat dan sia-sia. Orang beriman menjaga waktu dan aktivitas mereka untuk hal-hal yang lebih bermakna dan produktif. Misalnya, seorang yang berusaha memperbaiki kualitas ibadahnya akan lebih mendekatkan diri pada Allah dengan melakukan *uzlah* dengan menjauhkan diri dari kegiatan yang tidak berguna, membuang waktu di sosial media yang tidak memberikan manfaat, atau terlibat dalam percakapan yang tidak produktif. Fokus utamanya adalah memperbaiki kualitas shalat dan menjaga hati dari perbuatan-perbuatan yang sia-sia, serta meningkatkan kesadaran spiritual dalam segala tindakan yang dilakukan.

Pengaruh Sosial Media

Pada zaman generasi (Z) perkembangan zaman di modernisasikan oleh teknologi dan sosial media, dimana sosial media menjadi acuan pertama bagi masyarakat modern saat ini, kemanfaatan sosial media yang sangat banyak dengan memiliki karakteristik yang dapat mempermudah para pengguna dalam mengakses internet dan berkomunikasi secara mudah. Namun, tidak sedikit juga para pengguna sosial media mengakses internet yang cenderung disalah gunakan dengan membuka fitur-fitur sosial media yang tidak senonoh. Salah satu contohnya disebar luaskannya video pornografi oleh user-user yang kurang bijak.²⁸

Penggunaan sosial media dalam jangka panjang dapat menimbulkan pengaruh negatif dan banyaknya para pengguna sosial media sangat ketergantungan dengan penggunaan internet, dimana seseorang menggunakan sosial media secara berulang-ulang (kompulsif) hingga mengganggu dalam aktivitas sehari-hari dan juga dapat berkurangnya

²⁶ Kementerian Agama, *Al-Quran dan Tafsirnya*, Vol. 8, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010).

²⁷ Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. 5 (Singapore: Kerjaya Printing Industries, 2003).

²⁸ Janah, F., & Yusuf, A. Etika Komunikasi di Media Sosial Melalui Prinsip SMART (Salam, Ma'ruf, dan Tabayyun) Perspektif Al-Quran. *Jawi*, 3(2), (2021). 101–118.

interaksi sosial secara langsung. Dalam hal ini sosial media sangat berdampak kepada kesehatan fisik, mental dan spiritual. Adapun pengaruh media sosial menurut penulis sebagai berikut:

a. Pengaruh Sosial Media dari Segi Fisik

Pengaruh sosial media sangatlah besar, durasi penggunaan sosial media jika panjang dapat menimbulkan beberapa penyakit salah satunya insomnia, dan kaitannya dengan sosial media sangatlah erat karena dapat mengakibatkan resiko penyakit berat seperti diabetes, jantung koroner, dan hipertensi.²⁹ Saat ini, banyak orang sangat bergantung pada media sosial untuk aktivitas sehari-hari mereka. Meskipun sebagian orang mengabaikan fakta bahwa masalah ini umum terjadi, namun ini merupakan masalah yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, pentingnya kesadaran diri dalam batas waktu penggunaan sosial media, tidak sedikit pula orang kehilangan rasa koneksi dengan dunia nyata dan terlalu sibuk dengan dunia maya. Dengan demikian *uzlah* sangat relevan untuk diterapkan di zaman modern ini khususnya yaitu pengaruh sosial media dan juga *uzlah* dapat menjadi solusi untuk mengajarkan manusia lebih mendekatkan diri kepada Allah agar lebih fokus kepada tujuan hidupnya dan dapat mengembalikan keseimbangan hidup seseorang.

b. Pengaruh Sosial Media dari Segi Mental

Situs jejaring sosial media juga dapat berpengaruh kepada kesehatan mental, hal ini dapat mengakibatkan stres, depresi dan penyakit-penyakit mental lainnya. Timbulnya penyakit mental juga bisa disebabkan dari keseringan dalam penggunaan sosial media, dalam hal ini pengaruh sosial media juga dapat menghilangkan rasa sosial dan dapat mengakibatkan sikap apatis terhadap orang-orang sekitar.³⁰ Sehingga banyaknya masyarakat saat ini lebih cenderung kepada kehidupan virtual. Maka dari itu, sikap apatis ini bisa berimbas terhadap hubungan interpersonal dan dapat menurunkan posisi sosial seseorang. Selain itu, sosial media juga dapat berimbas terhadap psikologis seseorang yang dapat membuat diri seseorang tidak stabil sehingga dapat merasa ingin membandingkan diri dengan orang lain sebagai cara untuk mengurangi ketidakpastian diri.³¹

²⁹ Renaldo, F., & Ridha, H. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(23), (2020). 83–89.

³⁰ Pratama, B. A., & Sari, D. S. Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), (2020). 65.

³¹ Rahman, S., Nawal, Mutiara Insani, H., & Inriani Lumban Tobing, E. Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, (2021). 23–34.

c. Pengaruh Sosial Media dari Segi Spiritual

Tanda kecanduan sosial media kerap sekali dialami oleh remaja-remaja saat ini, pada umumnya banyaknya masyarakat saat ini dalam menggunakan sosial media bukan karena kebutuhan penting melainkan menggunakannya hanya untuk hiburan semata. Contohnya, *scroll* Instagram dan TikTok membuat lalai seseorang dalam hal spiritual seperti menunda sholat karena terlalu asik dengan dunia mayanya. Keadaan ini jika dibiarkan terus-menerus akan terbiasa dan dapat menyebabkan kecanduan yang sulit untuk diatasi. Selain itu, hal ini juga dapat merusak keseimbangan hidup seseorang dengan Tuhannya. Dalam fenomena ini, menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan hidup dan pengendalian diri dalam menggunakan sosial media.

Implementasi *Uzlah* dalam Perspektif Al-Quran

Uzlah dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di dunia saat ini. *Uzlah* yang memiliki arti menjauhkan diri dari hiruk pikuk dunia yang membawa dampak negatif, *uzlah* dapat diimplementasikan dengan cara relevan. Secara sosial media, *uzlah* tidak berarti sepenuhnya menghindari maupun menjauh dari sosial media, tetapi menggunakan lebih sedikit, namun dengan cara yang bermanfaat. Dalam hal kita bisa mengambil pesan-pesan moral dan spiritual dari ayat-ayat tersebut yang relevan dengan kehidupan kita.

a. QS. Maryam ayat 16-17

Keistimewaan membersihkan hati dalam kisah Maryam yang meninggalkan keluarganya untuk salat di sebelah timur hingga Allah memberikannya seorang malaikat berwujud manusia. Dari ayat ini, kita dapat mengambil implementasi bahwa pentingnya menjaga kesucian diri, memperbanyak ibadah, serta memiliki keteguhan dalam keimanan meskipun dalam keterasingan atau ujian. Selain itu, ayat ini mengajarkan bahwa Allah selalu memberikan pertolongan kepada hamba-Nya yang taat dan menjaga kehormatan diri.³² Sikap Maryam juga menunjukkan bahwa dalam menghadapi cobaan hidup, seseorang harus tetap bersandar kepada Allah dan menjauhi hal-hal yang dapat mengganggu ketakwaan.

b. QS. Al-Muzammil ayat 1-2

Dalam Surah Al-Muzammil ayat 1-2, Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk bangun di malam hari dan melaksanakan salat malam (*qiyamul lail*) sebagai bentuk ibadah dan penguatan spiritual. Dari ayat ini, kita dapat mengambil implementasi bahwa pentingnya membiasakan diri untuk bangun malam dan beribadah, karena waktu tersebut memiliki keutamaan

³² Perdana, T. A. Kontekstualisasi Kisah Maryam Di Dalam Al-Qur'an Sebagai Basis Teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemporer. *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies*, 1(1), (2021), 64.

dalam mendekatkan diri kepada Allah serta menenangkan jiwa.³³ Selain itu, ayat ini mengajarkan bahwa menghadapi tugas dan tanggung jawab besar memerlukan kekuatan spiritual yang diperoleh melalui ibadah malam. Salat malam juga menjadi sarana untuk memperkuat kesabaran dan keikhlasan dalam menjalani kehidupan.

c. QS. Al-Ra'd ayat 28

Surah Al-Ra'd ayat 28, Allah SWT menjelaskan bahwa hati orang-orang beriman akan merasa tenang dengan mengingat-Nya, karena hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Dari ayat ini, kita dapat mengambil implementasi bahwa dzikir dan ibadah yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dapat menjadi sumber ketenangan jiwa di tengah berbagai kesulitan hidup. Dalam menghadapi kegelisahan, kecemasan, atau masalah, seorang mukmin hendaknya selalu kembali kepada Allah melalui doa, membaca al-Qur'an, dan memperbanyak dzikir agar hatinya tetap tenang dan teguh dalam iman.³⁴

Ayat ini juga mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada duniawi semata, melainkan pada kedekatan dengan Allah. Lebih jauh, mendekatkan diri kepada Allah bukan hanya sekadar simbol cinta kepada-Nya, tetapi juga merupakan syarat yang dapat menuntun pada ketenangan batin dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Dzikir yang teratur juga dapat membantu dalam pengobatan penyakit rohani dan jasmani.³⁵

d. QS. Al-Mu'minun ayat 1-3

Di saat generasi muda menghadapi kemerosotan akhlak akibat pesatnya perkembangan teknologi yang tidak diimbangi dengan keimanan dan ketakwaan, Prinsip-prinsip moral yang terkandung dalam Surat Al-Mu'minun ayat 1-3 sangat penting untuk kita sampaikan. Ayat ini menegaskan bahwa orang-orang beriman yang beruntung adalah mereka yang menjauhi perbuatan dan perkataan yang sia-sia dan senantiasa taat dalam shalat.³⁶ Implementasi dari ayat ini dalam kehidupan sehari-hari dapat diwujudkan dengan meningkatkan kekhusyukan dalam salat melalui fokus hati dan pikiran, memahami makna bacaan, serta merasakan kehadiran Allah, sehingga ibadah salat menjadi lebih bermakna dan berdampak pada akhlak serta perilaku. Selain itu, ayat ini juga mengajarkan pentingnya menghindari perbuatan sia-sia, seperti gosip dan perdebatan yang tidak bermanfaat, serta menggantinya

³³ Hamidi, M. Kriteria Muslim Yang Baik Pada Qs Al-Muzammil Ayat 1-8 Dalam Kitab Tafsir Al-Munir Oleh Wahbah Az-Zuhaili. (2023).

³⁴ Lutfiah, H., & Nahuda. Mental Dalam Perspektif Pai Analisis Kritis Al-Ayat, Quran Surah Ar-rad. 7, (2024). 11071–11075.

³⁵ Latif, U. Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam, 5(1), (2022). 28.

³⁶ Muslim, B. Penanaman nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam al-Qur'an surat al-Mu'minun ayat 1-5. Repository.Uinjkt.Ac.Id. (2019).

dengan aktivitas yang lebih produktif dan bernilai.³⁷ Seorang Muslim juga perlu menumbuhkan karakter positif, seperti disiplin, kerja keras, dan tanggung jawab, yang sejalan dengan prinsip pendidikan karakter dalam Islam. Dengan menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan, seorang mukmin diharapkan dapat meraih kesuksesan sejati, yakni kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Uzlah Sebagai Solusi Terhadap Kecanduan Media Sosial

Uzlah dalam konteks modern bukan berarti meninggalkan kehidupan sosial secara keseluruhan, akan tetapi lebih kepada membatasi interaksi yang tidak bermanfaat dan fokus pada peningkatan kualitas hidup. Berikut adalah solusi *uzlah* sebagai terapi kecanduan :

a. Meningkatkan kualitas ibadah QS. Al-Baqarah ayat 2

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾

Artinya: “Kitab (Al-Qur’an) ini tidak ada keraguan di dalamnya; (ia merupakan) petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa”

Menurut penjelasan M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur’an adalah kitab yang tidak mengandung kesalahan. Kata "*lā raiba fīh*" menunjukkan bahwa kitab ini merupakan kehendak Allah tanpa sedikit pun keraguan dalam maknanya. Jika ada keraguan, itu berasal dari diri mereka sendiri, bukan dari kitab ini. Selanjutnya, "*budal lil-muttaqin*" menjelaskan bahwa al-Qur’an adalah petunjuk, tetapi hanya bagi mereka yang menerimanya, yaitu orang-orang yang beriman kepada Allah, tunduk kepada-Nya, dan berusaha menjalani hidup sesuai dengan ajaran-Nya. Oleh karena itu, ayat ini menyatakan bahwa al-Qur’an adalah kitab yang murni.³⁸

Al-Qur’an adalah pedoman utama dalam ibadah. Memahami dan mengamalkan isinya akan meningkatkan kualitas ibadah kita serta tidak ada sedikit pun keraguan di dalamnya.³⁹ Dalam hal ini Orang yang ingin keluar dari kecanduan media sosial dapat menemukan petunjuk dalam al-Qur’an. *Uzlah* bisa menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kualitas ibadah tanpa gangguan distraksi digital.

b. Menjauhi dari lingkungan yang buruk QS. Al-Zukhruf ayat 67

الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُم لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ ﴿٦٧﴾

³⁷ Kusmilawaty, K., Tarigan, A. A., & Nasution, Y. S. J. Good Corporate Governance Sebagai Implementasi Amanah Dalam Al-Qur’an (Tafsir QS. Al-Mu’minun). Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam, 10(1), (2024). 1045.

³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 8. (Jakarta Lentera Hati, 2002) 8.

³⁹ Yanggo, H. T. Al-Quran Sebagai Mukjizat Terbesar. (2016). 01, 1–26.

Artinya: “Teman-teman akrab pada hari itu saling bermusuhan satu sama lain, kecuali orang-orang yang bertakwa”

Ayat ini menjelaskan bahwa pada hari kiamat nanti, hubungan pertemanan dan ikatan antara orang-orang kafir, termasuk hubungan mereka dengan berhala atau sesuatu yang mereka sembah selain Allah, akan berubah jadi permusuhan. Mereka akan saling menyalahkan dan menuduh satu sama lain.⁴⁰

Wahbah Zuhaili dalam tafsirnya di hari kiamat nanti, setiap pertemanan tanpa didasari oleh kecintaan dan ketaqwaan kepada Allah maka akan berakhir dengan penyesalan dan permusuhan, karena hanya persahabatan yang tulus dengan didasari oleh ketaqwaanlah yang akan membawa kepada kebaikan di kehidupan selanjutnya.⁴¹

Menjauhi lingkungan yang buruk juga termasuk dari solusi *uzlah*, yaitu kita dapat menjaga batasan dalam berinteraksi yang dapat mempengaruhi akidah dan moral. Karena lingkungan yang baik akan selalu mengingatkan kita kepada Allah dan membantu menjalani hidup sesuai syariatnya. Dengan hal ini, dalam menerapkan *uzlah* secara bijak, seseorang dapat menjalani kehidupan sosial tanpa harus terjerumus ke dalam pergaulan yang dapat merugikan di dunia maupun di akhirat.

c. Mencari lingkungan positif QS. Al-Hujurat ayat 10

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati”

Menurut Qatadah, ayat ini turun karena perselisihan antara dua sahabat Ansar tentang hak milik. Salah satu mengancam mengambil paksa karena banyak pengikutnya, sementara yang lain mengusulkan penyelesaian melalui Rasulullah SAW. Perselisihan itu hampir berujung pada perkelahian, meski tanpa senjata tajam. Menurut Buya Hamka perdamaian adalah prioritas, karena sejatinya iman tidak menumbuhkan permusuhan iman. Jika ada konflik, penyebabnya adalah kesalahpahaman atau salah terima, bukan karena iman itu sendiri. Oleh karena itu, orang muslim wajib membantu mendamaikan pihak yang bertikai dengan adil dan bertakwa.⁴² Dari pemahaman ini, kita bisa menarik pelajaran penting tentang pentingnya mencari lingkungan yang positif, yaitu lingkungan yang didasari oleh kasih sayang, persaudaraan, dan perdamaian. Karena dari lingkungan yang positif kita

⁴⁰ Kementerian Agama, *Al-Quran dan Tafsirnya*, Vol. 8. (Jakarta: Lentera Abadi, 2010).

⁴¹ Wahbah Al-Zuhaili, *Terjemahan Tafsir Munir*, Vol. 13. (t.p.,2013).

⁴² Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. 5 (Singapore: Kerjaya Printing Industries, 2003).

dapat mencerminkan nilai-nilai islam, karena sejatinya islam adalah agama yang selalu menebarkan arti persaudaraan dan perdamaian.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, uzlah dalam perspektif al-Quran memiliki makna yang mendalam sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah. *Uzlah* berfungsi sebagai penyucian hati, untuk meningkatkan spiritualitas, serta cara untuk menenangkan jiwa. Di samping itu, *uzlah* menganjurkan agar menjauhi hal-hal yang tidak bermanfaat dan lebih banyak berkonsentrasi kepada hal-hal yang bermanfaat, baik materiil maupun spiritual.

Namun, media sosial secara signifikan memengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk mental, spiritual, dan fisik. Dari segi fisik, penggunaan sosial media yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti kurang tidur dan dapat menurunkan produktivitas. Dari segi mental, kecanduan sosial media dapat memicu stres, kecemasan, dan ketergantungan digital. Sementara itu, dari segi spiritual, terlalu banyak dalam penggunaan sosial media dapat mengurangi kesadaran seseorang terhadap kewajiban agama.

Konsep *uzlah* menjadi salah satu solusi efektif untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam menghadapi tantangan tersebut. Selain itu, *uzlah* dapat diimplementasikan dalam kehidupan modern dengan berbagai cara, seperti meningkatkan kualitas ibadah, menjauhi lingkungan yang buruk, serta mencari lingkungan yang lebih positif yang dapat mendukung pertumbuhan spiritual dan mental.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *uzlah* dapat menjadi respons dalam mengatasi kecanduan sosial media. Melalui praktik *uzlah*, seseorang dapat lebih fokus pada peningkatan ibadah, membangun lingkungan yang lebih baik, serta menyeimbangkan kehidupan sosial dan spiritual.

Daftar Pustaka

- Agama, Kementerian. *Al-Quran dan Tafsirnya* (Vol. 8). Lentera Abadi, Jakarta. 2010
- Amrullah, Abdul Karim. *Tafsir al-Azhar*, Singapore: Kerjaya Printing Industries (Vol. 5). 2003
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. 2020
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Terjemahan Tafsir Munir* (Vol. 13). 2013

- Budiyanto, M. Kontektualisasi Dan Relevansi Uzlah Di Era Globalisasi Dalam Pandangan Ulama. *Studies, Islamic Volume, History Hingga, Klasik Swt, Allah*, 1(2), 137–159. 2022
- Makhrus, M., & Ridho, A. Etika Pergaulan Seorang Muslim. *Muh. Makhrus Ali Ridho*, 11(1), 122–136. 2024
- Fadhilah, R., Setiawati, S., & Ahman, A. Skala adiksi media sosial : analisis validitas dan reliabilitas menggunakan rasch model. 10(2), 158–168. 2024
- Hadi, A. Corak Penafsiran Tasawuf Hamka (Studi Penafsiran Ayat Tasawuf dalam Tafsir Al-Azhar) Tahun 2019/2020. *Journal GEEJ*, 7(2), 89–113. 2020
- Hamidi, M. Kriteria Muslim Yang Baik Pada Qs Al-Muzammil Ayat 1-8 Dalam Kitab Tafsir Al-Munir Oleh Wahbah Az-Zuhaili. 2023
- Hasan, M. Kontektualisasi Dan Relevansi Uzlah Di Era Globalisasi Dalam Pandangan Ulama'. 1(2), 137–159. 2022
- Hidayati, R. Nilai-Nilai Pendidikan Islam Yang Terkandung Dalam Surah Al-Muzammil ayat 1-10. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). 2019
- Jabbar, L. D. Menjaga Kesehatan Mental Dalam Qs ar-Ra'd 28 (p. 41). 2024
- Jaenuri. Kontekstualisasi Uzlah Di Tengah Masyarakat Modern (Telaah Kitab Kifayah al-Atqiya Karya Sayid Bakr Al-Makky). *An-Nawa : Jurnal Studi Islam*, 5(1), 81–94. 2023
- Janah, F., & Yusuf, A. Etika Komunikasi di Media Sosial Melalui Prinsip SMART (Salam, Ma'ruf, dan Tabayyun) Perspektif Al-Quran. *Jawi*, 3(2), 101–118. 2021
- Jasmine, K. Kisah Ashabul Kahfi (Penghuni Gua) Serta Kontekstualnya Dengan Pemuda Masa Kini Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka Juzu' 15 Surat Ke 18 Ayat 9-26. 2014
- Khoiri, I. Uzlah Perspektif Ibn 'Athailah al-Sakandari. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1(3), 114–128. 2021
- Kusmilawaty, K., Tarigan, A. A., & Nasution, Y. S. J. Good Corporate Governance Sebagai Implementasi Amanah Dalam Al-Qur'an (Tafsir QS. Al-Mu'minin). *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 10(1), 1045. 2024
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28.
- Lutfiah, H., & Nahuda. Mental Dalam Perspektif Pai Analisis Kritis Al-Ayat, Quran Surah Ar-rad. 7, 11071–11075. 2024
- Mufid, H. Praktik Tasawuf Syaikh Nawawi al-bantani. In *Skripsi*. 2018

Nur Laila Zahrotul Maulidiyah, et. al.

- Muhammad Fauzhan ‘Azima. Tasawuf Substantif: Santapan Rohani Masyarakat Modern. *Tamaddun Journal of Islamic Studies*, 1(2), 102–111. 2022
- Muhammad Khozin, Fitah Jamaludin, N. A. A. Hidup ‘Uzlah (Mengasingkan Diri) Menurut Hadis Kitab Sunan Al-Nasa’i Nomor 2569. IV, 20–40. 2024
- Munawwir, A. W. *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (14 (ed.)). Pustaka Progressif. 1997
- Muslim, B. Penanaman nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam al-Qur’an surat al-Mu’minun ayat 1-5. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. 2019
- Perdana, T. A. Kontekstualisasi Kisah Maryam Di Dalam Al-Qur’an Sebagai Basis Teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemporer. *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies*, 1(1), 64. 2021
- Pokhrel, S. Konsistensi Bersyari’at Di Era GloBalisasi. *Αγαη*, 15(1), 37–48. 2024
- Prasetiyo, S. M., Gustiawan, R., Faarhat, & Albani, F. R. Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia. *Jurnal Buletin Ilmiah Ilmu Komputer Dan Multimedia*, 2(1), 65–71. 2024
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. 2020
- Quthb, Sayyid. *Fi Zhilalil Quran* (Vol. 12). 2015
- Rahman, S., Nawal, Mutiara Insani, H., & Inriani Lumban Tobing. Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Dewasa. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 23–34. 2021
- Renaldo, F., & Ridha. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(23), 83–89. 2020
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbab; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 8. Jakarta Lentera Hati, 2002, 8.
- Watie, E. D. S. Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media). *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69. 2016
- Yanggo, Huzaemah T. Al-Quran Sebagai Mukjizat Terbesar. 01, 1–26. 2016