



Institut Muslimah Negerawan

Digital Literacy Report

PROBLEM PERILAKU DIGITAL BERISIKO

Analisa Kritis Faktor, Dampak
dan Fokus Perbaikan



Disusun Oleh:

Tim Riset

Departemen Media dan Dakwah Digital

Institut Muslimah Negerawan
2024



Institut Muslimah Negerawan

Digital Literacy Report

PROBLEM PERILAKU DIGITAL BERISIKO

Analisa Kritis Faktor, Dampak dan Fokus Perbaikan

Tim Penyusun:

Koordinator Naskah dan Editor:
Lestari Admojo, M.Sc

Kontributor:
Lestari Admojo, M.Sc
Yessi Oktavia Wangi, SE, M.Buss, Akt
Pilar Bela Persada, S.T

Layouter:
Nuning Wulandari S.Tr.T

**Departemen Media dan Dakwah Digital
Institut Muslimah Negerawan
2024**

Daftar Isi

Pendahuluan

Potret Perilaku Digital Berisiko: Faktor dan Dampak

- A. *Popcorn Brain*
- B. *Fandom Culture*
- C. *Tone Deaf*
- D. Narsisme
- E. *Fear of Missing Out* (FOMO)
- F. Agresif dan Vigilantisme

Dampak Perilaku Digital Berisiko terhadap Respon Otak

Fokus Perbaikan dalam Mengatasi Perilaku Digital Berisiko: Sudut Pandang Islam

Penutup

Sumber Referensi

Pendahuluan

Benarlah ketika dikatakan oleh Syaikh Taqiyuddin An-Nabhani dalam kitab *Nidzomul Islam* bahwa *mafhum* (pemahaman) seseorang akan mempengaruhi *suluk* (perilaku).¹ Ketika pemahaman seseorang tidak dilandasi asas yang benar (*shahih*) dan kokoh, maka perilaku seseorang akan mudah dipengaruhi oleh pemahaman yang salah. Mudah terbelokkan dan terjerumus pada perilaku yang merusak, yang berdampak tidak hanya di dunia namun juga akhiratnya. Salah satu yang harus diwaspadai adalah bagaimana teknologi, ketika tidak dibimbing oleh wahyu, dapat berisiko terhadap fisik, mental, pemikiran dan perilaku seseorang. Bahkan mengendalikan pilihan hidupnya hingga merusak masa depannya.

Dalam kehidupan sekuler hari ini, teknologi nyatanya tidak saja memberi kemudahan, namun menimbulkan banyak risiko di tengah masyarakat luas. Masyarakat Risiko atau *risk society* menurut Ulrich Beck dalam tesisnya, "*Risk Society: Toward a New Modernity*", menjelaskan "risiko" (*risk*) sebagai, "kemungkinan-kemungkinan kerusakan fisik (termasuk mental dan sosial yang disebabkan oleh proses teknologi dan proses-proses lainnya, seperti proses sosial, politik, komunikasi, seksual". Setidaknya terdapat tiga ekologi atau macam risiko yang di sebutkan oleh Beck, antara lain : risiko fisik-ekologis (*physical-ecological risk*), risiko sosial (*social risk*), dan risiko mental (*psyche risk*). Dalam konsep Islam, risiko ini sesungguhnya telah dimasukkan dalam konsep *maqashid asy-syarii'ah* (makna-makna dan tujuan-tujuan yang dibawa oleh syariah), dimana faktor risiko sudah dicegah sedemikian rupa melalui jaminan pelaksanaan hukum syariah yang merujuk pada aturan Pencipta yaitu Allah swt. Mencakup penjagaan dari aspek agama/akidah (*hifz al-din*), jiwa atau nyawa (*hifz al-nafs*), pemikiran atau akal (*hifz al-'aql*), keturunan termasuk kehormatan (*hifz al-nasl*) dan harta (*hifz al-mal*).²

Platform media sosial, kini menjadi media dengan pengguna yang terus meningkat. Bahkan menjadikannya sebagai sumber mendapatkan dan menyebarkan informasi, sumber mencari dan menampilkan hiburan dan sumber mendapatkan penghasilan. Tanpa disadari, platform sengaja didesain untuk mendapatkan loyalitas pengguna (kecanduan), agar mereka betah untuk berlama-lama di depan layar demi kepentingan pasar. Raksasa digital menggelontorkan dana yang tidak sedikit untuk meriset perilaku pengguna, termasuk mendalami faktor yang mempengaruhi aspek pemikiran, psikologis dan perilaku manusia untuk menarik sebanyak-banyaknya pengguna loyal agar mudah dimanfaatkan baik dari aspek data, iklan, persebaran opini, yang selanjutnya dapat digunakan untuk kepentingan ekonomi maupun politik. Ini menjadi bagian faktor yang mendorong munculnya banyak risiko ditengah masyarakat, karena sekulerisme akan menghalalkan segala cara demi mengejar kemanfaatan materi semata, bahkan oleh negara.

Penting bagi seorang muslim memahami realita yang mendalam terkait ancaman risiko dari arus digitalisasi agar: 1) Terhindar dari potensi bahaya yang merusak, baik aspek jiwa, akal, mental maupun perilaku; 2) Mampu memanfaatkan teknologi dengan penuh tanggungjawab tanpa menjadi korban kepentingan politik dan ekonomi; 3) Tidak teraruskan pada opini dan informasi yang menyesatkan atau bahkan menjadi pelakunya; dan 4) Dapat memberikan pandangannya secara mendalam ditengah umat demi perannya sebagai agen perubahan. Tujuan inilah yang mendasari Departemen Media dan Dakwah Digital, Institut Muslimah Negerawan mengangkat topik riset literasi "***Problem Perilaku Digital Berisiko: Analisa Kritis Faktor, Dampak dan Fokus Perbaikan***". Semoga riset ini dapat memberi manfaat kepada pihak-pihak terkait terutama komunitas generasi muda muslim sebagai pengguna platform digital terbesar, utamanya di Indonesia.

Tim Riset

Departemen Media dan Dakwah Digital

Institut Muslimah Negerawan

Tahun 2024

Potret Perilaku Digital Berisiko: Faktor dan Dampak

A. *Popcorn Brain*

Apa Itu “*Popcorn Brain*”

Menurut Psikolog Dr Daniel Glazer “*popcorn brain* merujuk pada kondisi melompatnya perhatian dan fokus seseorang secara cepat dari satu hal ke hal yang lain layaknya letupan biji jagung (*popcorn*)”. Kondisi tersebut menyebabkan otak kita mudah terdistraksi dan cepat terpuaskan (pendek fokus). Hasilnya, aktivitas yang memerlukan konsentrasi panjang seperti membaca, proyek pekerjaan yang membutuhkan fokus, atau berdiskusi dan mendengarkan menjadi semakin sulit.³

Sebagai sebuah fenomena psikologi, istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh peneliti Universitas Washington, David Levy pada tahun 2011.⁴ Istilah ini selanjutnya kembali mencuat imbas kemunculan media sosial yang terbukti memunculkan banyak sekali problem perilaku, pemikiran dan mental. Secara tidak langsung beberapa gejala *popcorn brain* menurut studi antara lain:

1. Menurunnya rentang perhatian
2. Kesulitan berkonsentrasi pada sebuah tugas atau pekerjaan dalam jangka waktu yang lama
3. Membutuhkan stimulasi yang konstan
4. Gelisah ketika jauh dari sosial media
5. Sulit manajemen waktu secara efektif karena sering terdistraksi (kehilangan fokus pada hal yang lain)

Mengapa Bisa Terjadi?

Sebuah studi yang dipublikasikan dalam Jurnal *Nature Communication* 2019, menyatakan bahwa rentang durasi perhatian kolektif seseorang menjadi semakin pendek, salah satunya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas California menyatakan bahwa rata-rata rentang perhatian seseorang di berbagai layar digital sebelum beralih ke yang lain menurun dari rentang 2,5 menit di tahun 2004 menjadi hanya 75 detik pada 2012 hingga hanya 47 detik sekarang ini.⁵

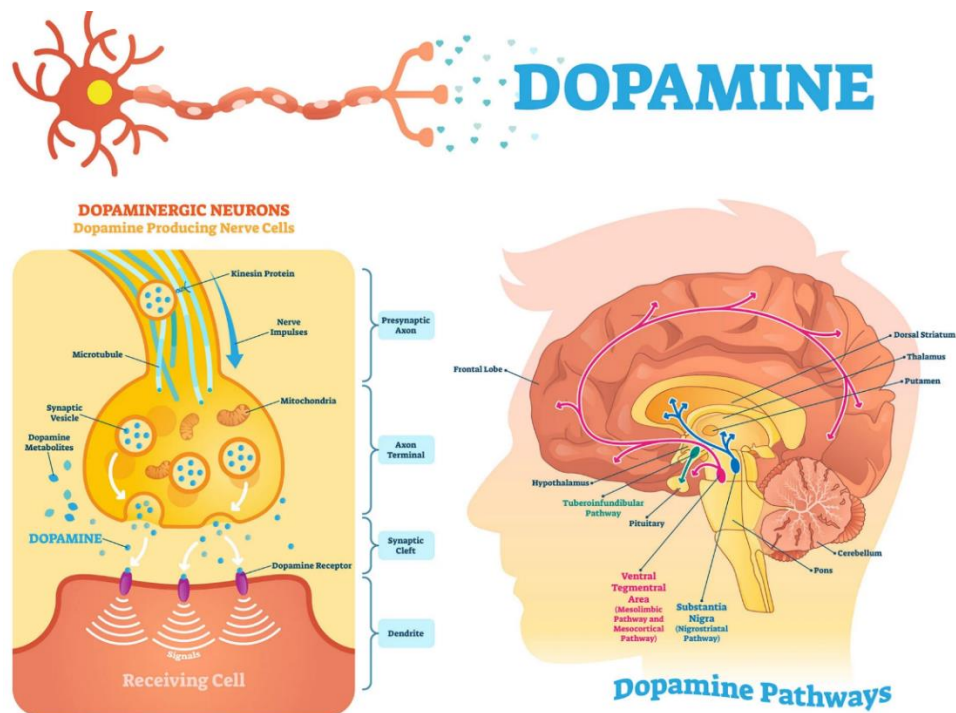
Kelebihan informasi mendorong seseorang menjadi pasif konsumtif dibandingkan aktif berinteraksi. Tidak hanya menurunkan tingkat perhatian, juga mempengaruhi fungsi kognitif seperti kemampuan konsentrasi, mengingat, mengambil keputusan dan regulasi emosi.

Platform seperti Tiktok, yang bahkan memunculkan istilah ‘*Tiktok brain*’, dimana bentuk informasi dibagikan dalam bentuk video pendek dilaporkan menyebabkan penurunan tingkat perhatian sehingga menyulitkan seseorang untuk fokus. ‘*Tiktok brain*’ adalah sebuah istilah untuk menggambarkan perubahan rentang

perhatian, fokus, dan fungsi kognitif akibat seringnya menggunakan Tiktok dan aplikasi sejenis (format video pendek seperti reels pada Instagram atau short video pada Youtube). Ciri khas video berdurasi pendek dan cepat mudah memikat pengguna. Cara kerjanya dengan memanfaatkan sistem penghargaan otak yang mampu memicu pelepasan dopamin, sebuah senyawa kimia yang memberikan sensasi rasa senang atau puas. Lonjakan kepuasan instan terus menerus dapat menyebabkan sulit untuk berhenti, dan membuat candu.⁶

Desain Tiktok lebih mengutamakan tampilan yang cepat dan dangkal daripada mendorong pemrosesan kognitif yang mendalam. Akibatnya, informasi yang dikonsumsi cenderung tidak berpindah dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang, sehingga sulit untuk diingat dan diterapkan nanti. Penelitian yang muncul menyoroti potensi konsekuensi kognitif dari penggunaan Tiktok yang sering, yang menunjukkan bahwa stimulasi konstan aplikasi tersebut dapat mengganggu kemampuan otak untuk terlibat dalam aktivitas yang memerlukan perhatian berkelanjutan, pemikiran mendalam, dan refleksi.

Psikolog Danielle Hagi menambahkan, terlalu sering *browsing* dan *scrolling* pada layar smartphone juga berperan dalam penurunan perhatian. Hal tersebut karena dapat menyebabkan otak memicu siklus dopamin berulang, sehingga menyebabkan ketagihan. Dalam rentang waktu lama menyebabkan menurunnya kemampuan otak untuk tetap fokus, memperhatikan, menganalisis dan berpikir kritis dalam rentang yang lama dan berkelanjutan (Gambar 1).⁷



Gambar 1. Siklus dopamin pada otak, ketika terus berulang maka menyebabkan ketagihan

Popcorn Brain dan Kejumudan Berpikir

Popcorn brain mungkin tidak menunjukkan kerusakan kerja otak secara langsung, namun merubah pola kerja otak yang berdampak secara signifikan terhadap kemampuan berpikir seseorang. Dr. Danielle Hagi, seorang pakar psikologis klinis menjelaskan "*Jalur neural pada otak telah sengaja dirubah polanya atau beradaptasi untuk mengakomodir permintaan kerja multitasking (menonton layar berbagai konten secara terus menerus) dengan kecepatan singkat untuk memproses informasi,*" Hagi menambahkan, kebiasaan tersebut dalam jangka panjang dapat mengurangi kemampuan otak untuk bertahan dengan konsentrasi yang mendalam, fokus, mempertahankan perhatian dalam waktu lama, dan keterampilan penting otak untuk melakukan analisis kompleks dan berpikir kritis. Hal yang sangat dibutuhkan dan sangat penting bagi manusia.

Akhirnya yang dikhawatirkan adalah, fenomena *popcorn brain* dapat semakin memperparah kejumudan berpikir, termasuk pada pengemban dakwah. Salah satu fenomena yang menggejala adalah tidak fokus pada perjuangan perubahan hakiki, mudah terseret pada tren sesaat, kurang cermat memilah dan memilih informasi maupun menganalisis problem umat, dan kurang disiplin dalam majelis ilmu tsaqofah dan pemikiran. Pengemban dakwah adalah "pelaku perubahan" yang memerlukan kapasitas *deep thinking* dan *deep work* (berpikir mendalam dan konsisten pada perjuangan). Tidak sekedar hadir dalam majelis ilmu atau sekedar mengikuti rutinitas agenda. Terlebih, hari ini semakin banyak ditawarkan majelis ilmu yang berbasis *fandom culture*. Sigap menarik massa, karena populer, materi 'ringan', 'kekinian' dan relevan bagi mereka yang 'ogah berpikir berat'.

B. Fandom Culture

Apa Itu "Fandom Culture"

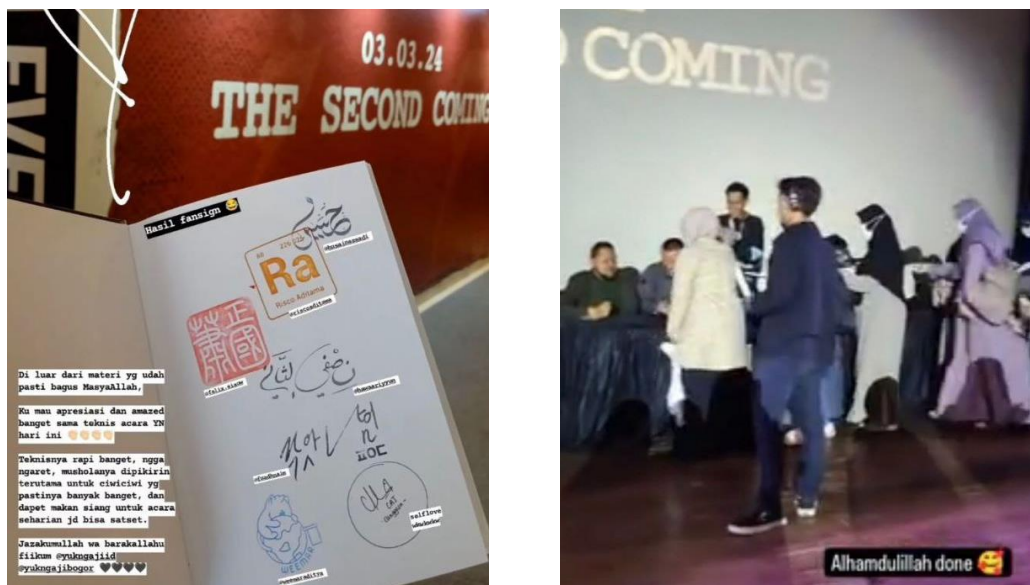
Istilah *fandom culture* lahir dari kemunculan grup sosial yang disebut *fandom* (*fan kingdom*) yang terdiri dari kumpulan para penggemar seorang idol. Siapa saja yang dikagumi bisa menjadi idol, baik dari kalangan *entertainment* maupun bukan. Saat ini, "idol" telah berkembang menjadi sebuah profesi yang memunculkan industri per-idol-an. Sebuah industri yang diciptakan oleh *capital* (modal), menghasilkan produk (barang/jasa), yang pergerakannya dimotori oleh pengikutnya (*fan economy*), dan selanjutnya menjadi basis dari *fandom culture*.⁸

Fandom culture merupakan budaya mengagumi seseorang, baik dari kalangan selebritas maupun tokoh tertentu yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik ekonomi, sosial dan gaya hidup. Fenomena ini semakin menguat akibat kemunculan media sosial, dimana kesamaan fandom semakin mengikat antara pengikut karena interaksi yang terjalin melalui media sosial. Penggemar

dalam "fandom" mengagumi idola sebagai sosok 'personal ideal', menjadikannya pusat perhatian hingga panutan, bahkan mempengaruhi identitas dirinya. Seringkali bahkan menciptakan batas tipis antara khayalan dan realita.

Fenomena Majelis Ilmu ala *Fandom Culture*

Perkembangan media sosial yang massif dengan semua platformnya (Instagram, X, Tiktok, Youtube) memberikan ruang dakwah yang *timeless* dan *borderless* sehingga dapat mencapai jamaah dari berbagai kalangan dan wilayah serta memunculkan fandom-fandom dakwah. Beberapa fenomena majelis ilmu ala fandom antara lain manajemen agenda dakwah ala selebritas semacam mematok harga pembicara/da'i dan fasilitas yang mahal layaknya selebritas, memberi ruang semakin mengidolakan sosok seperti acara *fansign* (tanda tangan dengan berbincang dan bertemu muka) atau acara dakwah berbalut kemeriahan layaknya acara *fanmeeting* idola (Gambar 2).



Gambar 2. Fenomena acara dakwah dengan menawarkan *fansign* layaknya acara bertemu idol

Sebagai tokoh dakwah dengan banyak pengikut dan jamaah, sesungguhnya sangat berpeluang menyebarkan pemahaman dan pemikiran yang benar, mencerdaskan dan menambah ilmu, memberikan teladan, maupun berinteraksi secara aktif dengan para jamaahnya, namun di sisi lain ada hal potensi negatif yang wajib diwaspadai, seperti:

1. Majelis Penjaga Ke'awam'an

Majelis ta'lim dibuat mestinya untuk memberi Ilmu dan mengeluarkan dari ke'awam'an. Namun akhirnya berubah menjadi Majelis ta'wim (majelis

penjaga keawaman, meminjam istilah Ust. Habib Ali Baqir⁹ karena sekedar memberikan materi yang disukai, yang mudah, yang menyenangkan, pengalih maksiat dan tidak mampu menaikkan level keilmuannya.

2. Majelis Abu-abu

Tuntutan pasar akhirnya seperti 'memaksa' dakwah untuk kreatif, menarik, dan sesuai dengan selera pasar, utamanya anak-anak muda. Akibatnya, warna dakwah pun harus disesuaikan dengan *lifestyle*, bahasa, kesenangan, hobi, dan tren. Akhirnya, konten dakwah pun terkesan lebih ringan, moderat, berbicara pada tataran permukaan dan tidak/kurang menyentuh esensi pemahaman yang mendalam. Majelis ilmu pun rentan menjadi abu-abu. Terwarnai budaya populer yang tidak sesuai syariah. Bahkan, rentan tercampur antara yang haq dan batil, antara kebaikan dan kemaksiatan.

3. Figuritas

Pengaruh *fandom culture* memungkinkan para penggemar rentan mengikuti majelis ilmu karena sosok (figuritas), bukan pada aspek keilmuan. Seringkali terjadi, ketika sosok da'i yang diidolakan tidak sesuai ekspektasi (baik melakukan pelanggaran syariah ataupun perilaku yang dalam pandangan fans dianggap tidak bisa diterima, seperti poligami misalnya) maka fans mudah meninggalkan majelis ilmunya bahkan menaruh kebencian pada ajaran Islamnya.

4. Jebakan Popularitas

Para idol dakwah juga rentan dengan jebakan popularitas dan kedudukan serta sanjungan yang berpotensi membelokkan niat hakiki dakwah. Bukan untuk Allah, Rasulullah maupun demi kebangkitan umat, namun bergeser demi follower, endorser, dan 'cuan'er.

C. Tone Deaf

Tone Deaf Culture Menurut Para Ahli

Definisi "*tone deaf*" atau "tuli nada" berkembang dari makna aslinya dalam dunia musik untuk menggambarkan orang yang tidak bisa membedakan nada-nada musik kepada ketidaksensitifan, ketidakpedulian, atau ketidakmampuan dalam memahami nuansa sosial, emosional, atau budaya yang terjadi di sekitar kita, terutama dalam konteks interaksi sosial dan komunikasi dalam masyarakat. Dalam aspek penyimpangan perilaku, *Merriam-Webster Dictionary* mendefinisikan *tone-deaf* sebagai "*ketidakmampuan seseorang untuk mengenali dan merespons perasaan atau pendapat umum*". Termasuk perilaku yang

menunjukkan insensitivitas atau kehilangan rasa empati kepada orang lain, atau tidak peka terhadap situasi sekitar.¹⁰

Dari segi sosial-budaya, Sara Ahmed, seorang pakar budaya melihat *tone deaf culture* sebagai sebuah kecenderungan untuk tidak mendengarkan atau mengabaikan pengalaman, suara, dan pandangan kelompok-kelompok tertentu yang sering terpinggirkan. Dalam bukunya *The Cultural Politics of Emotion*, Ahmed menekankan bahwa banyak individu atau kelompok yang tidak dapat menangkap atau memahami ekspresi dan perasaan orang lain, karena mereka terjebak dalam pandangan dunia yang sempit dan tidak mempertimbangkan perspektif yang lebih luas. Dalam hal ini, *tone deaf* menjadi metafora untuk ketidakmampuan mendengar perasaan atau suara yang berbeda dari pengalaman dominan. Sementara Stuart Hall, seorang ahli budaya lainnya, merujuk *tone deaf culture* kepada kegagalan untuk menangkap atau merespon kode-kode sosial yang berlaku dalam kelompok-kelompok tertentu. Misalnya, dalam komunikasi lintas budaya, sering kali terdapat ketidaksensitifan terhadap norma dan nilai budaya yang berbeda, yang dapat menyebabkan terjadinya miskomunikasi atau bahkan konflik.

Dari sisi sosiologi, Robert C. Smith, seorang ahli sosiologi, menjelaskan bahwa *tone deaf culture* juga dapat mencakup ketidakpedulian terhadap keragaman ras dan etnis. Dalam bukunya *Racism in the Post-Civil Rights Era*, Smith menggambarkan bahwa *tone deafness* dalam konteks ini terjadi ketika individu atau kelompok tidak sensitif terhadap masalah-masalah rasial atau etnis yang penting, dan sering kali mengabaikan realitas ketidaksetaraan yang ada dalam masyarakat. Dengan kata lain, seseorang yang terjebak dalam budaya tuli nada tidak mampu mengenali atau memahami ketidakadilan yang dihadapi oleh kelompok minoritas.

Dalam konteks politik, Stuart Hall juga berpendapat bahwa *tone deaf culture* terjadi ketika terdapat kegagalan dari kelompok yang berkuasa mendengarkan pengalaman dan aspirasi kelompok minoritas. Hall menekankan pentingnya memahami budaya sebagai bentuk representasi simbolik yang dibentuk oleh sejarah dan kekuasaan sosial. Dalam pandangannya, ketidakpedulian atau ketidaksensitifan terhadap konteks sosial atau politik yang berbeda menunjukkan kegagalan untuk mengakomodasi realitas sosial yang lebih kompleks.

Senada dengannya, Nancy Fraser, seorang filsuf politik, mengaitkan *tone deaf culture* dengan ketidaksensitifan politik terhadap tuntutan kelompok-kelompok yang terpinggirkan, seperti kelompok miskin, atau masyarakat adat, yang seringkali tidak dipahami atau diabaikan oleh mereka yang memegang kekuasaan, sehingga terjadi masalah-masalah ekonomi dan sosial seperti ketidakpedulian terhadap distribusi sumber daya atau pengakuan identitas sosial suatu kelompok masyarakat. Demikian juga, Robert C. Smith, seorang sosiolog yang meneliti dinamika rasial di Amerika Serikat, menyoroti bahwa *tone deaf culture* dalam

dunia politik sering terlihat dalam kebijakan yang tidak memperhitungkan ketidaksetaraan rasial dan etnis. Smith berpendapat bahwa kebijakan atau retorika politik yang tidak peka terhadap realitas ketidaksetaraan sosial akan terus memperburuk kesenjangan sosial dan menyebabkan ketegangan dalam masyarakat.

***Tone Deaf Culture* dalam Dunia Digital**

Budaya ketidakpekaan (*tone deaf culture*) ini pun berkembang di dalam dunia media sosial dan era digital saat ini. *Tone deaf culture* dalam konteks media sosial merujuk pada perilaku atau komunikasi yang tidak sensitif terhadap konteks sosial, budaya, atau isu-isu yang sedang berkembang, baik secara lokal maupun global. Di dunia yang serba terhubung ini, media sosial menjadi platform utama untuk berbagi informasi, opini, dan pengalaman. Namun, ketidaksensitifan dalam berkomunikasi- baik yang disengaja atau tidak -dapat menimbulkan dampak negatif yang luas, baik bagi individu, kelompok, maupun masyarakat secara keseluruhan.

Apalagi di dunia digital saat ini, setiap peristiwa dan opini dapat tersebar dan terhubung dalam hitungan detik ke seluruh platform media sosial maupun kanal-kanal informasi tanpa melalui filter dan sensor. *Tone deaf culture* dalam perilaku digital dapat memperburuk ketegangan sosial, polarisasi, penyebaran disinformasi, dan bahkan merusak reputasi. Dampak tersebut dapat berkembang secara massif seperti bola salju yang terus membesar dan akhirnya menimbulkan kerusakan dahsyat baik dalam skala nasional maupun internasional.

Dalam ranah sosial-politik misalnya, kebijakan atau pernyataan para pemimpin yang tidak peka terhadap isu-isu sosial, ekonomi, atau politik yang mengancam kelompok tertentu dapat menimbulkan gejolak instabilitas baik dalam skala kecil maupun besar. Seperti pernyataan-pernyataan para pemimpin politik terhadap peristiwa berdatangnya pengungsi Rohingya ke Indonesia, genosida di Gaza-Palestina, kebijakan yang tidak pro rakyat dan sebagainya, akan mempengaruhi perilaku digital masyarakat yang pada gilirannya akan terealisasikan perilaku tersebut di dalam dunia nyata.

Dampak *Tone Deaf Culture* terhadap Situasi Sosial-Politik

Eko Prasetyo, sosiolog Indonesia, dan Arif Budiman, intelektual dan pengamat sosial-politik Indonesia, mengaitkan *tone deaf culture* terhadap kebijakan publik yang mengabaikan isu-isu yang berkaitan dengan kesenjangan sosial, kebebasan berpolitik dan berpendapat, dan hak-hak kelompok marginal. Ketidakpedulian terhadap suara-suara yang menuntut perubahan atau perhatian terhadap

masalah sosial ini dapat menyebabkan ketegangan sosial yang lebih besar. Sebut saja kasus naiknya Gibran Rakabuming menjadi wakil Presiden Republik Indonesia, sampai saat ini masih menimbulkan konflik dan ketegangan di tengah-tengah masyarakat, akibat penguasa bersikap “*tone deaf*” terhadap suara rakyat yang menggugat keabsahan naiknya Gibran menjadi calon Wakil Presiden pada masa Pemilu tahun 2024.

Dalam skala internasional, *tone deaf culture* juga telah mengakibatkan masalah sosial yang lebih luas lagi. Seperti peristiwa genosida penduduk Gaza yang masih belum usai hingga saat ini. Ketidakpedulian para pemimpin dunia terutama pemimpin negara-negara Muslim telah berakibat semakin fatal dan meluasnya kekejaman tentara Israel yang semakin brutal membunuh penduduk Palestina bahkan yang sedang mengungsi di daerah Rafah.

Berikut ini merupakan dampak *tone deaf culture* terhadap kehidupan sosial-politik baik skala nasional maupun internasional:

1. Polarisasi Sosial dan Potensi Konflik Antar Kelompok

Dampak terbesar dari *tone deaf culture* dalam dunia digital adalah meningkatnya polarisasi sosial. Ketika individu atau kelompok menggunakan platform digital untuk menyebarkan pesan atau pandangan yang tidak sensitif terhadap keberagaman sosial, politik, dan budaya, hal ini sering memicu perpecahan di masyarakat. Polarisasi ini semakin tajam karena media sosial mempercepat penyebaran informasi dan memungkinkan orang untuk hanya terhubung dengan kelompok yang sependapat, memperkuat *echo chambers*. Polarisasi juga berpotensi memicu konflik antar kelompok, baik itu berdasarkan ras, agama, ideologi, atau identitas politik. Penyebaran konten yang menyinggung atau menghina kelompok tertentu melalui media sosial dapat memperburuk konflik sosial dan meningkatkan kebencian antar kelompok.

Contoh Kasus: Pilpres 2014

Pemilihan presiden tahun 2014 antara Jokowi dan Prabowo telah meningkatkan polarisasi antara pendukung kedua kubu, yang semakin menjadi karena melibatkan buzzer politik demi meraih dukungan publik melalui kampanye media sosial. Bahkan cenderung bermain kotor dengan menyebarkan hoaks dan disinformasi ditengah publik, saling menghujat di media sosial, dan berdampak pada polarisasi di tengah masyarakat.

(Ulasan terkait fenomena buzzer dan Pemilu dapat dibaca di *Digital Literacy Report* IMUNE tahun 2022 yang berjudul **DEMOKRASI DAN INDUSTRI POLITIK: Melahirkan Kultur Manipulasi Opini Publik dan Problem Kepemimpinan**)

2. Meningkatnya Penyebaran Hoaks dan Disinformasi

Dalam dunia digital, *tone deaf culture* juga memfasilitasi penyebaran hoaks dan disinformasi. Ketidaksensitifan terhadap dampak sosial dari informasi yang dibagikan sering kali membuat orang tidak memikirkan seberapa besar kerusakan yang bisa ditimbulkan oleh informasi yang salah atau bias. Di dunia digital, hoaks dan disinformasi sering menyebar dengan cepat, terutama ketika mereka bersifat kontroversial atau menghasut, menyebabkan ketegangan sosial yang lebih besar.

Contoh Kasus: COVID-19 dan Teori Konspirasi

Pandemi COVID-19 menjadi salah satu contoh paling mencolok di mana *tone deaf culture* mempengaruhi perilaku digital. Di banyak negara, termasuk Indonesia dan Amerika Serikat, banyak orang yang menyebarkan teori konspirasi terkait virus, termasuk klaim bahwa pandemi ini sengaja diciptakan atau bahwa vaksin berbahaya. Banyak dari informasi tersebut tidak sensitif terhadap kenyataan sosial yang sedang terjadi, di mana banyak orang berjuang untuk bertahan hidup selama pandemi. Penyebaran informasi yang tidak berdasar ini memperburuk ketegangan antara pihak-pihak yang percaya pada teori konspirasi dan mereka yang berpegang pada bukti ilmiah, serta menghambat upaya untuk mengatasi pandemi secara kolektif.

3. Hilangnya Kredibilitas dan Reputasi Tokoh Publik

Ketika individu atau organisasi mengabaikan sensitivitas sosial dalam perilaku digital mereka, ini dapat merusak kredibilitas dan reputasi mereka, baik secara pribadi maupun institusional. Di dunia digital, tindakan atau pernyataan yang tidak sensitif sering kali berakhir dalam kecaman massal, menyebabkan kerusakan yang sulit dipulihkan pada citra publik.

Contoh Kasus: Perilaku Inkonstitusional dan Flexing Pejabat Publik

Perilaku inkonstitusional seperti ditunjukkan oleh naiknya Gibran sebagai Wakil Presiden RI tahun 2024 dengan memanfaatkan kekuatan politik sang ayah sebagai presiden yang saat itu masih menjabat dan sang paman sebagai ketua Mahkamah Konstitusi (MK). Merubah aturan sepihak tanpa kepekaan terhadap pendapat-pendapat para ahli hukum dan tata negara, menjadikan turunnya kredibilitas dan reputasi baik sang ayah, sang paman, maupun Gibran sendiri. Perilaku flexing para pejabat dan keluarga pejabat ditengah kondisi masyarakat yang terhimpit berbagai problem ketimpangan, kemiskinan dan tekanan sosial menimbulkan kecaman massal dan ketidakpercayaan publik terhadap institusi pemerintahan.

4. Menurunnya Kualitas Diskusi Publik

Tone deaf culture juga menyebabkan menurunnya kualitas diskusi di ruang digital. Ketika orang tidak sensitif terhadap pandangan yang berbeda atau tidak mempedulikan dampak kata-kata mereka terhadap orang lain, akhirnya mengarah pada perdebatan yang tidak konstruktif, penuh kebencian, dan lebih berfokus pada penyerangan pribadi daripada mencari solusi.

Contoh kasus: Diskusi-diskusi yang tidak sehat di media sosial tentang berbagai isu atau kasus yang sedang viral yang pada akhirnya malah berujung kepada saling hujat bahkan pembunuhan karakter.

***Tone Deaf* dalam Dunia Dakwah**

Tone Deaf juga terjadi di dunia dakwah, baik di kalangan para da'i maupun para jamaahnya. Dari sisi para da'i yang menyampaikan dakwah, *tone deaf* terjadi ketika para da'i kurang sensitif terhadap konteks sosial, budaya, prinsip-prinsip Islam dan nilai-nilai yang berkembang di masyarakat. Dakwah Islam yang seharusnya menjadi medium untuk menyebarkan pesan Islam dengan penuh hikmah dan nasehat yang baik, terkadang menjadi ajang pemecah belah umat. Demikian juga, di sisi umat sendiri, *tone deaf* terjadi manakala mereka tidak peduli atau menjauhkan diri dari dakwah. Atau mereka hanya mau menerima sebagian dan bersikap masa bodoh atau bahkan menolak sebagian yang lain. Hal ini pada gilirannya dapat mengganggu sampainya dakwah kepada umat dan bahkan menjauhkan Islam dari umatnya sendiri.

Berikut ini merupakan beberapa dampak *tone deaf* di dalam dunia dakwah.

1. Apolitis

Tone deaf pada sekitar menyulitkan seseorang untuk diajak berpikir politis. Dia hanya peduli pada diri dan keluarganya, dan abai terhadap problem sekitar. Padahal berpikir politis bagi pengemban dakwah adalah tuntutan kewajiban. Politis dalam arti memikirkan urusan umat untuk disolusi dengan syariat Islam.

Ingatlah pesan Rasulullah “*Barang siapa bangun di pagi hari, tapi dia tidak memikirkan kepentingan umat Islam, maka dia bukan termasuk umatku*” (HR. Muslim).

2. Debat Unfaedah

Tone deaf menjadikan seseorang cuek dengan perasaan orang lain, termasuk perasaan saudara seiman. Kadangkala menyebabkan seseorang tidak peka terhadap situasi. Beberapa kasus terjadi dimana seorang muslim terjebak

pada keributan yang tidak perlu. Saling menghujat antar sesama muslim di media sosial misalnya, hanya karena perbedaan pendapat dalam persoalan cabang yang seharusnya bisa diredam. Hal tersebut bisa kontraproduktif dengan kepentingan dakwah, karena mengancam ukhuwah dan rawan dipecah belah.

Ingatlah bahwa Allah SWT berfirman:

“Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: ‘Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar).’ Sesungguhnya setan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka.” (QS. Al-Isra: 53)

3. Berpikir Sempit

Pada skala lebih luas, *tone deaf* pada problem umat juga dapat menyebabkan lensa pandangan seorang pengemban dakwah menjadi sempit. Ketika dibawa pada persoalan umat dan tantangannya dalam skala global menjadi enggan, karena merasa tidak menjadi bagian persoalan tersebut. Hal ini menyulitkan seseorang untuk terangkat taraf berpikirnya dan menajamkan visi perjuangannya. Pasrah dan bertahan menjadi korban ketidakadilan, dan enggan mengupayakan perubahan yang hakiki.

Padahal Rasulullah bersabda, *“Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling mencintai, menyayangi, dan mengasihi bagaikan satu tubuh. Apabila ada salah satu anggota tubuh yang sakit, maka seluruh tubuhnya akan ikut terjaga (tidak bisa tidur) dan panas (turut merasakan sakitnya).* (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam beberapa kasus, para Da'i atau Ustadz yang menyampaikan pesan dakwah sering kali tidak sensitif terhadap isu-isu kontemporer, seperti diskriminasi terhadap Muslim di berbagai belahan dunia, penyerangan dan penganiayaan serta pembunuhan terhadap umat Islam di wilayah-wilayah Muslim, atau bahkan masalah internal umat Islam itu sendiri seperti kemiskinan, keengganan umat Islam untuk mempelajari dan mengamalkan ajaran-ajarannya sendiri, dan penjajahan serta kedzaliman oleh penguasa di berbagai negeri muslim. Hal ini akan berakibat kepada semakin jauhnya umat dari ajaran hakiki agamanya.

Real “Tone Deaf”

Sesungguhnya *tone deaf* yang paling berbahaya adalah *tone deaf* terhadap perintah dan peringatan Allah. Allah berfirman *“Mereka itulah yang membeli kesesatan dengan petunjuk. Maka perdagangan mereka itu tidak beruntung dan mereka tidak mendapat petunjuk. Perumpamaan mereka seperti orang-orang yang menyalakan api, setelah menerangi sekelilingnya, Allahelenyapkan cahaya (yang*

menyinari) mereka dan membiarkan mereka dalam kegelapan, tidak dapat melihat. Mereka tuli, bisu dan buta, sehingga mereka tidak dapat kembali.” (QS. Al-Baqarah:16-18).

Kesimpulan dari pendapat para mufasir (Ibnu Abbas, Mujahid dan Qatadah) terhadap QS. Al-Baqarah:16-18 yaitu golongan yang *tone deaf* terhadap petunjuk Allah. Bahwa orang-orang munafik itu telah meninggalkan petunjuk dan beralih menuju kesesatan. Mereka mengganti petunjuk dengan kesesatan, yaitu pemaknaan dari firman Allah SWT, (Mereka itulah orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk) yaitu mereka menjual petunjuk dengan harga murah untuk mendapat kesesatan. Hal itu juga sama seperti kondisi mereka seseorang dari golongan mereka yang telah beriman kemudian kembali kepada kekafiran, seperti firman Allah SWT tentang mereka (Surah Al-Munafiqun: 3). Sesungguhnya mereka lebih menyukai kesesatan daripada petunjuk. Oleh karena itu, Allah SWT berfirman, (maka tidaklah beruntung perniagaan mereka dan tidaklah mereka mendapat petunjuk) maknanya yaitu mereka tidak mendapatkan keuntungan sedikitpun.¹¹

Tidak peduli pada peringatan (petunjuk) Allah bahkan rela menukarnya dengan kesesatan, cuek terhadap kemaksiatan dan tidak mau melakukan perbaikan, bahkan merasa aman ketika aturan Allah tidak diterapkan. Inilah golongan *tone deaf* yang sesungguhnya, dan mereka sangat merugi, dunia dan akhirat.

D. Narsisme

Psychology Today mendeskripsikan narsisis sebagai seseorang yang “*haus akan apresiasi dan rasa kagum dari orang lain, ingin selalu menjadi pusat perhatian, dan memiliki harapan tinggi mendapatkan perlakuan spesial yang mencerminkan pengakuan akan statusnya yang lebih tinggi*”.

Sebuah studi yang dipublikasikan di *Journal of Psychology*, menjelaskan bagaimana nomophobia, narsisisme, stres dan adiksi media sosial seluruhnya berpengaruh pada perilaku seseorang. Studi tersebut menyatakan bahwa adiksi media sosial dan nomophobia berpengaruh pada narsisisme dan stres.¹²

Tingkat narsisme terus meningkat dalam komunitas masyarakat modern seiring waktu, menghantarkan pada ledakan “pandemi narsisme”. Pergeseran karakteristik kepribadian komunal ini berkaitan erat dengan pengaruh sosiokultural dari lingkungan budaya yang melingkupinya. Budaya dan atmosfer lingkungan individualistis dalam sistem kapitalisme telah menjadi faktor utama yang mendorong fokus yang lebih kuat pada diri sendiri (*self-centered*), disertai

dengan kebutuhan tinggi untuk dikagumi, merasa diri luar biasa sehingga sulit menerima kritik eksternal.

Media Sosial Mendukung Fenomena Narsisme

Pola fitur di media sosial juga dapat mengarah pada potensi narsisme. Narsisme, juga berhubungan dengan konsep sikap arogan, sangat mengagumi diri, dan memuji image dirinya sendiri. Kultur narsisme menjadi bagian budaya populer dan budaya konsumsi yang di dorong oleh keberadaan media sosial. Kultur menampilkan kecantikan dan flexing, akhirnya membentuk diri sebagai objek kekaguman. Media sosial menjadi faktor signifikan yang membentuk image diri seseorang. Narsisis percaya, bahwa mereka lebih baik daripada yang lain dari status, kecerdasan, kreatifitas dan kecantikan. Melihat dirinya lebih spesial dibanding yang lain, sekalipun belum tentu demikian. Terus mencari cara untuk eksis dan terkenal adalah tipikal karakter narsis. Dan media sosial memfasilitasi itu semua. Hingga munculah fenomena selebritas media digital karena mampu menjaring banyak pengikut di media sosial.

Para peneliti dari Swansea University dan Milan University mempelajari perubahan kepribadian pada 74 individu berusia 18-34 tahun dalam empat bulan. Mereka juga melihat penggunaan media sosial partisipan—termasuk Twitter, Facebook, Instagram, dan Snapchat—selama periode waktu tersebut. Hasilnya menunjukkan, mereka yang menggunakan media sosial secara berlebihan dengan aktif mengunggah foto (visual), mengalami peningkatan ciri narsisme sebanyak 25%. Sementara itu, partisipan yang aktif menggunakan media sosial berbasis verbal, seperti Twitter, tidak menunjukkan efek serupa. Tingkat narsisme yang dialami partisipan, mengalami pertumbuhan seiring penggunaan media sosial dari waktu ke waktu.

Profesor Phil Reed, pemimpin penelitian dari Departemen Psikologi, Swansea University, mengatakan: *“Ada hubungan antara narsisme dengan postingan visual di media sosial seperti Facebook. Sebanyak 20% dari sampel kami, tidak diragukan lagi, berisiko mengembangkan sifat narsis akibat pemakaian media sosial yang berlebihan. Penggunaan media sosial yang dominan adalah aspek visual. Artinya, pertumbuhan masalah kepribadian ini dapat dilihat semakin sering”* pungkasnya. Studi ini dipublikasikan pada *The Open Psychology Journal*.¹³

Platform media sosial seperti Instagram dan Facebook sangat bergantung pada fitur "like", "comment", dan "share". Fitur-fitur ini memberikan validasi eksternal yang dapat meningkatkan perasaan superioritas seseorang. Orang dengan kecenderungan narsistik mungkin terus-menerus mencari pengakuan melalui jumlah like dan komentar positif pada postingan mereka. Ini dapat memperkuat kebutuhan mereka untuk selalu menjadi pusat perhatian dan merasa dikagumi.

Media sosial mendorong perbandingan sosial, di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ini dapat memperburuk sifat narsistik karena seseorang mungkin merasa harus selalu lebih baik daripada orang lain dalam hal penampilan, pencapaian, atau kehidupan sosial sehingga mendorong narsistik pada diri seseorang. Orang dengan kecenderungan narsistik sering menggunakan media sosial untuk membangun dan memelihara citra diri yang sempurna. Mereka mungkin memposting foto-foto yang telah diedit secara berlebihan atau hanya menampilkan aspek-aspek terbaik dari kehidupan mereka. Ini menciptakan gambaran diri yang tidak realistis dan dapat memperkuat rasa superioritas.¹⁴

Pandemi Narsisme pada Ruang Digital

Platform digital menciptakan ruang ekspresi diri yang sangat leluasa, baik dalam bentuk video, foto maupun teks. Menjadi semakin 'candu' ketika terfasilitasi dengan tombol like, share, komentar, yang dianggap sebagai *reward* dan menciptakan siklus dopamin yang berulang. Maka narsisme akhirnya semakin menggejala ketika panggung ekspresi diri menemukan ruang untuk semakin eksis, mendapatkan pujian melalui like, share dan komentar yang menuntut dirinya untuk selalu menjadi pusat perhatian.¹⁵

Media sosial telah memperkuat tren di mana orang berlomba-lomba menampilkan kehidupan yang 'sempurna' di layar demi validasi kelas sosial, eksistensi, dan pengakuan publik. Beberapa kultur digital yang rentan memicu narsisme adalah:

1. *Personal branding* tanpa landasan asas yang benar (Islam) atau sekedar demi kepentingan marketing. Ketika menonjolkan diri sekedar polesan demi membentuk citra di depan layar dan menggaet pasar.
2. *Pencitraan* demi kepentingan politik. Ketika menampilkan diri berbalut kebohongan demi meraih dukungan dan elektabilitas semata.
3. *Sharing privasi dan selfie* demi kepentingan eksistensi. Ketika berbagi hanya demi unjuk diri dengan segala yang dicapai dan dimiliki.

Selain itu, kultur tren digital lain yang perlu diwaspadai yang berpotensi mendukung pandemi narsisme antara lain:

1. Etika Over Estetika

Dalam era yang didominasi oleh citra visual dan persepsi publik, etika seringkali dikesampingkan demi mengejar estetika yang menarik. Individu cenderung lebih fokus pada bagaimana penampilan mereka di mata orang lain daripada pada nilai-nilai moral yang mendasari tindakan mereka. Media sosial telah memperkuat tren ini, di mana orang-orang berlomba-lomba untuk menampilkan kehidupan yang

sempurna dan menarik, tanpa mempertimbangkan konsekuensi sosial atau dampak dari tindakan mereka.

2. Era "Budaya Diriku".

Istilah "era budaya diriku" menggambarkan pergeseran fokus dari kepentingan kolektif menuju kepentingan individu. Dalam konteks ini, kepuasan pribadi dan pengakuan dari orang lain menjadi tujuan utama dalam hidup. Individu cenderung lebih mementingkan diri sendiri, kurang empati terhadap orang lain, dan memiliki ekspektasi yang tidak realistis tentang apa yang seharusnya mereka dapatkan dalam hidup.

3. Fragmentasi Hubungan yang Semakin Transaksional

Dalam masyarakat yang terfragmentasi, hubungan antarmanusia menjadi semakin dangkal dan sementara. Interaksi sosial yang dulu bersifat mendalam dan bermakna kini terpecah-pecah menjadi potongan-potongan kecil yang bersifat transaksional. Koneksi online menggantikan hubungan tatap muka, dan orang-orang lebih cenderung membangun jaringan yang luas namun dangkal daripada hubungan yang kuat dan berkelanjutan. Manusia tidak memiliki masa depan, tidak ada proyek atau jalan yang mengarah ke suatu tujuan, tidak ada cakrawala untuk menetapkan realitas.

4. *Love Yourself*

Slogan "*love yourself*" yang populer dalam beberapa tahun terakhir, jika dipahami secara dangkal, dapat menjadi salah satu pemicu narsisme. Ketika cinta diri diartikan secara sempit sebagai pemujaan diri tanpa batas dan mengabaikan kebutuhan orang lain, maka hal ini dapat memicu sikap narsistik. Mereka beranggapan mencintai diri sendiri sudah cukup dan aku tidak membutuhkan hal lain untuk bahagia. anggapan bahwa "mencintai diri sendiri sudah cukup" dapat mengarah pada individualisme yang ekstrem, di mana kebutuhan dan keinginan pribadi dianggap jauh lebih penting daripada kepentingan bersama. Selain itu, Fokus yang berlebihan pada diri sendiri dapat mengikis kemampuan seseorang untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain.

Bahaya Narsisme bagi Aktivitas Dakwah

1. Haus Pujian dan Anti Kritik

Pandangan bahwa "*love yourself* sudah cukup" dapat mengarah pada individualisme yang ekstrem, di mana keinginan pribadi dianggap jauh lebih penting daripada kepentingan bersama. Pujian dan pemakluman terhadap diri akhirnya menjadi kebutuhan yang terus dicari, sekalipun faktanya justru

sebaliknya. Bisa jadi dirinya lah yang melakukan kesalahan namun menutup diri dari koreksi eksternal.

Menganggap kritikan dan koreksi tak lebih dari 'rasa iri', 'mencari kesalahan', 'musuh', atau 'ketidaksukaan' sehingga tidak pernah ada peluang untuk didengarkan apalagi diterima. Justru yang terjadi adalah upaya pembungkaman kritik dari kalangan penguasa. Padahal penguasa adalah pihak yang mestinya paling depan untuk dikawal melalui kewajiban *amar ma'ruf nahi munkar* karena potensi kesalahannya bisa berdampak pada banyak orang.

2. Gagal Fokus

Secara komunal, masyarakat yang terfragmentasi (termasuk oleh digitalisasi) menyebabkan hubungan antar manusia menjadi semakin lemah dan sementara. Interaksi sosial yang dulu bersifat mendalam dan bermakna kini terpecah menjadi potongan kecil yang cenderung bersifat transaksional. Koneksi online menggantikan hubungan tatap muka, orang-orang cenderung membangun jaringan yang luas namun dangkal, daripada hubungan yang kuat dan berkelanjutan.

Akhirnya seringkali gagal dalam menjalin komunikasi untuk tujuan masa depan bersama, karena hanya berfokus pada kepentingan pribadi. Gagal memahami apa sejatinya tujuan manusia diciptakan di dunia ini. Ketika manusia gagal fokus terhadap tujuan hidupnya, maka pasti akan gagal menjalankan perannya, dan yang terjadi adalah kerusakan yang luar biasa. Banyak yang sekedar fokus pada pencitraan dan penampilan demi mengejar apresiasi manusia, bukan pada ilmu dan amal demi mendapat keridloan Allah.

3. Ujub dan Takabur

Narsis yang semakin ekstrem akhirnya berpotensi besar menjadi pribadi yang sombong, angkuh, dan suka mencemooh orang lain. Individu yang narsistik seringkali merasa perlu merendahkan orang lain untuk merasa lebih superior, cenderung mudah menyalahkan orang lain atas kesalahannya. Sebuah validasi diri yang tidak sehat. Ujub dan takabur akhirnya menggejala, sebuah sifat yang sangat dibenci Allah terhadap makhlukNya dan dapat membinasakan amal.

"Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri." (QS. Lukman: 18)

"Tiga perkara yang membinasakan, yaitu rasa pelit yang ditaati, hawa nafsu yang diikuti dan ujubnya seseorang terhadap diri sendiri" (HR. At-Thabrani).

E. FOMO (*Fear of Missing Out*)

FOMO merupakan singkatan dari *fear of missing out*. Dikutip dari Dictionary.com, FOMO adalah kata benda slang (gaul), yang berarti perasaan cemas atau tidak aman atas kemungkinan kehilangan sesuatu, sebagai peristiwa atau peluang. Dikutip dari TIME, FOMO ditambahkan ke *Oxford English Dictionary* pada 2013. FOMO digambarkan sebagai sebuah perasaan kehilangan, rasa takut, merasa khawatir ketinggalan dengan sesuatu yang dimiliki orang lain. Takut tidak paham atas sesuatu yang sedang terjadi.¹⁶

Contohnya adalah ketika media sosial pernah dihebohkan oleh kehadiran boneka Labubu setelah diperkenalkan oleh idola terkenal. Banyak orang berburu untuk membeli boneka ini dengan harga yang fantastis. Selain itu, tempat makan yang viral di media sosial juga akan menjadi ramai dikunjungi pembeli karena rasa penasaran masyarakat.

Fenomena FOMO ditandai dengan perasaan takut tertinggal dari orang lain karena tidak mengikuti aktivitas atau tren tertentu. Hal ini mengacu pada perasaan bahwa orang lain mengalami kehidupan yang lebih bahagia dan hal-hal yang lebih baik dari diri sendiri. Akibatnya, orang cenderung terpengaruh untuk mengikuti tren demi merasakan kebahagiaan atau kepuasan yang sama seperti yang mereka lihat pada orang lain. Penggunaan *gadget* yang berlebihan membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial.

Saat *scrolling*, seseorang menjadi terekspos dengan beragam konten dari seluruh dunia melalui *trending topic* di X, *hashtag* populer di Instagram, atau *challenge* viral di TikTok. Konten-konten semacam ini sering kali memunculkan perasaan takut tertinggal tren terbaru, produk yang sedang viral, atau acara yang sedang *booming*. Orang-orang merasa harus selalu tahu berita terkini agar bisa terus mengikuti perkembangan dunia dan lingkaran sosial. Dian Veronika Sakti Kaloeti, dkk dalam jurnal berjudul *Validation and Psychometric Properties of the Indonesian Version of the Fear of Missing Out Scale in Adolescents* (2021) memaparkan bahwa sekitar 64,6% dari 638 remaja di Indonesia mengalami FOMO akibat media sosial.¹⁷

Seseorang yang mengalami FOMO cenderung memiliki ketergantungan kuat terhadap media sosial. Ketergantungan ini berawal dari kebiasaan terus menerus mengecek notifikasi. Mereka selalu *kepo* atas segala hal di media sosial termasuk kehidupan orang lain, entah itu teman, kerabat, maupun para selebritas. Rasa ingin tahu yang berlebihan ini membuat mereka sulit melepaskan diri dari *gadget* dan bahkan merasa cemas ketika jauh dari media sosial.

FOMO sering kali mendorong seseorang untuk hidup boros dan terjebak dalam perilaku konsumerisme karena adanya dorongan kuat untuk membeli atau mencoba produk yang sedang populer. Hal ini paling terlihat pada individu yang mengikuti *beauty influencer*. Mereka cenderung merasa takut kehilangan kesempatan untuk memiliki produk kecantikan tertentu. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 158 responden menunjukkan bahwa ketertarikan yang tinggi terhadap tren ini seringkali memicu pembelian impulsif, meskipun produk tersebut bukan kebutuhan utama.¹⁷ Bahkan rentan mengalami penipuan (Gambar 3).¹⁸



Gambar 3. FOMO memicu konsumerisme salah satunya karena tren belanja online

FOMO pada Aktivitas Dakwah

FOMO akhirnya dapat mempengaruhi konten dakwah mengikuti tren yang berkembang. FOMO juga dapat mendorong aktivitas dakwah menjadi semacam industri akibat mengikuti tren yang berkembang karena berorientasi pasar. FOMO selanjutnya dapat memicu fenomena *fandom culture* seperti yang disinggung pada pembahasan poin B diatas. Umat Islam juga menjadi aktivis hijrah bukan karena mengejar ilmu dan pemahaman, namun sekedar mengikuti tren sehingga tidak berdampak pada peningkatan taraf berpikir dan kualitas amal. Atau sekedar memfollow para da'i/ustadz/ustadzah yang populer dan sedang digandrungi, tidak peduli tentang kapasitas keilmuannya ataupun materi dakwah yang disampaikan apakah dibutuhkan ataukah tidak. Akhirnya seringkali didapati muslimah mengikuti tren fashion muslimah karena dipopulerkan oleh selebritas hijrah, sekalipun belum memenuhi kaidah menutup aurat yang syar'i.

Allah mewajibkan bagi setiap muslim untuk menuntut ilmu karena setiap amal perbuatan terikat dengan hukum syariah. Rasulullah saw. bersabda, "*Mencari ilmu itu wajib atas setiap muslim.*" (HR Ibnu Majah). Bagaimana mungkin seorang muslim memahami hukum terkait amal perbuatan yang begitu banyaknya, dari aqidah, ibadah, akhlak, muamalah, hingga uqubat jika tidak menuntut ilmu?! Sedangkan setiap amal akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah di yaumul akhir?!

Namun ada yang mesti diperhatikan dalam menuntut ilmu, yaitu 1) Niat karena Allah, 2) Mencari guru yang memiliki sanad keilmuan yang dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki akhlak yang baik, 3) Ilmu yang dibutuhkan untuk amal, misal karena sholat itu kewajiban maka seorang muslim wajib mengetahui syariat sholat baik dari rukun, syarat sahnya, bacaan, yang membatalkan dan lainnya. Demikian juga terkait kewajiban yang lain seperti puasa, zakat, haji, menutup aurat, dakwah, mengetahui halal haram dan sebagainya. Maka pantang bagi seorang muslim mencari ilmu sekedar karena FOMO semata. Seperti karena ustadznya adalah idola banyak orang dan populer, konten yang sedang digandrungi atau sekedar ikut tren hijrah semata.

F. Agresif dan Vigilantisme

F.1 Agresif

Fenomena perilaku agresif akibat adiksi smartphone sudah banyak terjadi. Salah satunya yang pernah terjadi di Kota Samarinda, di mana terdapat dua santri berusia 15 tahun yang menganiaya seorang ustaz hingga meninggal akibat sakit hati smartphone mereka disita (Tribun Jabar.id, 2022). Fenomena tersebut terjadi

karena individu sudah pada tahap kecanduan (*addiction*). Harvard Health Publishing mendefinisikan Kecanduan sebagai, karakteristik yang khas seperti keinginan yang besar dalam memakai suatu objek, tidak melibatkan kontrol dalam pemakaiannya, dan sudah tidak memikirkan konsekuensi negatif pada pemakaian objek tersebut.

Menurut *World Health Organization* (WHO), kecanduan dipandang sebagai ketergantungan yang melibatkan penggunaan sesuatu secara terus-menerus untuk memperoleh kelegaan, kenyamanan, atau stimulasi, yang sering kali menyebabkan dorongan kuat saat hal tersebut tidak tersedia. Adapun *smartphone addiction* adalah bentuk perilaku yang berlebihan dan tidak memiliki kontrol dalam penggunaan smartphone hal tersebut meliputi enam aspek yang terdiri dari, *daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), *positive anticipation* (semangat menggunakan smartphone), *withdrawal* (terus menerus memikirkan smartphone), *cyberspace oriented relationship* (memiliki hubungan yang erat di jejaring sosial), *overuse* (menggunakan smatphone secara berlebihan), *tolerance* (gagal dalam mengontrol penggunaan smartphone). Dampak dari *smartphone addiction* dapat berupa depresi, kesepian, dan rendahnya harga diri. Dampak negatif tersebut dapat memicu perilaku agresif sebagai bentuk perilaku menyimpang.¹⁹

Sebuah hasil studi menunjukkan bahwa penyimpangan perilaku akibat gangguan komunikasi karena pengaruh adiksi digital pada remaja antara lain: 1) membentuk kepribadian yang agresif (30%); 2) Membentuk kepribadian yang mudah emosi (27%); 3) Membentuk kepribadian yang cemas/stress (25%). *toxic online disinhibition* atau individu yang menunjukkan perilaku benci, mengancam, marah, kalimat kasar, kritik, dan kejahatan dalam *cyberspace*. Perilaku agresif remaja ditunjukkan melalui agresif fisik dengan cara mengancam, agresif secara verbal dengan cara bantahan dan adu mulut, sedangkan agresif perusuhan dengan cara timbulnya perasaan curiga.²⁰

F.2 Vigilantisme

Vigilantisme digital merupakan tindakan main hakim sendiri yang dilakukan antar warganet. Secara garis besar, aksi vigilantisme digital mencakup terjadinya aksi sindir-menyindir (*trolling*), penamaan dan mempermalukan (*naming and shaming*), dan memburu konten melalui aksi jurnalisme warganet (*netizen journalism*). Trottier (2020) menjelaskan bahwa vigilantisme digital memuat serangkaian praktik yang meresahkan dan cenderung saling menjadi pengawas terhadap seseorang yang menjadi target untuk dikecam. Aksi-aksi vigilante di media sosial yang berupa saling mengintimidasi, melakukan kekerasan simbolis seperti mengumbar aib atau menuliskan komentar kebencian.²¹

Trolling adalah ketika seseorang secara online membuat postingan atau komentar untuk “memancing” orang lain, yang berarti mereka dengan sengaja memancing argumen atau respon emosional. *Trolling* atau *online trolling* adalah bentuk pelanggaran kehidupan privat yang terjadi di media sosial dan melibatkan upaya yang disengaja untuk melakukan penipuan maupun perilaku provokatif yang dapat memancing respon dari pengguna online lainnya. Berdasarkan temuan di atas dapat dipahami bahwa karakteristik vigilantisme digital adalah mengintervensi kehidupan orang lain melalui akun media sosial.

Perilaku vigilantisme digital dapat menjadi konflik yang berimbas pada kerugian moral dan materi seseorang yang menjadi target para vigilante yang merupakan sebutan untuk pelaku vigilantisme. Fenomena ini bisa menjadi konflik serius karena pengguna menemukan diri mereka dalam situasi dimana karena anonimitas dan karena minimnya aturan media sosial, sehingga memunculkan pemahaman bahwa tidak ada konsekuensi yang jelas dari perilaku menyimpang tersebut.

Pentingnya Mengendalikan Emosi bagi Seorang Muslim

Memiliki rasa marah adalah hal yang wajar sebagai penampakan dari naluri mempertahankan diri (*gharizhatun baqa*). Namun Allah telah mengatur rasa marah berdasarkan syariaHnya. Ada hal yang diwajibkan marah bagi seorang muslim seperti marah pada musuh Allah dan RasulNya, pada penista agamaNya dan pada kemaksiatan maupun kezaliman, disisi lain Allah perintahkan agar mampu mengendalikan marah pada hal-hal yang tidak perlu.

Ummul mukminin ‘Aisyah *radhiyallahu‘anha* berkata, “*Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam tidak pernah marah karena (urusan) diri pribadi beliau, kecuali jika dilanggar batasan syariat Allah, maka Rasul akan marah dengan pelanggaran tersebut karena Allah*” (HR. Bukhari dan Muslim).

Allah juga memerintahkan agar berhati-hati dengan rasa marah, dan agar mampu mengendalikan marahnya, terutama pada saudara seiman. Karena sifat marah merupakan bara api yang dikobarkan oleh setan dalam hati manusia untuk merusak agama dan diri mereka, karena dengan kemarahan seseorang bisa menjadi gelap mata sehingga dia bisa melakukan tindakan atau mengucapkan perkataan yang berakibat buruk bagi diri dan agamanya, hingga seringkali menyesal pada akhirnya.²²

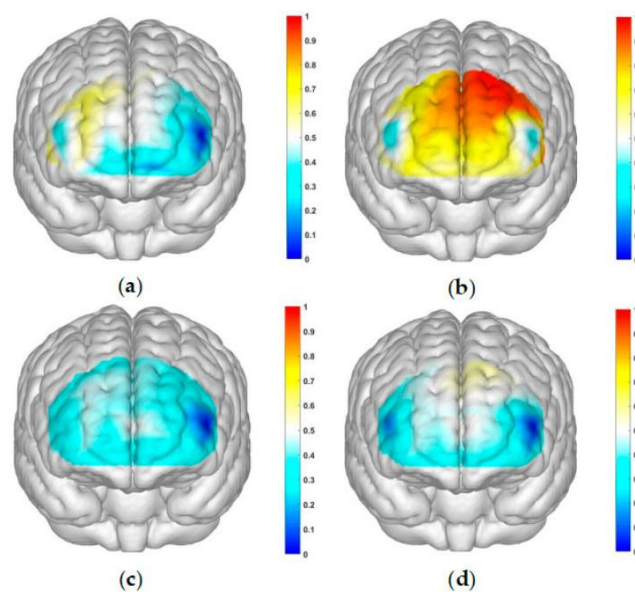
Dalam sebuah hadits yang shahih, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “*Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang*

kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah”
(HR. al-Bukhari).

Oleh karena itu, hamba Allah yang bertakwa, meskipun mereka tidak luput dari sifat marah, mereka akan selalu berusaha melawan keinginan hawa nafsu, dan berusaha untuk meredam kemarahan karena Allah *Ta'ala*. Maka jangan sampai teknologi merusak kemampuan seorang muslim dalam mengendalikan dirinya, termasuk emosi dan kemarahannya, sehingga mudah memperturutkan hawa nafsu untuk mengikuti langkah syaithan.

Dampak Perilaku Digital Berisiko terhadap Respon Otak

Beberapa studi telah dilakukan untuk melihat respon perilaku digital berisiko terhadap fokus perkembangan otak. Studi pada remaja yang menggunakan media sosial lebih banyak daripada teman sebayanya menunjukkan ketebalan yang lebih tinggi pada korteks prefrontal lateral (PFC) dan PFC medial; dan penurunan yang lebih kuat di PFC lateral dan persimpangan parietal temporal. Secara khusus, daerah-daerah yang penting untuk pemrosesan sosial seperti korteks prefrontal medial (MPFC), sulkus temporal superior posterior (pSTS) dan persimpangan parietal temporal (TPJ), serta daerah yang terlibat dengan kontrol kognitif, seperti korteks prefrontal lateral (LPFC), menunjukkan penurunan yang luas dalam volume materi abu-abu sepanjang masa remaja (Gambar 4).²³

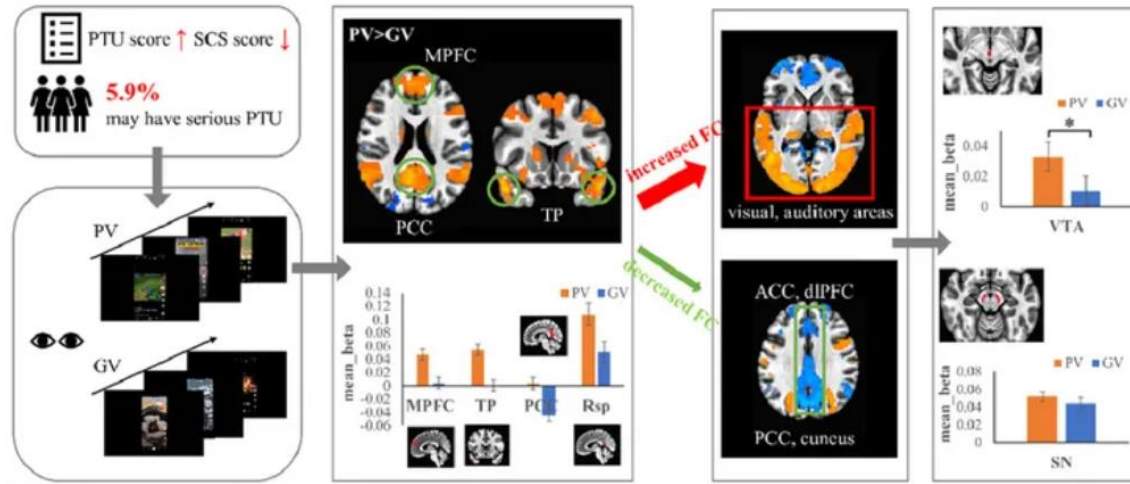


Gambar 4. Penampakan kondisi otak menggunakan fNIRS menunjukkan aktivasi yang kuat pada area *dorsolateral Prefrontal Cortex* (dlPFC) akibat adiksi smartphone (warna semakin kuning kemerahan pada gambar b) dibandingkan otak normal (warna hanya biru pada gambar c).²³

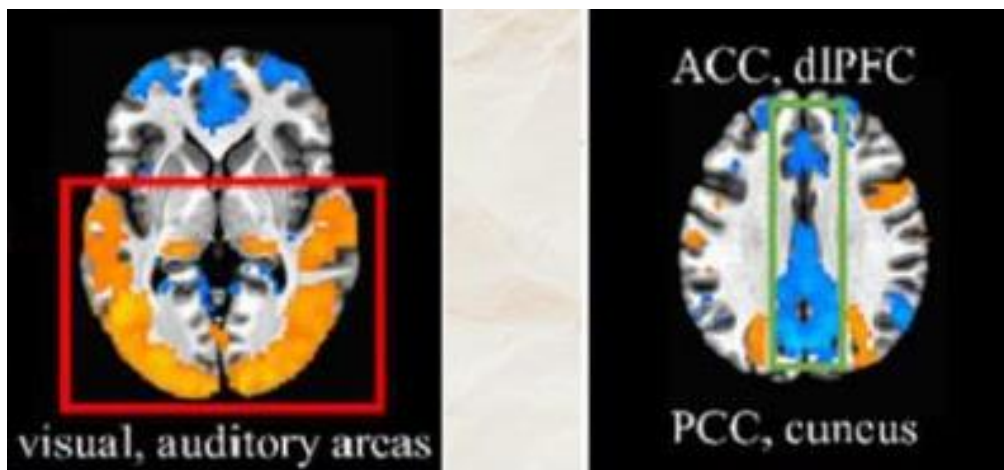
Perbedaan individu dalam penipisan kortikal telah dikaitkan dengan hasil perilaku. Diduga bahwa keadaan lingkungan yang negatif dapat mempercepat pematangan otak, sedangkan akses yang lebih besar ke pengalaman positif memperlambat pematangan. Bahkan pada problem mental. Misalnya, penipisan kortikal dari korteks prefrontal telah dikaitkan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi dalam sampel remaja non-klinis. Selain itu, berkurangnya ketebalan kortikal (antara lain) LPFC ventral dan TPJ sepanjang masa remaja telah dikaitkan dengan kurangnya kontrol impuls, suatu karakteristik yang sering dikaitkan dengan kesulitan mengendalikan dirinya.

Hasil uji scan otak lain menunjukkan adanya perbedaan respon pada pengguna Tiktok skala berat dengan personalisasi video berdasarkan algoritma (PV)

dibandingkan pada pengguna yang tidak pernah menggunakan Tiktok dan hanya menyaksikan video umum (GV) tanpa preferensi personal. Pengguna PV secara statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan pada aktivasi *mid-prefrontal cortex* atau area visual dan auditori (MPFC) (Gambar 5 dan 6).²⁴



Gambar 5. Studi menggunakan NeuroImage menunjukkan korelasi antara *Problematic TikTok Use* (PTU) dan skor *Self Control Scale* (SCS). Semakin tinggi skor PTU, maka skor SCS semakin rendah. Artinya seseorang semakin kecanduan tiktok, semakin rendah kemampuan pengendalian dirinya.²⁴



Gambar 6. Respon otak menunjukkan aktivitas otak pada anak yang kecanduan Tiktok di area visual dan auditorial tinggi yang memicu keinginan untuk terus *scrolling* (gambar kiri) dibandingkan pada anak yang tidak kecanduan Tiktok (gambar kanan).²⁴

Para peneliti mengamati perbedaan struktural dan fungsional pada otak individu dengan tingkat kecanduan video pendek (seperti Tiktok) yang lebih tinggi. Secara struktural, individu-individu ini menunjukkan peningkatan volume materi abu-abu di korteks orbitofrontal dan otak kecil, suatu wilayah yang terlibat dalam

pemrosesan penghargaan, pengambilan keputusan, dan pengaturan emosi. Peningkatan volume di area ini menunjukkan peningkatan kepekaan terhadap penghargaan yang diberikan oleh konten video pendek yang dipersonalisasi, yang berpotensi memperkuat perilaku menonton kompulsif. ²⁵

Secara fungsional, para peneliti mengamati peningkatan aktivitas saraf di beberapa wilayah, termasuk korteks prefrontal dorsolateral, korteks cingulate posterior, kutub temporal, dan otak kecil. Area-area ini terlibat dalam pengambilan keputusan, pemikiran yang merujuk pada diri sendiri, dan pengaturan emosi. Peningkatan aktivitas di wilayah-wilayah ini menunjukkan bahwa kecanduan video pendek dapat memengaruhi sistem penghargaan otak dan kemampuannya untuk mengatur perhatian dan emosi. ²⁵

Fokus Perbaikan dalam Mengatasi Perilaku Digital Berisiko: Sudut Pandang Akidah Islam

Problem adanya teknologi yang memicu kerusakan mental, fisik dan perilaku secara massal menunjukkan kegagalan negara dalam menjamin terpenuhinya *maqaashid asy-syarī'ah*. Dalam Islam, *maqaashid asy-syarī'ah* adalah makna-makna dan tujuan-tujuan yang dibawa oleh syariah. Imam Taqiyuddin An-Nabhani dalam kitab *Asy-Syakhshiyah Islaamiyyah* Jilid 3 menjelaskan bahwa *maqaashid asy-syarī'ah* adalah *natijah* (hasil) dari penerapan hukum. Karena itu ketika hukum syariah diterapkan, maka akan tercapailah *maqaashid asy-syarī'ah*.²⁶

Maqaashid asy-syarī'ah meliputi penjagaan dari aspek agama/akidah (*hifz al-din*), jiwa atau nyawa (*hifz al-nafs*), pemikiran atau akal (*hifz al-'aql*), keturunan termasuk kehormatan (*hifz al-nasl*) dan harta (*hifz al-mal*).² Maka fokus perbaikan haruslah mengarah pada perjuangan demi berfungsinya peran negara dalam meraih *maqossid syariah* melalui penerapan hukum syariah secara menyeluruh (kaffah).

Maka aspek yang wajib menjadi fokus perbaikan mestinya:

- a. Bagian paling penting dari tegaknya negara adalah asas yang benar. Negara dengan asas ideologi yang benar (Islam) akan bertanggungjawab penuh dalam menjaga masyarakat baik menjaga jiwa, fisik, pemikiran (akal), mental dan perilaku karena fungsi tersebut diwajibkan oleh syariah melalui penegakan hukum-hukumNya, karena untuk itulah Rasulullah Muhammad saw diutus.

Allah SWT berfirman (yang artinya): *Tiadalah Kami mengutus engkau (Muhammad) melainkan sebagai rahmat bagi seluruh alam* (TQS al-Anbiya' [21]: 107).

Syaikh an-Nawawi al-Jawi, dalam tafsir *Marah Labid* (Tafsir Munîr) Juz II/ 47, menafsirkan ayat itu dengan menyatakan, "*Tidaklah Kami mengutus engkau, wahai makhluk yang paling mulia, dengan berbagai peraturan (bi syarâ'i') melainkan sebagai rahmat bagi seluruh alam, dalam agama maupun dunia*".

Negara yang berasas sekuler kapitalis, yang memisahkan agama dari kehidupan, akan menghalalkan segala cara demi mencapai tujuan kepentingan ekonomi (kapital) semata. Ini yang menjadikan negara mudah disetir pada kuasa raksasa digital dan kepentingan pasar, bahkan tidak takut melakukan praktik-praktik tercela seperti membayar para buzzer, menjual

data, pembelokan opini, demi kepentingan kekuasaan dan uang semata, bukan demi kepentingan umat. Maka asas sekuler kapitalis tidak akan pernah menjadikan negara peduli terhadap kewajiban meraih *maqaashid asy-syarii'ah* seperti yang disebutkan diatas.

- b. Pemimpin negara (Khalifah) wajib menjalankan fungsinya dengan benar, yaitu sebagai *junnah* (perisai atau pelindung) dan *raa'in* (pengurus). Melindungi umat dari segala potensi risiko yang merusak seperti opini dan informasi yang menyesatkan, algoritma platform yang tidak pro kepentingan publik, kerentanan data digital pengguna, maupun munculnya raksasa digital dengan segala aplikasi yang berpotensi merusak. Pemimpin juga pengurus urusan rakyat, dengan menjamin pengaturan yang sesuai dengan ketentuan Sang Pencipta, Allah SWT melalui syariatNya secara menyeluruh. Antara lain menjamin regulasi yang mengatur aktivitas digital yang tidak berpotensi merusak maupun mengancam keamanan dan menindak tegas setiap pelanggaran dengan sistem sanksinya.

Dari Abu Hurairah radhiyallâhu'anhû bahwa Nabi Muhammad saw bersabda, "Sesungguhnya *al-imam (khalifah)* itu perisai yang (orang-orang) akan berperang mendukungnya dan berlindung (dari musuh) dengan (kekuasaannya)." (HR Muttafaqu 'Alayh dll.)

Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam kitab *Ajhizat Dawlat al-Khilâfah* bahwa di antara kandungan hadis di dalamnya terdapat penyifatan terhadap khalifah bahwa ia adalah *junnah* (perisai), yakni *wiqâyah* (pelindung).²⁷

Dari Ibnu Umar ra. dari Nabi saw., "Setiap orang adalah pemimpin dan akan diminta pertanggungjawaban atas kepemimpinannya. Seorang kepala negara adalah pemimpin atas rakyatnya dan akan diminta pertanggungjawaban perihal rakyat yang dipimpinnya. Seorang suami adalah pemimpin atas anggota keluarganya dan akan ditanya perihal keluarga yang dipimpinnya. Seorang istri adalah pemimpin atas rumah dan anak-anaknya dan akan ditanya perihal tanggung jawabnya. Seorang pembantu rumah tangga bertugas memelihara barang milik majikannya dan akan ditanya tentang pertanggungjawabannya. Dan kamu sekalian pemimpin dan akan ditanya atas pertanggungjawabannya." (HR Bukhari dan Muslim).

Imam Suyuti mengatakan, lafaz *raa'in* (pemimpin) adalah setiap orang yang mengurus kepemimpinannya. Lebih lanjut ia mengatakan, "Setiap kamu adalah pemimpin." Artinya, penjaga yang tepercaya dengan kebaikan tugas dan apa saja yang di bawah pengawasannya.²⁷

Jika masyarakat tidak terjaga dan terurus dengan baik, lalu buat apa ada negara?

- c. Negara memastikan masyarakat, keluarga hingga individu menjalankan fungsi dan perannya sesuai syariah, yaitu menjadi pendidik pertama generasi dan mengambil peran dalam amar ma'ruf nahi mungkar. Tidak abai terhadap kerusakan, kemaksiatan dan kezaliman. Hal tersebut didukung dengan sistem politik, sistem ekonomi dan sistem pendidikan Islam yang menjamin berjalannya fungsi sesuai syariah.

Begitu pentingnya peran negara dan kepemimpinan yang amanah berdasarkan akidah Islam, maka seharusnya menjadi agenda umat Islam, baik kelompok dakwah manapun dan individu dengan peran apapun. Yaitu mengkaji dengan sungguh-sungguh bagaimana sistem negara berasas Islam itu dan seperti apa berbagai kebijakan pengurusan umat, baik tataran pemikiran (konsep) maupun metode dalam menjalankannya, bahkan hingga aspek teknisnya. Selanjutnya bersama berjuang menegakkan sistem Islam yang menjamin tegaknya hukum Allah dalam seluruh aspek kehidupan, karena ketaatan pada aturan Allah dari individu hingga negara adalah kewajiban.

Hal tersebut dinyatakan dalam firman-Nya, *"Barang siapa yang tidak memutuskan perkara berdasarkan apa yang diturunkan Allah, maka mereka itu adalah orang-orang yang kafir."* (QS Al-Maidah: 44).

Allah Swt juga berfirman, *"Barang siapa tidak memutuskan perkara berdasarkan apa yang diturunkan Allah, maka mereka itu adalah orang-orang yang zalim."* (QS Al-Maidah: 45).

Kemudian, firman-Nya dalam ayat berikutnya, *"Barang siapa tidak memutuskan perkara berdasarkan apa yang diturunkan Allah, maka mereka itu adalah orang-orang yang fasik."* (QS Al-Maidah: 47).

Penutup

Memahami peran penting seorang muslim sebagai pelaku utama perubahan dan perbaikan, tentunya tenaga, waktu dan pikirannya akan fokus pada aspek keilmuan dan segala aktivitas yang menuju pada fokus perbaikan. Maka tidak akan mudah terjebak pada aktivitas yang merusak, menggunakan teknologi sebagai sarana yang mendukung perjuangan, dan akalinya mampu berfungsi menghasilkan pemikiran yang benar melalui aktivitas *deep work* dan *deep thinking*, bukan justru mengalami *brain rot* akibat *popcorn brain*. Tidak mudah teraruskan pada aktivitas dakwah karena sekedar FOMO dan terjangkit *fandom culture*. Bahkan jauh dari manusia nirempati terhadap problem umat akibat narsisme dan *tone deaf*. Karena sesungguhnya tak ada yang paling menguntungkan di dunia ini, selain menyerahkan diri kita demi kepentingan umat. Sebuah perniagaan terbaik dengan Allah yang menjamin keuntungan dunia dan akhirat.

Allah berfirman dalam QS At-Taubah: 111, yang artinya “*Sesungguhnya Allah telah membeli dari orang-orang mukmin diri dan harta mereka dengan memberikan surga untuk mereka. Mereka berperang pada jalan Allah; lalu mereka membunuh atau terbunuh. (Itu telah menjadi) janji yang benar dari Allah di dalam Taurat, Injil dan Al Quran. Dan siapakah yang lebih menepati janjinya (selain) daripada Allah? Maka bergembiralah dengan jual beli yang telah kamu lakukan itu, dan itulah kemenangan yang besar*”

Sumber Referensi

- (1) Taqiyuddin An-Nabhani. 2001. Nidzomul Islam. Pustaka Thoriqul Izzah.
- (2) <https://alwaie.net/nisa/menundukkan-diri-pada-aturan-ilahi/>
- (3) <https://nypost.com/2024/02/18/lifestyle/popcorn-brain-explained-how-social-media-can-ruin-attention-spans/>
- (4) <https://www.nssgclub.com/en/lifestyle/35768/focus-social-media-popcorn-brain>
- (5) <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/social-instincts/202404/2-ways-to-avoid-the-development-of-popcorn-brain>
- (6) <https://renucounseling.ca/tiktok-brain/>
- (7) <https://www.sciencetimes.com/articles/48776/20240218/popcorn-brain-social-media-ruining-attention-span-concentration.htm>
- (8) Xiangjian Yin. 2023. *Analysis on the Influence of Fandom Culture on Contemporary Young People and Countermeasures*. Proc. of the 2nd International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies.
- (9) Habib Ali Baqir al-Saqqaf. Upload 19 Oktober 2023. Antara Majelis Ta'lim dan Majelis Ta'wim. <https://www.facebook.com/100071219853486/posts/3634444859372840/?mibextid=rS40aB7S9Ucbxw6v>.
- (10) Merriam-Webster Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/tone-deaf>
- (11) <https://tafsirweb.com/238-surat-al-baqarah-ayat-16.html>
- (12) <https://nypost.com/2023/11/29/lifestyle/people-who-are-addicted-to-social-media-are-narcissist-study-finds/>
- (13) <https://nationalgeographic.grid.id/read/13998644/penelitian-media-sosial-dan-selfie-mengubah-seseorang-menjadi-narsis>
- (14) <https://nsd.id/posts/pengaruh-media-sosial-terhadap-gangguan-kepribadian-narsistik-dan-peran-tes-kejiwaan-online.html>
- (15) <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/mar/02/narcissism-epidemic-self-obsession-attention-seeking-oversharing>
- (16) <https://tirto.id/fitur-add-yours-instagram-fomo-dan-risiko-pencurian-data-glDE>
- (17) <https://jurnalpost.com/scroll-buy-repeat-tren-fomo-yang-merusak/73621/>
- (18) <https://validnews.id/opini/fomo-kecemasan-yang-menggerakkan-konsumerisme-dan-globalisasi-budaya>
- (19) M. E. Hartati, V. J. Kamasi, N. R. Karaeng, C. J. Karwur, N. E. Sangian, A. A. H. Marpaung. Pengaruh *Smartphone Addiction* terhadap Perilaku Agresif pada Remaja Awal di SMPN 2 Pineleng. *Journal of Comprehensive Science*. Vol. 3. No. 8, Agustus 2024
- (20) Suci Wahyu Fajriani, Bintarsih Sekarningrum, Munandar Sulaeman. Cyberspace: Dampak Penyimpangan Perilaku Komunikasi Remaja. *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komunikasi*. Vol. 23 No. 1, Juni 2021: 63 - 78
- (21) Ningrum, A. J., & Aminulloh, A. (2024). Vigilantisme Digital dalam Aksi Boikot Produk Israel di Media Sosial. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 6(1), 145-160. Doi: <https://10.33366/jkn.v%vi%i.487>
- (22) <https://muslim.or.id/6169-atasi-marahmu-gapai-ridho-rabbmu.html>
- (23) Xiaolong Liu, Ruoyi Tian, Huafang Liu, Xue Bai dan Yi Lei. 2023. Exploring the Impact of Smartphone Addiction on Risk Decision-Making Behavior among College Students Based on fNIRS Technology. *Brain Sci*. 2023, 13, 1330. <https://doi.org/10.3390/brainsci1309133>
- (24) <https://www.foxnews.com/health/tiktok-children-brain-development-candy-store-shortens-attention-span>
- (25) Keya Ding , Yining Shen, Qianming Liu and Hui Li. The Effects of Digital Addiction on Brain Function and Structure of Children and Adolescents: A Scoping Review. *Healthcare* 2024, 12, 15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010015>
- (26) Taqiyuddin An-Nabhani. 2001. *Asy-Syakhshiyah Islaamiyyah* Jilid 3. Pustaka Thoriqul Izzah.
- (27) <https://muslimahnews.net/2023/02/05/17366/>