

TELAAH HADIS TENTANG PERILAKU BERLEBIHAN: STUDI NORMATIF TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE

Muhammad Arkan Fawwaz Iswar

¹Ilmu Hadis, UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Article History:

Accepted : 27 - 03 - 2026

Published : 31 - 03 - 2026

© Iswar (2026)

Correspondence Address:

arkaniswar28@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the phenomenon of online game addiction using a theological-normative approach by analyzing the Prophet Muhammad's (PBUH) hadiths related to excessive behavior (isrâf). In the digital era, gaming addiction represents a modern form of negligence regarding the divine blessings of health and time, which are often wasted. The research highlights how Islam, through prophetic traditions, sets clear boundaries between permissible entertainment and excessive indulgence, emphasizing the importance of wasatiyyah (moderation) in life. The study also stresses the critical role of the family, education, and government regulation in shaping children's character and guiding digital behavior. The implementation of hadith values is presented as both a preventive and curative solution to avoid and overcome digital addiction, aiming to cultivate a generation of Muslims who are spiritually, emotionally, and socially balanced in facing the challenges of modern times.

Keywords: *Hadith; Isrâf; Digital addiction; Life balance*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji fenomena kecanduan game online melalui pendekatan teologis-normatif dengan menelaah hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan perilaku berlebihan (isrâf). Dalam konteks era digital, kecanduan game telah menjadi bentuk nyata dari kelalaian terhadap nikmat waktu dan kesehatan yang sering kali disia-siakan oleh manusia. Studi ini menyoroti bagaimana Islam melalui hadis memberikan batasan antara hiburan yang diperbolehkan dan hiburan yang melampaui batas, serta menegaskan pentingnya keseimbangan (wasathiyah) dalam menjalani kehidupan. Selain itu, penelitian ini juga menekankan peran penting keluarga, pendidikan, dan regulasi pemerintah dalam membentuk karakter anak dan mengarahkan penggunaan teknologi digital secara bijak. Implementasi nilai-nilai hadis dijadikan solusi preventif dan kuratif untuk menghindari serta mengatasi kecanduan digital, guna membentuk generasi Muslim yang seimbang secara spiritual, emosional, dan sosial di tengah tantangan era modern.

Kata Kunci: *Isrâf; Kecanduan digital; Keseimbangan Hidup*



Introduction

Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan transformasi besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang hiburan. Salah satu bentuk hiburan digital yang paling populer dan digemari oleh banyak kalangan saat ini adalah game online. Game online mampu memberikan hiburan yang interaktif, menantang, dan menghubungkan pemain secara global. Namun, di balik manfaatnya, game online juga menyimpan potensi kecanduan yang serius. Banyak individu, terutama remaja dan anak-anak, yang menghabiskan berjam-jam untuk bermain tanpa memedulikan waktu, tugas, tanggung jawab, bahkan ibadah. Fenomena ini telah menimbulkan kekhawatiran di berbagai kalangan karena berdampak pada aspek spiritual, sosial, dan mental seseorang.¹

Fenomena kecanduan game online ini semakin mengkhawatirkan karena tidak hanya berdampak pada pola pikir dan perilaku, tetapi juga pada pembentukan karakter dan spiritualitas remaja. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan game online secara berlebihan dapat mengurangi intensitas ibadah, menurunkan empati sosial, serta meningkatkan sifat agresif dan egosentris, terutama jika game yang dimainkan mengandung unsur kekerasan atau kompetisi ekstrem.² Anak-anak dan remaja yang sudah terbiasa berinteraksi dalam dunia virtual sering kali kehilangan keseimbangan dalam kehidupan nyata, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan mengalami degradasi nilai-nilai religius.³

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara normatif hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan perilaku berlebihan (*isrâf*) dalam konteks hiburan digital seperti game online. Dengan menggunakan pendekatan teologis-normatif, penelitian ini ingin menggali makna dan kandungan hadis-hadis yang relevan untuk menjelaskan bagaimana Islam memberi batas antara hiburan yang diperbolehkan dan hiburan yang berlebihan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi nilai-nilai Islami yang dapat dijadikan solusi dalam menghindari kecanduan, serta merumuskan prinsip-prinsip keseimbangan dan manajemen waktu yang Islami sebagai panduan dalam menjalani kehidupan digital secara sehat dan spiritual.

Kajian terhadap fenomena ini telah dilakukan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Tohet (2022) berjudul "*Penanggulangan Kecanduan Game Online Melalui Pendidikan Karakter Regilius Pada Anak*" menekankan pentingnya pendidikan karakter

¹ Angga Prayuda Idris Siregar dan Nurliana Damanik, "Pandangan Hadis Tentang Dampak Kecanduan GameOnline 'Mobile Legend' pada Psikologis (Studi Kasus di Kalangan Remaja Desa Sempajaya Kab.Karo)," *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 2, 3 (2025): 158.

² Khotibul Umam Abdul Muhid, "Sisi Negatif Game Online dalam Perspektif Islam dan Psikologi Islam. Psikoislamedia," *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 5 (2020): 159, <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7071>.

³ Yuli Salis Hijriyani Ria Astuti, "Penggunaan Gadget Oleh Anak Usia Dini Pada Era Revolusi Industri 4.0," *Thufula: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal* 8 (2020): 18, <http://dx.doi.org/10.21043/thufula.v8i1.6636>.

religius dalam mencegah kecanduan game online pada anak,⁴ tetapi tidak mengkaji hadis secara normatif sebagai solusi utama. Penelitian lain oleh Arifin dan Nuryono (2021) berjudul “*Studi Kepustakaan Kecanduan Game Online Dalam Perspektif Islam dan Cara Penanganannya*” memaparkan perspektif Islam terhadap kecanduan game secara umum, namun lebih banyak menggunakan pendekatan fiqh dan psikologi Islam daripada pendekatan hadis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan teologis-normatif, yaitu dengan menelaah secara langsung hadis-hadis yang berkaitan dengan perilaku berlebihan, waktu luang, dan aktivitas yang melalaikan. Penelitian ini berupaya untuk menggali makna, konteks, serta relevansi hadis-hadis tersebut dalam merespon fenomena kecanduan game online di era digital. Tujuan utamanya adalah menyusun kerangka pemahaman berbasis hadis mengenai batasan hiburan yang diperbolehkan dan strategi Islami dalam menjaga keseimbangan hidup, khususnya dalam penggunaan waktu untuk aktivitas yang produktif dan bernilai ibadah.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode teologis-normatif, yaitu suatu pendekatan yang menelaah ajaran Islam berdasarkan teks-teks sumber utama (hadis), khususnya dalam merespons fenomena kontemporer kecanduan game online. Pendekatan ini berfokus pada penafsiran normatif terhadap hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan perilaku berlebihan (*isrâf*), penggunaan waktu luang, serta keseimbangan dalam kehidupan. Data utama dalam penelitian ini berupa hadis-hadis yang dikumpulkan dari kitab-kitab hadis otoritatif seperti Shahih al-Bukhari, Shahih Muslim, dan Jāmi' At-Tirmidzi.

Hadis-hadis Nabi Muhammad kemudian dikontekstualisasikan dengan fenomena sosial yang sedang terjadi, yaitu kecanduan game online, menggunakan data pendukung dari penelitian-penelitian psikologi, sosiologi, dan pendidikan. Dengan metode ini, penelitian ini bertujuan untuk menggali nilai-nilai Islami sebagai solusi preventif dan kuratif atas dampak negatif kecanduan digital, serta menawarkan kerangka konseptual berbasis hadis untuk membentuk karakter moderat dan seimbang di era teknologi.

Result and Discussion

Pandangan Hadis tentang konsep perilaku berlebihan (*israf*)

Israf secara umum berasal dari kata *asrafa-yusrifu* yang berarti berlebih-lebihan, melebihi batas kewajaran serta mengakibatkan pemborosan. *Israf* adalah perilaku manusia yang terlalu menuruti hawa nafsunya hingga melewati batas kewajaran atau

⁴ Moch Tohet dan Sofiya Mauliza, “Penanggulangan Kecanduan Game Online Melalui Pendidikan Karakter Religius Pada Anak,” *Belajea: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2 Desember 2021): 147–64, <https://doi.org/10.29240/belajea.v6i2.3434>.

berlebihan dalam hal ibadah maupun muamalah sehingga mengakibatkan kemubadhiran (Kesia-siaan).⁵

Dalam Kitab *Shahih Bukhari* Nomor Indeks 6412:

حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: "نِعْمَتَانِ مَغْبُوتُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ، وَالْفَرَاغُ"، قَالَ عَبَّاسُ الْعَنْبَرِيُّ: حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عَيْسَى، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ مِثْلَهُ⁶

“Makki bin Ibrahim menceritakan kepada kami, Abdullah bin Sa'id yaitu Ibnu Abi Hind mengabarkan kepada kami, dari ayahnya, dari Ibnu Abbas radhiyallahu 'anhuma, dia berkata: Nabi SAW bersabda: "Dua nikmat yang banyak manusia tertipu (merugi) di dalamnya: kesehatan dan waktu luang." Abbas Al-Anbari berkata: Safwan bin Isa menceritakan kepada kami, dari Abdullah bin Sa'id bin Abi Hind, dari ayahnya, saya mendengar Ibnu Abbas, dari Nabi SAW seperti itu.”

Hadis ini menekankan dua aspek fundamental dalam hidup manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang, seringkali tidak dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Banyak manusia, dalam kondisi sehat dan memiliki banyak waktu. Tetapi, tidak menggunakan nikmat tersebut untuk hal yang produktif atau mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebaliknya, mereka menghabiskannya untuk kegiatan yang tidak bermanfaat.

Dalam konteks modern, fenomena kecanduan game online adalah salah satu bentuk nyata dari kelalaian terhadap dua nikmat ini. Seseorang yang menghabiskan waktu berjam-jam bermain game tanpa memperhatikan ibadah, tugas sosial, atau kesehatan tubuhnya, telah menyalahgunakan nikmat sehat dan waktu luang yang dianugerahkan Allah SWT. Ini merupakan bentuk nyata dari *israf*, yaitu melampaui batas penggunaan nikmat secara tidak seimbang.⁷

Penelitian modern juga menunjukkan bahwa kecanduan game online berhubungan erat dengan penurunan kualitas ibadah dan perilaku sosial. Sebuah studi menemukan bahwa anak-anak dan remaja yang kecanduan game cenderung meninggalkan salat, mengabaikan waktu belajar, serta mengalami gangguan hubungan sosial.⁸ Dari sudut pandang hadis ini, perilaku demikian adalah bentuk kelalaian yang mengarah pada *israf*, dan bertentangan dengan nilai maqashid syari'ah yang bertujuan

⁵ Muhammad Ali Anwar Susi Rumi Munawaroh, “Israf Dalam Al-Qur’an: Kontekstualisasi Pada Gaya Hidup Masyarakat Modern (Studi Kajian Tafsir Maudhu’i),” *Tafsiruna : Journal Of Qur’anic Studies* 2 (2024): 57.

⁶ Muḥammad ibn Ismā’īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Damaskus : Dār Ibn Katsīr, 1993).

⁷ Muhammad Arifin, “Peran Tripusat Pendidikan Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Remaja Gampong Blang Paseh Kecamatan Kota Sigli,” 2022, 53.

⁸ Dini Fadillah, “Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI 11S Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMA Negeri 4 Padangsidimpuan,” *ETHESES : UIN Syahada*, 2024, 27.

menjaga agama (*hifz al-din*), menjaga akal (*hifz al-'aql*), dan menjaga waktu sebagai amanah.⁹

Dalam konteks pendidikan karakter, banyak studi menunjukkan bahwa anak-anak yang kecanduan game online cenderung memiliki nilai religiusitas yang lebih rendah. Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh Pane (2024) menyebutkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan game menunjukkan penurunan dalam hal kedisiplinan, penghargaan terhadap waktu salat, dan hubungan harmonis dengan teman sebayanya.¹⁰ Ini mendefinisikan bahwa game online memiliki dampak buruk terhadap akhlak dan perilaku sosial seseorang. Apabila kecanduan dapat menjadi pemicu degradasi moral jika tidak dikontrol.

Dengan pendekatan teologis-normatif, hadis dan penjelasan di atas menjadi instrumen pengingat bahwa nikmat waktu luang dan kesehatan bukan sekadar aset duniawi, tetapi titipan yang akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT. Penggunaan nikmat ini untuk kegiatan tidak bermanfaat seperti bermain game online secara berlebihan bukan hanya merugikan diri di dunia, tetapi juga merugikan di akhirat.

Urgensi Menetapkan Batasan Bermain Game dalam Kehidupan Modern dan Peran Keluarga

Urgensi dalam menetapkan batasan bermain game di era kehidupan modern menjadi suatu kebutuhan yang tidak dapat diabaikan, mengingat pengaruhnya yang signifikan terhadap perkembangan psikososial anak-anak. Penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol berisiko menimbulkan berbagai permasalahan serius, seperti kecanduan bermain, gangguan privasi, paparan konten yang tidak sesuai usia, serta menurunnya intensitas interaksi sosial secara langsung. Akumulasi dari masalah-masalah tersebut dapat menghambat pembentukan karakter dan perkembangan emosional anak dalam jangka panjang. Dalam konteks ini, penerapan regulasi yang tegas dan terarah dalam aktivitas bermain game menjadi upaya preventif untuk melindungi anak dari efek negatif teknologi digital, sekaligus membentuk landasan perkembangan kepribadian yang seimbang dan adaptif terhadap tuntutan sosial.¹¹

Lebih jauh, pembatasan aktivitas bermain game juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan kapasitas sosial, serta membangun ketahanan mental anak di tengah gempuran era digital. Anak-anak yang menghabiskan waktu berlebihan dengan game cenderung mengalami isolasi sosial, penurunan keterampilan komunikasi interpersonal, dan peningkatan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres. Oleh sebab itu, peran orang tua menjadi sangat vital dalam mengarahkan penggunaan teknologi secara bijak melalui penerapan aturan yang

⁹ Dewi Malikhatus Zahroh dan Nur Jannah, "Relevansi Nilai-Nilai Akhlak Generasi Z dalam Buku yang Hilang dari Kita: Akhlak Karya Muhammad Quraish Shihab," *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 10, no. 3 (30 September 2024): 1335–59, https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i3.953.

¹⁰ Dini Fadillah "Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI 11S Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMA Negeri 4 Padangsidempuan." *ETHESES : UIN Syuhada*, 2024

¹¹ wiwin mistiani,dkk, "PARENTING DIGITAL: CARA CERDAS MEMBIMBING ANAK DALAM DUNIA TEKNOLOGI" Vol. 5 No. 2 Desember 2024 163 (t.t.): 176.

proporsional terkait durasi, jenis permainan, serta integrasi aktivitas sosial yang produktif.

Keluarga adalah Pendidikan pertama bagi anak, Karena anak untuk pertama kalinya mengenal Pendidikan didalam lingkungan keluarga sebelum mengenal warga yang lebih luas.¹² Keluarga mempunyai peranan yang penting dalam pembelajaran utama bagi anak. Sebuah kunci keberhasilan dalam transfer ilmu dan etika pada anak di rumah yaitu dengan memiliki frekuensi pertemuan dan intensitas komunikasi yang erat. Dalam menentukan pola pikir, perilaku anak di sekolah, serta di lingkungan sekitar maka diperlukan kesiapan orang tua untuk dapat mendidik anak di rumah. Peranan orang tuasangat pentingagar dapatmengembangkan kualitaspada anaknantinya demi meningkatkansuatukeberadaanbangsa dan negara di masa yang akan datang. Maka demikian, dibutuhkan pengoptimalan orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak,agar anak mendapatkan haknya baik secara fisik dan mental.¹³

Dalam Hadis Jāmi'u At-Tirmidzi Nomor Indeks 1871:

حَدَّثَنَا نَصْرُ بْنُ عَلِيٍّ الْجَهْضِيُّ، حَدَّثَنَا عَامِرُ بْنُ أَبِي عَامِرٍ الْخَرَّازِيُّ، حَدَّثَنَا أَيُّوبُ بْنُ مُوسَى، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: " مَا نَحَلَ وَالِدٌ وَلَدًا مِنْ نَحْلٍ أَفْضَلَ مِنْ آدَبٍ حَسَنٍ ."

"Telah menceritakan kepada kami Nashr bin Ali Al-Jahdhami, telah menceritakan kepada kami 'Amir bin Abi 'Amir Al-Khazzaz, telah menceritakan kepada kami Ayyub bin Musa, dari ayahnya, dari kakeknya, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Tidaklah seorang ayah memberi suatu pemberian kepada anaknya yang lebih utama daripada adab (pendidikan) yang baik."

Dalam hadis tersebut mencakup pembentukan kebiasaan yang teratur dan terarah. Hal ini didasarkan pada beberapa aspek, yaitu:

1. Landasan awal pendidikan karena keluarga adalah tempat pertama di mana anak belajar tentang dunia di sekitarnya. Orang tua dan anggota keluarga lainnya memberikan fondasi awal yang penting dalam pendidikan anak, termasuk pengajaran nilai-nilai dasar, norma, dan etika.
2. Dukungan emosional, keluarga menyediakan dukungan emosional yang esensial bagi anak berupa rasa aman dan cinta yang diberikan oleh keluarga yang dapat membantu anak merasa dihargai dan termotivasi untuk belajar, mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial yang penting untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan guru di sekolah.

¹² Siti Sofiyah, "Kecerdasan Spiritual Anak; Dimensi, Urgensi dan Edukasi," *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam* 9, no. 2 (9 Desember 2019): 219–37, <https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.2.219-237>.

¹³ Rivo Nugroho dkk., "Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (14 Agustus 2022): 5426, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>.

3. Pengawasan dan bimbingan, untuk memastikan anak memiliki lingkungan belajar yang kondusif di rumah, seperti menyediakan tempat yang tenang untuk belajar, menetapkan jadwal belajar, dan mengawasi penggunaan waktu anak untuk kegiatan yang produktif.
4. Pembentukan karakter, melalui contoh dan ajaran sehari-hari, orang tua mengajarkan anak tentang disiplin, tanggung jawab, kerjasama, kejujuran, dan nilai-nilai positif lainnya yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan keberhasilan akademis.

Secara keseluruhan, peran keluarga dalam pendidikan anak sangat penting dan multifaset. Dengan memberikan dukungan emosional, pengawasan, bimbingan, dan sumber daya yang diperlukan, keluarga membantu membentuk dasar yang kuat untuk kesuksesan akademis dan perkembangan pribadi anak.

Dengan demikian, pembatasan ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk kontrol, melainkan juga sebagai instrumen pembinaan karakter, mendukung pertumbuhan holistik anak, dan memastikan bahwa perkembangan teknologi berjalan selaras dengan kesejahteraan generasi penerus¹⁴.

Dari telaah mendalam hadis ini, dapat kita pahami bahwa hadis tentang pendidikan adab ini memberikan panduan (abadi) yang tetap relevan di tengah perubahan zaman. Melalui pemahaman dan penerapan nilai-nilai hadis ini, keluarga dapat membimbing anak-anak untuk menjadi generasi yang tidak hanya melek teknologi, tetapi juga bijaksana dalam memanfaatkannya. Pendidikan ini adalah pemberian terbaik yang dapat diberikan orang tua kepada anak-anaknya di era digital ini.

Dimensi Keseimbangan: Antara Hiburan, Pendidikan, dan Kesehatan Mental

Dimensi keseimbangan antara hiburan, pendidikan, dan kesehatan mental menjadi aspek krusial dalam pengembangan anak di era digital. Hiburan seperti bermain game dan menonton video memang penting untuk memberi anak kenyamanan dan relaksasi di tengah aktivitas yang sering menuntut secara akademik maupun sosial. Namun, apabila hiburan ini dilakukan secara berlebihan tanpa pengaturan, dapat mengganggu kesehatan mental anak, menyebabkan stres, kecemasan, bahkan kesepian akibat kurangnya interaksi langsung dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, orang tua harus mampu mengatur waktu dan konten hiburan yang diakses anak agar tidak mengorbankan aspek keseimbangan hidup mereka. Selain sebagai sumber relaksasi, hiburan juga dapat menjadi media edukatif jika digunakan secara tepat. Teknologi dan media digital menawarkan berbagai aplikasi pembelajaran yang menyenangkan sekaligus bermanfaat, sehingga anak mendapatkan stimulasi edukatif tanpa kehilangan aspek hiburan yang mereka butuhkan. Memanfaatkan momen ini secara bijak dapat membantu anak belajar secara aktif dan menyenangkan, sambil

¹⁴ Alfian Eko Rochmawan, "Panduan Parenting Cerdas Keluarga Harmonis Pada Era Digital Smart Parenting Guide Building a Harmonious Family In The Digital Era" Volume 4, Nomor 2, November 2024 (t.t.): 75.

tetap menjaga kesehatan mental mereka agar tidak mengalami kelelahan emosional atau gangguan kesehatan fisik karena terlalu lama terlibat dalam aktivitas digital¹⁵.

Namun demikian, keseimbangan tersebut tidak akan tercapai tanpa peran aktif orang tua dalam membimbing dan mengawasi penggunaan teknologi anak. Pendekatan yang holistik, seperti membatasi waktu bermain game, mendorong aktivitas fisik, serta mengajarkan teknik relaksasi dan mindfulness, merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan mental sekaligus mendukung proses belajar dan rekreasi anak. Dengan demikian, dimensi keseimbangan ini harus dipandang sebagai usaha berkelanjutan yang melibatkan pengaturan waktu, pemilihan konten, dan pengawasan yang tepat dari orang tua maupun lingkungan sekitar. Pendidikan dalam konteks ini tidak hanya berarti akumulasi pengetahuan akademis, tetapi juga mencakup literasi digital dan pengembangan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi di dunia nyata. Orang tua harus memanfaatkan alat dan aplikasi edukatif yang ada, seperti Kahoot atau Quizlet, untuk membuat proses belajar menjadi menyenangkan dan menarik bagi anak-anak. Dengan mengintegrasikan permainan edukatif ke dalam rutinitas harian, anak-anak tidak hanya belajar tetapi juga merasa terlibat secara emosional¹⁶.

Kesehatan mental adalah dimensi penting lain yang tidak boleh diabaikan dalam keseimbangan ini. Ketika anak-anak menghabiskan waktu berlebihan di depan layar, mereka berisiko mengalami isolasi sosial dan gangguan emosional. Oleh karena itu, orang tua perlu menetapkan batasan yang jelas terkait waktu penggunaan teknologi, sembari mendorong aktivitas fisik dan interaksi sosial di luar dunia digital. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana anak-anak dapat mengeksplorasi pengetahuan melalui hiburan sekaligus tetap terhubung dengan dunia nyata, orang tua dapat memastikan perkembangan yang seimbang dan sehat bagi Generasi Alpha di era digital ini. Penggabungan aspek hiburan, pendidikan, dan kesehatan mental dengan pendekatan yang terintegrasi akan menjadi fondasi penting dalam membangun generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara emosional dan sosial di tengah tantangan zaman¹⁷.

Dalam Hadis Shahih Muslim Nomor Indeks 4829:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا حَفْصُ بْنُ غِيَاثٍ، وَيَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ عَتِيقٍ، عَنْ طَلْقِ بْنِ حَبِيبٍ، عَنْ الْأَخْنَفِ بْنِ قَيْسٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: " هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ، قَالَهَا ثَلَاثًا "

¹⁵ Alfian Eko Rochmawan, "Panduan Parenting Cerdas Keluarga Harmonis Pada Era Digital Smart Parenting Guide Building a Harmonious Family In The Digital Era" Volume 4, Nomor 2, November 2024 (t.t.): 78.

¹⁶ Halen Dwistia Munandar, dkk, "POLA ASUH ORANG TUA MILENIAL DALAM MENDIDIK ANAK GENERASI ALPHA DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL" Vol. 4 No. 6 Desember 2024 (t.t.): 929.

¹⁷ Alfian eko Rochmawan, "PANDUAN PARENTING CERDAS KELUARGA HARMONIS PADA ERA DIGITAL SMART PARENTING GUIDE BUILDING A HARMONIOUS FAMILY IN THE DIGITAL ERA" Volume 4, Nomor 2, November 2024 (t.t.): 76.

“Abu Bakr bin Abi Syaibah telah menceritakan kepada kami, Hafsh bin Ghiyats dan Yahya bin Sa'id telah menceritakan kepada kami, dari Ibnu Juraij, dari Sulaiman bin 'Atiq, dari Thalq bin Habib, dari Al-Ahnaf bin Qais, dari Abdullah, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Binasalah orang-orang yang berlebihan (al-mutanatti'ūn)." Beliau mengucapkannya tiga kali.

Dalam kerangka kehidupan modern, hadis ini menegaskan perlunya moderat dalam bertindak, termasuk dalam penggunaan teknologi oleh anak-anak. Berlebihan dalam bermain game, menonton video tanpa kontrol, maupun bahkan dalam aspek pendidikan akademis tanpa ruang relaksasi, semuanya berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap keseimbangan psikologis dan sosial anak. Oleh karena itu, hadis ini secara normatif menjadi seruan agar umat Islam, terutama para orang tua, tidak membiarkan anak-anak berada dalam kondisi ekstrem apakah itu ekstrem dalam hiburan digital atau bahkan dalam belajar yang tanpa jeda dan hiburan.

Pendekatan wasatiyyah (keseimbangan) dalam Islam menuntun orang tua untuk menciptakan seimbang antara hiburan, belajar dan Kesehatan mental bagi anak. Maka, menetapkan jadwal teknologi yang proporsional adalah bagian dari menghindari sikap *mutanatti'* sebuah bentuk ekstrem yang dapat membahayakan tumbuh kembang anak.

Peran Pendidikan dan Regulasi Pemerintah dalam Mengelola Waktu Bermain Game

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam mengelola waktu bermain game pada anak-anak, terutama di era digital saat ini di mana akses terhadap teknologi semakin mudah dan luas. Pendidikan yang terstruktur dan sesuai usia dapat membantu anak memahami pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan non-digital. Melalui pendekatan pembelajaran berbasis proyek dan pembelajaran adaptif, anak-anak dapat dibekali dengan keterampilan digital yang tidak hanya teknis tetapi juga mencakup literasi media serta evaluasi konten digital secara kritis. Pengenalan dini terhadap pembelajaran digital, seperti coding dan kolaborasi digital, terbukti mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis serta adaptasi teknologi anak. Oleh karena itu, pendidikan harus dipandang sebagai landasan utama dalam membentuk kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat, bertanggung jawab, dan berkesadaran, termasuk dalam konteks pengelolaan waktu bermain game¹⁸.

Selain dari aspek pendidikan, regulasi pemerintah juga memainkan peran strategis dalam mengelola penggunaan game digital pada anak-anak untuk mencegah dampak negatif seperti kecanduan, gangguan emosional, dan paparan konten yang tidak pantas. Pemerintah dapat menetapkan kebijakan pembatasan akses berdasarkan usia, durasi penggunaan, serta mendorong penyediaan konten yang aman dan edukatif. Implementasi regulasi ini diharapkan memperkuat pendekatan parenting digital yang

¹⁸ Wiwin Mistiani, “Parenting Digital: Cara Cerdas Membimbing Anak dalam Dunia Teknologi” Vol. 5 No. 2 (t.t.): 165.

menekankan batasan waktu, pengawasan konten, dan penggunaan teknologi secara konsisten. Kolaborasi lintas sektor antara sekolah, keluarga, dan penyedia platform digital menjadi krusial untuk menciptakan ekosistem digital yang kondusif bagi pertumbuhan anak. Lebih jauh, dukungan regulatif ini juga dapat mendorong industri game untuk mengembangkan produk yang tidak hanya menghibur, tetapi juga mendidik dan memperhatikan prinsip-prinsip perkembangan anak yang sehat¹⁹.

Dengan sinergi antara sektor pendidikan dan regulasi pemerintah, pengelolaan waktu bermain game dapat dilakukan secara komprehensif, mendukung tumbuh kembang anak yang seimbang secara akademis, sosial, emosional, dan digital. Pendidikan di sekolah diharapkan tidak hanya berfokus pada aspek akademik semata, melainkan juga mengintegrasikan literasi digital, pengembangan karakter, dan pengelolaan waktu yang efektif dalam kurikulum. Program-program edukasi yang melibatkan peran aktif orang tua juga penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara belajar dan bermain. Di sisi lain, regulasi pemerintah yang mengadopsi rekomendasi global, seperti pedoman WHO terkait waktu layar yang sehat, dapat memperkuat upaya pembentukan perilaku digital yang bertanggung jawab. Dengan kolaborasi tersebut, anak-anak dapat menikmati permainan digital secara sehat dan proporsional, tanpa mengabaikan tanggung jawab pendidikan maupun kesehatan mental mereka, sehingga membentuk generasi yang cerdas, kritis, dan berdaya saing tinggi di tengah dinamika era digital²⁰.

Dalam Hadis Shahih Muslim Nomor indeks 73:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ، عَنْ سُفْيَانَ ح وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ كِلَاهُمَا، عَنْ قَيْسِ بْنِ مُسْلِمٍ، عَنْ طَارِقِ بْنِ شِهَابٍ، وَهَذَا حَدِيثٌ أَبِي بَكْرٍ، قَالَ: أَوَّلُ مَنْ بَدَأَ بِالْخُطْبَةِ يَوْمَ الْعِيدِ، قَبْلَ الصَّلَاةِ، مَرْوَانُ، فَقَامَ إِلَيْهِ رَجُلٌ، فَقَالَ: الصَّلَاةُ قَبْلَ الْخُطْبَةِ، فَقَالَ: قَدْ تَرَكْتُ مَا هُنَالِكَ، فَقَالَ أَبُو سَعِيدٍ: أَمَا هَذَا فَقَدْ قَضَى مَا عَلَيْهِ، سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: " مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ ". حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، عَنْ إِسْمَاعِيلِ بْنِ رَجَاءٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ قَيْسِ بْنِ مُسْلِمٍ، عَنْ طَارِقِ بْنِ شِهَابٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، فِي قِصَّةِ مَرْوَانَ وَحَدِيثِ أَبِي سَعِيدٍ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ بِمِثْلِ حَدِيثِ شُعْبَةَ، وَسُفْيَانَ

“Dari Abu Bakar bin Abi Syaibah, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Waki’, dari Sufyan. Dan (dari jalur lain): Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Al-Mutsanna, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ja’far, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Syu’bah keduanya meriwayatkan dari Qais bin Muslim, dari Thariq bin Syihab dan ini

¹⁹ Alfian Eko Rochmawan,dkk, "Panduan Parenting Cerdas Keluarga Harmonis Pada Era Digital Smart Parenting Guide Building a Harmonious Family In The Digital Era" Volume 4, Nomor 2, November 2024 (t.t.): 67.

²⁰ Halen Dwistia,dkk, "Pola Asuh Orang Tua Milenial Dalam Mendidik Anak Generasi Alpha Di Era Transformasi Digital"Vol. 4 No. 6 Desember 2024 (t.t.): 936.

adalah lafaz dari Abu Bakar. Ia (Thariq bin Syihab) berkata: "Orang pertama yang memulai khutbah sebelum salat pada Hari Raya adalah Marwan. Maka berdirilah seorang lelaki dan berkata kepadanya: *Salat itu sebelum khutbah!* Maka Marwan menjawab: *Telah ditinggalkan apa yang engkau katakan itu (yakni urutan tersebut sudah tidak dijalankan lagi)* Maka berkata Abu Sa'id Al-Khudri: *Adapun orang ini (yang menegur), maka sungguh ia telah menunaikan kewajibannya. Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Barang siapa di antara kalian melihat kemungkaran, maka hendaklah ia mengubahnya dengan tangannya. Jika ia tidak mampu, maka dengan lisannya. Dan jika ia tidak mampu, maka dengan hatinya — dan itulah selemah-lemahnya iman."* Diriwatikan pula oleh Abu Kuraib Muhammad bin Al-'Ala, dari Abu Mu'awiyah, dari Al-A'masy, dari Isma'il bin Raja', dari ayahnya, dari Abu Sa'id Al-Khudri, dan juga dari Qais bin Muslim, dari Thariq bin Syihab, dari Abu Sa'id Al-Khudri, tentang kisah Marwan ini dan hadits dari Abu Sa'id dari Nabi ﷺ yang isinya serupa dengan riwayat Syu'bah dan Sufyan.

Hadis ini mengajarkan bahwa tanggung jawab kolektif untuk menjaga masyarakat (termasuk anak-anak) dari perilaku menyimpang adalah bentuk keimanan. Maka, pendidikan harus dijadikan alat pertama untuk mengubah potensi "kemungkaran digital" menjadi kesempatan belajar dan tumbuh, Sementara "makanan pokok" perkembangan karakter yang sebenarnya ialah di rumah. Dimana keluarga memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik seorang anak di rumah.²¹

Relevansi Hadis dalam Konteks Kehidupan Digital

Nabi Muhammad SAW bersabda :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ²²

Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, ia berkata, Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "*Di antara tanda kesempurnaan Islam seseorang, ia meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya.*" (HR. Tirmidzi)

Dalam konteks kehidupan digital saat ini, hadis tersebut menyatakan "Meninggalkan sesuatu yang tidak berguna bagi dirinya" memiliki relevansi yang sangat kuat. Hadis ini menekankan pentingnya menghindari kegiatan yang tidak memberikan manfaat, termasuk dalam penggunaan teknologi dan media sosial. Banyak individu terjebak dalam aktivitas yang bersifat konsumtif dan tidak produktif, seperti bermain game yang berlebihan, berselancar tanpa tujuan yang jelas, atau mengikuti arus informasi yang tidak bermanfaat. Oleh karena itu, prinsip menjauhi hal-hal yang

²¹ Miftah N Ade W dan Nia R, "Pentingnya Pendidikan Karakter Pada Anak Sekolah Dasar Di Zaman Serba Digital," *Bintang: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 2020, 40.

²² أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي, الجامع الكبير (سنن الترمذي) (Dar Al-Gharb Al-Islami, 1431).

tidak berguna ini bisa menjadi solusi aktual untuk mengelola dan membatasi penggunaan perangkat digital agar lebih produktif dan sesuai dengan nilai-nilai agama²³.

Selain itu, hadis ini juga dapat menjadi solusi praktis dalam mengelola waktu dan energi di dunia digital. Dengan menerapkan prinsip meninggalkan hal yang tidak berguna, orang tua dan anak-anak didorong untuk memprioritaskan aktivitas yang mendukung perkembangan moral, pengetahuan, dan keterampilan, sehingga penggunaan teknologi menjadi lebih bermakna dan tidak sekadar konsumsi pasif. Penggunaan teknologi yang sesuai dengan nilai-nilai agama dan budaya menjadi bagian dari bentuk pengamalan hadis ini, di mana setiap individu belajar untuk menyaring dan memilih konten serta kegiatan digital yang benar-benar bermanfaat dan mendukung keberhasilan spiritual maupun akademik mereka²⁴.

Kecanduan game online merupakan fenomena serius yang berdampak negatif terhadap aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual individu, termasuk melemahkan tanggung jawab ibadah dan menurunkan kualitas kehidupan. Dalam Islam, perilaku seperti ini dikategorikan sebagai perbuatan yang tidak memberikan manfaat, sebagaimana ditegaskan dalam sabda Nabi ﷺ: *“Termasuk tanda baiknya keislaman seseorang adalah ia meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya”* (HR. Tirmidzi). Hadis ini memberikan landasan spiritual untuk membangun kesadaran diri dalam menyaring aktivitas harian, khususnya dalam penggunaan teknologi digital. Solusi yang ditawarkan Islam antara lain melalui penguatan kontrol diri (*mujahadah an-nafs*), pengawasan spiritual (*muraqabah*), pembinaan akhlak digital, serta pembiasaan aktivitas yang bernilai ibadah dan produktif. Oleh karena itu, menjadikan hadis sebagai pedoman hidup tidak hanya menjadi solusi atas kecanduan game online, tetapi juga upaya strategis dalam membentuk generasi muslim yang cerdas, seimbang, dan bermartabat di era modern²⁵.

Kecanduan Game Online dalam Perspektif Etika Islam

Kecanduan game online adalah salah satu fenomena yang semakin berkembang di era digital saat ini, dan dalam perspektif etika Islam, hal ini perlu ditangani dengan prinsip-prinsip syariat yang menuntut keseimbangan dan pengendalian diri. Islam mengajarkan bahwa setiap individu harus menjaga amanah yang diberikan oleh Allah, termasuk waktu dan kualitas interaksi sosial, sehingga tidak terjebak dalam aktivitas yang dapat merusak akhlak dan kesehatan mental²⁶.

²³ Nurul Arifin Wiryo Nuryono, “STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA,” t.t., 620.

²⁴ Rochmawan, “PANDUAN PARENTING CERDAS KELUARGA HARMONIS PADA ERA DIGITAL SMART PARENTING GUIDE BUILDING A HARMONIOUS FAMILY IN THE DIGITAL ERA,” t.t.

²⁵ Nurul Arifin Wiryo Nuryono, “STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA,” t.t., 619.

²⁶ Halen Dwistia,dkk, “POLA ASUH ORANG TUA MILENIAL DALAM MENDIDIK ANAK GENERASI ALPHA DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL” Vol. 4 No. 6 Desember 2024 (t.t.): 937.

Solusi yang bisa diambil dari perspektif etika Islam adalah dengan menerapkan disiplin dan pengendalian diri sesuai ajaran hadis Nabi Muhammad SAW yang mengajarkan untuk meninggalkan hal yang tidak berguna dan berakhlak mulia. Dalam hadis Arbain ke-12, dikatakan bahwa seseorang harus meninggalkan sesuatu yang tidak berguna baginya. Prinsip ini dapat diterapkan dalam konteks kecanduan game online, yakni dengan menilai dan membatasi waktu bermain agar tidak mengganggu kewajiban beribadah, belajar, dan bertanggung jawab terhadap keluarga serta masyarakat²⁷.

Sebagai solusi praktis, penerapan nilai-nilai etika Islam dapat difokuskan pada penguatan aspek spiritual dan pembinaan karakter. Pendekatan ini melibatkan pendidikan karakter yang berbasis akhlak dan disiplin dalam mengelola waktu, serta memperkuat niat agar kegiatan di dunia digital tidak mengurangi kualitas ibadah dan amal shaleh. Misalnya, menanamkan kesadaran bahwa setiap perbuatan termasuk penggunaan teknologi harus dilandasi niat yang ikhlas dan bertujuan baik, serta menjaga hati dari sifat-sifat buruk seperti riya dan sombong. Dengan demikian, membangun sikap moderasi dan menanamkan etika Islam dalam penggunaan game online adalah solusi jitu untuk menghindari kecanduan dan mencapai kehidupan yang seimbang dan penuh berkah²⁸.

Implementasi Nilai Hadis sebagai Solusi Preventif dan Kuratif

Implementasi nilai hadis sebagai solusi preventif dan kuratif terhadap kecanduan bermain game dapat dimulai dengan menanamkan kesadaran bahwa waktu dan aktivitas manusia harus digunakan untuk hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan ajaran Islam. Hadis Nabi SAW yang berbunyi "Sesungguhnya amalan yang paling dicintai Allah adalah amalan yang dilakukan secara terus-menerus, meskipun sedikit" (HR. Bukhari & Muslim) mengajarkan pentingnya konsistensi dalam berbuat baik dan menghindari kemelut yang mengganggu keseimbangan hidup. Dalam konteks ini, hadis tersebut dapat mengingatkan individu untuk menyusun jadwal harian yang mengedepankan ibadah, belajar, dan sedekah daripada terjebak pada aktivitas yang bersifat adiktif seperti bermain game berlebihan²⁹.

Selanjutnya, hadis lainnya yang relevan adalah "Sesungguhnya di dalam tubuh manusia ada segumpal daging; jika dia baik, maka seluruh tubuh akan menjadi baik, dan jika dia rusak, maka seluruh tubuh akan rusak. Itulah hati" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menekankan pentingnya menjaga hati dari pikiran dan perilaku yang memusatkan perhatian pada hal-hal yang sia-sia dan merusak akhlak, seperti kecanduan game online. Dengan mengimplementasikan nilai hadis ini, individu diajarkan untuk selalu membersihkan hati dari sifat riya, hasad, dan lupa terhadap

²⁷ Rochmawan, "PANDUAN PARENTING CERDAS KELUARGA HARMONIS PADA ERA DIGITAL SMART PARENTING GUIDE BUILDING A HARMONIOUS FAMILY IN THE DIGITAL ERA," t.t.

²⁸ Wiryo Nuryono, "STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA," t.t.

²⁹ Nurul Arifin Wiryo Nuryono, "STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA," t.t., 622.

tanggung jawab spiritual, sehingga mampu kembali ke jalan yang benar dan menghindari perilaku yang berlebihan³⁰.

Sebagai solusi kuratif, individu yang sudah terlanjur terjebak dalam kecanduan game harus menguatkan hubungan spiritual melalui pengamalan hadis-hadis terkait pengendalian diri dan tawakal kepada Allah. Misalnya, memperbanyak istighfar dan berdoa agar hati menjadi tenteram dan tidak tergoda oleh hal-hal yang melalaikan. Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya setiap amal itu tergantung niat, dan setiap orang akan mendapatkan sesuai apa yang diniatkan" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa niat dan tekad untuk berubah harus dimulai dari hati yang tulus, diikuti dengan ikhtiar dan sikap tawadhu. Kombinasi implementasi hadis ini dapat membantu memulihkan diri dari kecenderungan bermain game secara berlebihan dan mengembalikan manusia kepada fitrah yang bersih dan bertakwa³¹.

Conclusion

Telaah terhadap hadis-hadis Nabi SAW menunjukkan bahwa perilaku berlebihan merupakan salah satu kecenderungan manusia yang ditegur langsung oleh ajaran Islam. Islam mendorong umatnya untuk menjaga keseimbangan (wasathiyah) dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam beragama, bermuamalah, maupun dalam aktivitas sehari-hari. Hadis-hadis yang dikaji memperingatkan bahwa sikap melampaui batas bukan hanya menyulitkan diri sendiri, tetapi juga dapat menjauhkan seseorang dari tujuan hidup yang hakiki.

Dalam konteks kontemporer, fenomena kecanduan bermain game menjadi representasi nyata dari perilaku ghuluw. Aktivitas yang sejatinya dapat menjadi sarana hiburan dan rekreasi berubah menjadi kebiasaan yang menguras waktu, energi, dan bahkan akal sehat ketika dijalani tanpa kendali. Kecanduan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik, tetapi juga merusak relasi sosial, produktivitas, dan nilai-nilai spiritual seseorang.

Melalui pendekatan preventif, nilai-nilai hadis dapat dijadikan pijakan untuk membangun kesadaran diri, menanamkan prinsip moderasi sejak dini, serta membentuk pola pikir yang sehat terhadap penggunaan teknologi. Sementara itu, secara kuratif, hadis-hadis yang mengajarkan introspeksi, pengendalian nafsu, dan keseimbangan hidup dapat menjadi bagian dari terapi spiritual untuk membantu individu melepaskan diri dari belenggu kecanduan.

Dengan demikian, menghidupkan kembali pesan-pesan Rasulullah SAW tentang keseimbangan dan larangan berlebihan tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga memiliki fungsi solutif yang nyata dalam menghadapi tantangan zaman, termasuk krisis adiksi digital seperti kecanduan bermain game.

³⁰ Nurul Arifin Wiryo Nuryono, "STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA," t.t., 621.

³¹ Wiryo Nuryono, "STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA," t.t.

References

- Abdul Muhid, Khotibul Umam. "Sisi Negatif Game Online dalam Perspektif Islam dan Psikologi Islam. Psikoislamedia." *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 5 (2020): 159. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7071>.
- Ade W, Miftah N, dan Nia R. "Pentingnya Pendidikan Karakter Pada Anak Sekolah Dasar Di Zaman Serba Digital." *Bintang: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 2020, 40.
- Dewi Malikhatuz Zahroh dan Nur Jannah. "Relevansi Nilai-Nilai Akhlak Generasi Z dalam Buku yang Hilang dari Kita: Akhlak Karya Muhammad Quraish Shihab." *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 10, no. 3 (30 September 2024): 1335–59. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i3.953.
- Dini Fadillah. "Pengaruh Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI 11S Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMA Negeri 4 Padangsidempuan." *ETHESES : UIN Syahada*, 2024, 27.
- Dwistia,dkk, Halen. "POLA ASUH ORANG TUA MILENIAL DALAM MENDIDIK ANAK GENERASI ALPHA DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL" Vol. 4 No. 6 Desember 2024 (t.t.): 936.
- . "POLA ASUH ORANG TUA MILENIAL DALAM MENDIDIK ANAK GENERASI ALPHA DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL" Vol. 4 No. 6 Desember 2024 (t.t.): 937.
- Idris Siregar, Angga Prayuda, dan Nurliana Damanik. "Pandangan Hadis Tentang Dampak Kecanduan GameOnline 'Mobile Legend' pada Psikologis (Studi Kasus di Kalangan Remaja Desa Sempajaya Kab.Karo)." *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 2, 3 (2025): 158.
- Mistiani, Wiwin. "Parenting Digital: Cara Cerdas Membimbing Anak dalam Dunia Teknologi" Vol. 5 No. 2 (t.t.): 165.
- mistiani,dkk, wiwin. "PARENTING DIGITAL: CARA CERDAS MEMBIMBING ANAK DALAM DUNIA TEKNOLOGI" Vol. 5 No. 2 Desember 2024 163 (t.t.): 176.
- Muhammad Arifin. "Peran Tripusat Pendidikan Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Remaja Gampong Blang Paseh Kecamatan Kota Sigli," 2022, 53.
- Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Damaskus : Dār Ibn Katsīr, 1993.
- Munandar, dkk, Halen Dwistia. "POLA ASUH ORANG TUA MILENIAL DALAM MENDIDIK ANAK GENERASI ALPHA DI ERA TRANSFORMASI DIGITAL" Vol. 4 No. 6 Desember 2024 (t.t.): 929.
- Nugroho, Rivo, I Ketut Atmaja Johny Artha, Widya Nusantara, Arini Dwi Cahyani, dan Muhammad Yayang Putra Patrama. "Peran Orang Tua dalam Mengurangi Dampak

- Negatif Penggunaan Gadget.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (14 Agustus 2022): 5425–36. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>.
- Ria Astuti, Yuli Salis Hijriyani. “Penggunaan Gadget Oleh Anak Usia Dini Pada Era Revolusi Industri 4.0.” *Thufula: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal* 8 (2020): 18. <http://dx.doi.org/10.21043/thufula.v8i1.6636>.
- Rochmawan, Alfian Eko. “PANDUAN PARENTING CERDAS KELUARGA HARMONIS PADA ERA DIGITAL SMART PARENTING GUIDE BUILDING A HARMONIOUS FAMILY IN THE DIGITAL ERA” Volume 4, Nomor 2, November 2024 (t.t.): 75.
- . “PANDUAN PARENTING CERDAS KELUARGA HARMONIS PADA ERA DIGITAL SMART PARENTING GUIDE BUILDING A HARMONIOUS FAMILY IN THE DIGITAL ERA” Volume 4, Nomor 2, November 2024 (t.t.): 78.
- Rochmawan, Alfian eko. “PANDUAN PARENTING CERDAS KELUARGA HARMONIS PADA ERA DIGITAL SMART PARENTING GUIDE BUILDING A HARMONIOUS FAMILY IN THE DIGITAL ERA” Volume 4, Nomor 2, November 2024 (t.t.): 76.
- Rochmawan,dkk, Alfian Eko. “PANDUAN PARENTING CERDAS KELUARGA HARMONIS PADA ERA DIGITAL SMART PARENTING GUIDE BUILDING A HARMONIOUS FAMILY IN THE DIGITAL ERA” Volume 4, Nomor 2, November 2024 (t.t.): 67.
- Sofiyah, Siti. “Kecerdasan Spiritual Anak; Dimensi, Urgensi dan Edukasi.” *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam* 9, no. 2 (9 Desember 2019): 219–37. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.2.219-237>.
- Susi Rumi Munawaroh, Muhammad Ali Anwar. “Israf Dalam Al-Qur’an: Kontekstualisasi Pada Gaya Hidup Masyarakat Modern (Studi Kajian Tafsir Maudhu’i).” *Tafsiruna : Journal Of Qur’anic Studies* 2 (2024): 57.
- Tohet, Moch, dan Sofiya Mauliza. “Penanggulangan Kecanduan Game Online Melalui Pendidikan Karakter Regilius Pada Anak.” *Belajea: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 2 (2 Desember 2021): 147–64. <https://doi.org/10.29240/belajea.v6i2.3434>.
- Wiryo Nuryono, Nurul Arifin. “STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA,” t.t., 620.
- . “STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA,” t.t., 619.
- . “STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA,” t.t., 622.
- . “STUDI KEPUSTAKAAN KECANDUAN GAME ONLINE DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN CARA PENANGANANNYA,” t.t., 621.
- (سنن الترمذي) أبو عيسى محمد بن عيسى. الجامع الكبير (سنن الترمذي). Dar Al-Gharb Al-Islami, 1431.