

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa

2.1.1. Pengertian Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008:277) Kecenderungan berasal dari kata cenderung, cenderung artinya condong; agak miring, tidak tegak lurus, menaruh niat (keinginan). Sedangkan kecenderungan merupakan kecondongan; kesudian; keinginan (kesukaan). Chaplin menyatakan kecenderungan berasal dari kata *tendency* yang berarti satu set atau satu disposisi untuk bertingkah laku dengan satu cara tertentu. Sedangkan menurut Ensiklopedi Nasional Indonesia (1990:271) kecenderungan yakni suatu kecondongan seseorang untuk bergerak kesuatu arah atau suatu tujuan tertentu.

Nomophobia didefinisikan SecurEnvoy (dalam Yildirim, 2014:6) sebagai rasa takut berada di luar kontak ponsel. Istilahnya *nomophobia* adalah kependekanda riphobiatan paponsel pertama kali diciptakan dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh UK Post Office untuk menyelidiki menderita kecemasan pengguna ponsel. Untuk merujuk pada orang-orang dengan *nomophobia*, dua istilah lain diperkenalkan dan digunakan secara bahasa sehari-hari: *nomophobed* dan *nomophobic*. *Nomophobe* adalah kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*. Istilah *nomophobic*, adalah kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik nomofobia perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia*.

Dalam jurnal King Dkk (2014:28-35) *nomophobia* menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan saat keluar dari ponsel (*Mobile Phone*) atau kontak komputer. Ini adalah

menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti *smartphone*. Jadi, definisi ini nampaknya bukan hanya mencakup ponsel tapi juga komputer. Dalam definisi terbaru ini, mereka tampaknya menekankan ketidakmampuan untuk berkomunikasi melalui ponsel telepon. Hal lain yang patut disebutkan adalah deskripsi *nomophobia* sebagai situasional *phobia* berhubungan dengan *agoraphobia*. Sementara definisi sebelumnya tampaknya merangkul perasaan kecemasan akibat ketidaktersediaan perangkat seperti komputer atau komunikasi maya, definisi terbaru ini lebih terkait dengan ponsel dan menandakan *nomophobia* sebagai fobia situasional.

Nomophobia adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui telepon genggam. *Nomophobia* secara harfiah berarti "tidak ada *phobia* ponsel" yang takut berada di luar kontak ponsel ". Jika seseorang berada di area yang tidak memiliki jaringan, kehabisan keseimbangan atau baterai, orang tersebut akan cemas, yang berdampak buruk pada tingkat konsentrasi. *Nomophobia* adalah *phobia* situasional yang berhubungan dengan *agorafobia* dan termasuk ketakutan untuk menjadi sakit dan tidak menerima bantuan segera. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi *system kardiovaskular*, *system saraf pusat*, dan kadar hormon yang pada gilirannya menyebabkan kelelahan, sakit kepala, pusing, dan gangguan tidur (Chandak, 2017).

Menurut Pavithra (2015:340) *nomophobia (no mobile phone)* ketakutan atau kecemasan berada jauh dari kontak ponsel. *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, gugup atau derita yang ditimbulkan dengan tidak berhubungan dengan telepon genggam. Sementara

menurut Yildirim dan Correia (dalam Uyal, 2016) *nomophobia* dianggap sebagai *phobia* zaman modern diperkenalkan kepada kehidupan kita sebagai produk sampingan dari interaksi antara orang dan informasi mobile dan teknologi komunikasi, terutama *smartphone*.

Menurut Michael & Sheppard (dalam Rosen, 2015) *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan akan keberadaan tanpa teknologi mobile, seperti ponsel atau komputer. SAS subscale menyimpulkan beberapa item yang bisa dianggap gejala *nomophobia*, seperti tidak akan mampu berdiri tidak memiliki *smartphone* dan merasa tidak sabar dan resah ketika tidak memegang *smartphone*. Kuant menjelaskan bahwa semakin sering anggota keluarga menggunakan internet, maka semakin besar pula terisolasinya diri mereka. Selain terisolasi dari lingkungan, disebutkan pula sejumlah efek negatif yang ditimbulkan seperti menyajikan privasi secara berlebihan disosial media, adanya gangguan kesehatan seperti tidak lepas dari handphone atau yang dikenal dengan *nomophobia (no mobile phone)*.

Rhenald Kasali, (2010:64) dalam bukunya yang berjudul *Cracking Zone: Bagaimana Memetakan Perubahan di Abad 21 dan Keluar dari Perangkap Comfort Zone*, menjuluki orang-orang inidengan sebutan "Asri" yang merupakan kependekan dari "Asyik Sibuk Sendiri." Mereka dengan tekun menatap layar, sementara jari-jemari lincah mengetik pesan atau mengganti laman situs-situs diinternet. Kaum "Asri" seakan tidak peduli dengan keadaan sekitar. Mereka Nampak cukup puas bertemandang *gadget* semata. Di masalalu, individu bergantung pada telepon hanya untuk tujuan komunikasi tapi sekarang mereka memiliki kehausan akan hal itu karena manfaat yang tak terhitung jumlah yang diberikannya. Saatini,

ponsel telah menjadi bagian utama dari gaya hidup, sarana komunikasi dan persyaratan dasar karena ponsel menyediakan akan banyak sekali manfaat seperti internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, *e-mail dispatcher*, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera dan pemutar musik. Dalam komunikasi, telepon yang semula statis telah berubah menjadi *mobile* dan pergilan mengikuti kaki kemanusiaan yang melangkah. Telepon seluler tak hanya untuk menelepon, tapi juga untuk berkirim SMS (*Short Message Service*) dan foto. Ponsel kemudian menjadi (lebih) cerdas, gampang terhubung dengan internet, bisa mengirim dan menerima surel (surel elektronik), dan memudahkan terjadinya yang disebut sebagai *social media* atau jejaring sosial (Prasad, 2017).

Kemudahan dalam mengakses internet ini memberikan perubahan yang cukup signifikan bagi dunia perkuliahan. Tidak terkecuali mahasiswa yang menjadi elemen penting bagi dunia kampus kini juga merasakan efek dari kemudahan akses internet tersebut. Kemudahan akses internet ini disambut oleh kemajuan teknologi digital yang telah melahirkan *smartphone* sebagai alat penunjang komunikasi yang sangat mumpuni. Dengan *smartphone*, kita dapat melakukan aktivitas komunikasi dan transaksi dengan mudah dan cepat. Keunggulan yang dijanjikan *smartphone* ini akhirnya menjadikan mahasiswa terbiasa dan cenderung ketergantungan. *Smartphone* tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata, lebih dari itu *smartphone* menjadi alat yang begitu penting yang dapat ditinggalkan dalam setiap aktivitas sehari-hari, hingga akhirnya menimbulkan efek negatif bagi kesehatan, karena dibalik itu semua, terdapat hal yang sangat besar menyangkut psikologis manusia dan penggunaannya tidak akan menyadari akan hal tersebut serta bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit *nomophobia*. Dewasa ini,

nomophobia juga menjadi perbincang hangat di dunia informasi. *Nomophobia* telah menjadi penyakit menjamur di kalangan masyarakat, tidak terkecuali mahasiswa. Terlebih mahasiswa merupakan elemen yang selalu bersinggung dengan dunia informasi dan internet.

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* yaitu suatu keinginan terus menerus dan menjadi kegemaran menggunakan *smartphone* sehingga menimbulkan ketidaknyaman, dan kecemasan bila tidak berhubungan dengan *smartphone*.

2.1.2 Gejala dari Nomophobia

Menurut King et(2016:9) dalam jurnal Dewey Tran gejala *nomophobia* adalah kecemasan, depresi, gemetar, keringat, kesepian, dan bahkan serangan panik dalam kasus ekstrim. Sebuah studi kasus yang dilakukan oleh King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho, & Nardi, tentang seorang individu yang menderita gangguan *phobia* sosial ekstrim menemukan bahwa ia menggunakan ponsel cerdas dan komputer pribadinya sebagai alat untuk menghilangkan gejalanya. King dkk mengusulkan agar orang menderita *nomofobia* dan mengalami gangguan *komorbid* pada *phobia* sosial dan gangguan *obsesif-kompulsif*. Namun hanya saat diambil dari perangkatnya (bukan memperkenalkan pemecustres, misalnya) bahwa individu ini menderita gejala *nomofobia*, tidak sesuai dengan definisi *phobia* karena rangsangan (telepon pintar) diambil dari padanya diperkenalkan dan lebih konsisten dengan definisi penarikan.

Rumpf dkk (2016:9) dalam jurnal Dewey Tran menggambarkan gejala kecanduan non-zat sebagai "kriteria yang serupa dengan aspek diagnostik dari gangguan terkait

zat seperti toleransi, penarikan, atau kehilangan kontrol, namun mencakup juga gejala spesifik seperti untuk melarikan diri atau menghilangkan suasana hati yang negatif." Hal ini sesuai dengan temuan Chiu's dan Park bahwa kecanduan ini bisa untuk mengatur tekanan kehidupan lainnya, dan ponsel pintar adalah alat kelegaan. Jadi, daripada ponsel pintar yang menyebabkan kecanduan, itu adalah penghargaan sosial dan gangguan yang mereka berikan dari gejalanya. Gejala muncul saat gangguan itu hilang dan stres hidup kembali. Menggunakan ponsel pintar sebagai cara mengatasi stres hidup.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan yakni sebagai alat untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

2.1.3 Karakteristik *Nomophobia*

Dalam Jurnal Bragazzi dan Puenete (2014:156-157) menyebutkan karakteristik orang mengidap *nomophobia* :

- 1) Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*.
- 2) Merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
- 3) Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Oleh David Laramie ini disebut *ringxiety*. *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap telepon genggam bergetar atau berbunyi.

- 4) Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur.
- 5) Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru.
- 6) Biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.

Menurut Bragazzi & Puenete, kecemasan diprovokasi oleh beberapa alasan, seperti hilangnya ponsel, kehilangan penerimaan, dan baterai ponsel mati. Beberapa karakteristik klinis *nomophobia* termasuk menggunakan perangkat impulsif sebagai pelindung, sebagai obyek transisi atau sebagai sarana untuk menghindari sosial komunikasi, memiliki satu atau lebih perangkat dengan akses internet, selalu membawa *charger*, dan mengalami perasaan cemas saat memikirkan kehilangan ponsel, menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi di mana penggunaan perangkat dilarang (seperti angkutan umum, restoran, bioskop, dan bandara), menjaga agar ponsel selalu dinyalakan, sedikit bermasalah interaksi tatap muka, yang akan menyebabkan kecemasan dan stres. Mereka lebih suka berkomunikasi menggunakan teknologi baru dan melihat layar telepon untuk melihat apakah pesan atau panggilan telah dilakukan diterima (dalam Lisesi, 2016).

Psikolog Rose Mini, dalam *Metro Plus*, Rabu 31 Mei 2017 Kalau kita lihat banyak orang yang sudah ketagihan menggunakan handphone. Karakteristiknya seperti tidak bisa kalau tidak pegang *smartphone*, ketika baterai habis merasa bingung, dan berusaha melengkapi *smartphone* agar selalu dalam keadaan *on*. Karakteristik lain yang bisa terjadi pada mereka yang *nomophobia* juga seringkali mencari lokasi yang memiliki jaringan internet aktif. Ketika tidur, ponsel digunakan sebagai bantal, bahkan saat bangun tidur

pertama kali yang diperiksa adalah apa yang sudah terjadi pada ponsel saat ditinggalkan tidur (metrotvnews, 2017).

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikatakan orang yang mengalami *nomophobia* yakni dimana seseorang cemas dan tidak tenang dalam kegiatan sehari-harinya, terlebih tidak konsentrasi ketika tidak memegang *smartphone*.

2.1.4 Ciri-Ciri *Nomophobia*

Dan ada pula beberapa ciri-ciri apabila anda adalah seorang yang mengidap *Nomophobia* (metrotvnews, 2017) :

- 1) *Badmood*, atau bete ketika signal di *gadget* anda tiba-tiba menurun/drop.
- 2) Panik dan gelisah, apabila *gadget* tidak ada pada genggamannya.
- 3) Gemar selfie, dan *update* status sosial media secara berkala tiap jam/menit.
- 4) Membawa *gadget* hingga ke kamar mandi.
- 5) Tidur dengan *gadget* disamping.
- 6) Selalu siap sedia *powerbank*, karena khawatir baterai *gadget* anda habis/menipis.

2.1.5 Aspek *Nomophobia*

Yildirim dan Correia menyebutkan aspek atau dimensi dari *nomophobia* adalah tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*Losing Connectedness*), tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Aspek pertama merujuk kepada adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain dan atau tidak dapat menggunakan pelayanan disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi. Aspek kedua merujuk pada perasaan kehilangan ketika tidak dapat terhubung dengan

layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosialnya terkhusus di media sosial. Aspek ketiga menggambarkan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*. Sedangkan aspek keempat mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan memiliki *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015:130-137).

Saat ini, kebanyakan orang berfikir bahwa ketergantungan terhadap *smartphone* bukanlah permasalahan yang serius. Padahal ada beberapa efek yang cukup berbahaya yang dapat ditimbulkan oleh *nomophobia*. Di antaranya seperti di bawah ini (metroTVnews, 2017):

- 1) **Stres**, penderita *nomophobia* memiliki kecenderungan terhadap tingkat stres yang tinggi. Tingkat stres inilah yang kemudian menjadikan tingkat emosional orang tersebut menjadi tidak stabil.
- 2) **Kurang Fokus**, penderita *nomophobia* akan memiliki keterikatan yang sangat kuat dengan *smartphone*. Hal inilah yang menyebabkan pikiran orang tersebut akan selalu fokus dengan *smartphone*, meskipun sedang melakukan aktivitas lain. Ketidakfokusan ini akan menjadi fatal apabila orang tersebut sedang melakukan aktivitas berbahaya seperti berkendara, mengoperasikan alat berat, dan lain sebagainya.
- 3) **Kurang interaksi terhadap lingkungan sekitar**, penderita *nomophobia* menghabiskan lebih banyak waktu dengan membuka jejaring sosial atau bermain di *smartphone*. Mereka akan terjebak dengan kebahagiaan semu yang mereka dapatkan di dunia maya. Penderita *nomophobia* lebih mementingkan interaksi dengan dunia maya dibanding berinteraksi dengan lingkungan sosial disekitarnya.
- 4) **Insomnia**, salah satu efek stres yang diakibatkan oleh *nomophobia* dapat diekspresikan dalam bentuk

gejala insomnia. Rasa tidak mau berpisah dengan smartphone pada malam hari kemudian memberi sugesti pada otak agar terus menerus menggunakannya sehingga mengusir rasa kantuk. Penderita *nomophobia* biasanya tidak bisa jauh dari smartphone ketika beranjak tidur.

- 5) **Kurang produktif**, Terlalu sering menggunakan *smartphone* saat bekerja dapat berpotensi mengganggu konsentrasi dalam beraktivitas. Tentunya konsentrasi akan terbagi antara aktivitas dengan aplikasi atau fitur pada *smartphone*.

Berdasarkan uraian diatas dapat kesimpulan bahwa efek dari *nomophobia* cenderung lebih mengarah ke dampak negatif yaitu seseorang yang mengalami *nomophobia* dapat mengganggu kelancaran aktivitas dan kesehatan terutama pada tingkat komunikasi yang rendah dan tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya.

2.1.6 Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Pada masa remaja juga terdapat budaya yang dialami para remaja yang tidak hanya melibatkan nilai-nilai budaya, status sosial-ekonomi, dan etnisitas, tapi juga pengaruh media. Sebuah penelitian nasional mempelajari lebih dalam kebiasaan anak-anak dan remaja terhadap media Rideout, Roberts, dan Foehr, dalam Santrock. Dengan mensurvei lebih dari 2.200 anak dan remaja dari usia 8 hingga 18 tahun, penelitian ini menegaskan bahwa remaja zaman sekarang dikelilingi oleh media. Rata-rata remaja menghabiskan 6,5 jam perhari atau 44,5 jam perminggu bersama media, hanya menghabiskan 2,25 jam sehari bersama orang tua, serta hanya 50 menit sehari untuk mengerjakan pekerjaan rumah (Santrock, 2012:455).

Tren utama dalam penggunaan teknologi adalah peningkatan dramatis pada media multitugas. Perkiraan terbaru mengindikasikan bahwa ketika media multitugas

diperhitungkan, anak usia 8 hingga 18 tahun menggunakan media rata-rata 8 jam perhari. Contohnya adalah ketika seorang remaja menonton TV sambil mengirimkan sms kepada temannya. Contoh lainnyayang menggambarkan kasus multitugas media adalah ketika remaja mengirimkan SMS, mendengarkan musik melalui *i-Pod* dan mengupdate situs *youtube* dilakukan bersamaan ketika mengerjakan pekerjaan rumah. Sangat sulit membayangkan bahwa hal tersebut bisa membantu melakukan pekerjaan rumah secara efisien (Santrock, 2012:456).

Lingkungan sosial remaja dan remaja yang beranjak dewasa di internet meliputi *chat rooms*, *e-mail*, pesan instan, *blog*, dan situs web populer *facebook*. Banyak remaja dan orang dewasa awal yang menggunakan *facebook* menyangka bahwa informasi yang mereka bagikan melalui situs tersebut adalah rahasia. Namun, sebenarnya mudah bagi siapa saja untuk mengakses informasi tersebut, termasuk orang tua, pihak sekolah atau pemberi kerja. Oleh karena itu internet adalah sebuah teknologi yang memerlukan pengawasan dan aturan dari orang tua terhadap remaja yang menggunakannya.

Lepp, Barkley, dan Karpinski (dalam Tran, 2016:7) menemukan rata-rata waktu penggunaan ponsel pintar di kalangan mahasiswa adalah 300 menit, dan Clayton dkk menemukan bahwa pengguna ponsel pintar mengirim rata-rata 109,5 teks per hari saat memeriksa ponsel mereka sekitar 60 kali sehari. Dengan definisi ini, kelebihan penggunaan di luar waktu ini dapat dianggap sebagai penggunaan telepon pintar dan perilaku adiktif yang berlebihan.

Menurut penelitian Oulasvirta (dalam Pradana, 2016) bahwa orang-orang mengecek smartphone sebanyak 34 kali sehari, bukan untuk keperluan memeriksa *email* atau menjalankan aplikasi lain, namun merupakan kebiasaan

untuk menghindari rasa tidak nyaman. Penelitian lain menyebutkan, kebanyakan siswa memulai harinya dengan mengecek laman jejaring sosialnya. Rata-rata jejaring diakses selama 5 jam perhari dengan menggunakan *smartphone*.

Menurut *Pew Research Center Mobile Technology Fact Lembar* (dalam Yildirim & Paula, 2015) mulai Januari 2014, 90% populasi Amerika memiliki beberapa jenis ponsel dan 58% orang dewasa Amerika memiliki *smartphone*. Di antara orang dewasa yang memiliki *smartphone*, 83% berusia 18-29, 74% berusia 30-49, 49% berusia 50-64, dan 19% adalah berusia 65 atau lebih tua. Dengandemikian, *smartphone* sangatpopuler di antara orang dewasamuda padahal, mahasiswadianggapsebagaipengadopsiawal *smartphone*.

Berikutpenggolonganpengguna internet versi *Swamark Plus & Co*(Abrar, 2013:79):

- 1) Pengguna berat (*heavy Users*), yaitu individu yang menggunakan internet selama lebih dari 40 jam perbulan
- 2) Pengguna sedang (*medium users*), yaitu individu yang menggunakan internet 10-40 jam perbulan
- 3) Pengguna ringan (*ligh users*), yaitu individu yang menggunakan internet tidak lebih dari 10 jam per bulan

Mahasiswa yang mengalami kecemasan seringkali berada pada situasi kehilangan arti. Kalau kehilangan arti seorang mahasiswa ini mencapai puncaknya, maka hidup baginya sudah tidak berarti lagi. Nah, sebelum seorang mahasiswa terdampar pada kehidupan yang tak berarti, dia akan mencari identitas dan harapan baru. Identitas dan harapan baru ini bisa diperolehnya lewat *chatting*. Dengan

begitu, *chatting* juga berfungsi sebagai pelarian (*escapism*) dari masalah psikologis yang dihadapi para mahasiswa.

2.3 *Nomophobia* Menurut Pandangan Islam

Bagi beberapa orang *smartphone* sepertinya telah menjadi bagian yang sangat penting dalam hidup mereka selayaknya seorang teman dekat. *Smartphone* seperti sudah menjadi kebutuhan utama. Melakukan apapun bisa lewat *smartphone*, mulai dari sekedar berkirim pesan, melakukan percakapan (panggilan), merekam atau menonton video, foto-foto, browsing dan update status tentang hal kecil sekalipun di jejaring sosial, dengan menggunakan *smartphone*. Hal-hal tersebut lambat laun “mengikat” orang untuk menjadi semakin bergantung dan tidak bisa jauh dari *smartphone*.

Mereka yang menderita *nomophobia* ditandai dengan perilaku kecemasan yang berlebihan seperti, tidak mampu menon-aktifkan ponselnya, ponselnya untuk beberapa waktu, rasa khawatir yang berlebihan jika kehabisan daya baterai, terus-menerus memeriksa pesan, panggilan, email baru dan jejaring sosial. Bahkan penderita *nomophobia* dapat membawa ponselnya hingga ke kamar mandi karena terlalu cemas.

Di Indonesia pun gejala *nomophobia* ini sebenarnya sudah sering di jumpai. Bila naik angkutan umum atau jalan-jalan di pusat perbelanjaan, akan di dapati mereka yang sangat asyik dengan *smartphone*. Mereka seperti tak peduli dengan sekitar dan fokus hanya ke *smartphone*.

Semua pola pandang atau paradigam diatas tentunya harus diperbaiki, karena kecanduan merupakan hal yang sangat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Fenomena semacam ini tentu membutuhkan perhatian yang khusus dari berbagai kalangan termasuk di dalamnya adalah perhatian dari Islam. Dalam al-Qur’an Surat al-An’am ayat 32:

تَعْقُلُونَ أَفَلَا يَتَّقُونَ لِلَّذِينَ خَيْرٌ أَلَّا خِرَةٌ وَلَدًا أَرْوَاهُ لَعِبٍ إِلَّا الدُّنْيَا الْحَيَاةُ وَمَا



Artinya: "Dan *Kehidupan ini, hanyalah permainan dan senda gurau. Sedangkannya negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kaum mengerti?*"

Dunia hanya permainan atau main-main belaka. Hal yang dikatakan permainan ialah perbuatan yang tidak tentu maksudnya dan tidak jelas tujuannya, baik untuk mencari manfaat maupun untuk menolak mudharat.

Hendaklah segala perkerjaan di dunia ini, supaya yang bermain-main bertukar menjadi sungguh-sungguh, supaya ditentukan tujuannya, yaitu menuju ridha Allah SWT, menuju yang berfaedah. Dan jangan berlalai-lalai sebab tempo akan habis. Yang telah berlalu tidak dapat dikejar lagi, walaupun dengan kuda sembrani yang terkenal dalam dongeng itu. Jauhi syirik dan kufur, tinggalkan pekerjaan yang tidak berfaedah, cari yang yang bermanfaat, jauhi yang mudharat. Apalagi, betapun nikmat untuk badan yang didapat di dunia ini, ujungnya hanya membosankan atau memayahkan juga.

Selanjutnya dijelaskan juga dalam surah Al-Maa'idah 87:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِن تَعْتَدُوا وَإِن لَّكُمْ إِلَهُ أَحَلَّ مَا طَبَيْتُمْ تَحْرِمُوا لَأَمَنُوا الَّذِينَ يَتَأْتِيهَا

الْمُعْتَدِينَ نَحْبُ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah

halalkanbagikamu, danjanganlahkamumelampauibatas. Sesungguhnya Allah tidakmenyukai orang-orang yang melampauibatas "

Ujung ayat ini menegaskan di dalam mempergunakan anugerah Allah yang baik itu, janganlah melampaui batas. Semua yang dilarang mengharamkan barang baik yang dihalkan Allah oleh sebab itu, kalau misalnya Allah telah memberi rezeki yang luas. Segala yang berlebih-lebihan, itu pun melampaui batas. Allah pun tidak suka pada yang melampui batas. Terkadang kehidupan demikian dijadikan tempat pelariann orang yang merasa kalah dalam perjuangan hidup. Seumpamanya telah pusing kepala karena beratnya urusan politik. Atau gadis yang patah hati dalam percintaan.

Marilah hidup yang biasa saja, jangan dilebih-lebihkan dari kekuatan dan jangan pula dikurangi. Mari berlaku sederhana saja; kawin, makan-minum, kadang-kadang bertemu daging, makan, bertemu ikan makan, bertemu sayur-sayuran saja pun makan. Dan kalau tidak ada, puasa. Kenakan pakaian yang pantas. Boleh yang mahal kalau sanggup membeli, anak laki-laki jangan memakai sutra dan emas. Dan kalau tidak ada uang untuk membeli, biar memakai kain belacu pun jadi. Tegak ke tengah masyarakat, berniaga, berladang dan bertani, mengupah dan menerima upah, hidup rukun dengan istri, mendapat anak, dididik dalam agama, untuk menyambut turunan.

2.4 Kerangka Pikir Penelitian

