

**Received:** 02-09-2025 | **Accepted:** 05-11-2025 | **Published:** 15-12-2025

**KELUARGA SAKINAH DI ERA SCROLL: MENJAGA KEHANGATAN  
RUMAH TANGGA DARI GANGGUAN GADGET**

**Khullatussa'adah**

Penyuluh Agama Muda KUA Syiah Kuala Banda Aceh

Email: khullatussaadah@gmail.com

**ABSTRACT**

Advances in digital technology have brought about significant changes in patterns of family communication and interaction. Gadgets, which were originally intended to make people's lives easier, now often act as a barrier to emotional closeness within the household. The phenomenon of 'endless scrolling' on social media has led to a decline in the quality of communication between partners and between parents and children. This article discusses the concept of the sakinah family from an Islamic perspective, as well as the challenges arising from excessive gadget use. This study employs a literature review method, analysing various sources on the sakinah family, family psychology, and the impact of digital technology. The findings indicate that uncontrolled gadget use can trigger domestic conflicts, reduce the quality of communication, and weaken the family's spiritual values and sense of togetherness. Therefore, efforts are needed to foster a healthy digital culture through intensive communication, restrictions on gadget use, strengthening shared worship, and instilling Islamic values within the family. In this way, the concept of the 'sakinah' family can still be realised amidst the rapid tide of digitalisation.

**Keywords:** *Sakinah Family, Gadgets, Social Media, Family Communication, Digital Age*

**ABSTRAK**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi dan interaksi keluarga. Kehadiran gadget yang semula bertujuan mempermudah aktivitas manusia kini sering menjadi penghambat kedekatan emosional dalam rumah tangga. Fenomena "scroll tanpa henti" di media sosial menyebabkan menurunnya kualitas komunikasi antara pasangan maupun antara orang tua dan anak. Artikel ini membahas konsep keluarga sakinah dalam perspektif Islam serta tantangan yang muncul akibat penggunaan gadget secara berlebihan. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menganalisis berbagai literatur mengenai keluarga sakinah, psikologi keluarga, dan dampak teknologi digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memicu konflik rumah tangga, mengurangi kualitas komunikasi, serta melemahkan nilai spiritual dan kebersamaan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya membangun budaya digital yang sehat melalui

*Madrasa : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Teknologi Vol. 1, No. 2, 2025 | 183*

komunikasi intensif, pembatasan penggunaan gadget, penguatan ibadah bersama, dan penanaman nilai-nilai Islam dalam keluarga. Dengan demikian, keluarga sakinah tetap dapat terwujud di tengah derasnya arus digitalisasi.

**Kata Kunci:** *Keluarga Sakinah, Gadget, Media Sosial, Komunikasi Keluarga, Era Digital*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada abad ke-21 telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam pola hubungan keluarga. Kehadiran internet, media sosial, dan smartphone memberikan kemudahan komunikasi yang sebelumnya tidak pernah dibayangkan. Melalui satu perangkat kecil, seseorang dapat bekerja, belajar, berbelanja, hingga berinteraksi dengan orang lain tanpa batas ruang dan waktu. Namun, di balik berbagai kemudahan tersebut, teknologi juga menghadirkan tantangan baru bagi kehidupan rumah tangga. Salah satu fenomena yang paling nyata saat ini adalah kebiasaan “scroll” media sosial secara berlebihan yang secara perlahan mengurangi kualitas interaksi dalam keluarga. (IZZATI, n.d.)

Fenomena penggunaan gadget yang berlebihan kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Hampir setiap anggota keluarga memiliki perangkat digital masing-masing dan menghabiskan banyak waktu di depan layar. Di ruang keluarga yang seharusnya menjadi tempat berbagi cerita dan membangun kehangatan, sering kali terlihat ayah sibuk membaca berita di telepon genggamnya, ibu tenggelam dalam media sosial, sementara anak-anak asyik bermain gim atau menonton video daring. Kondisi tersebut menciptakan suasana rumah yang secara fisik tampak bersama, tetapi secara emosional saling berjauhan. Kehangatan komunikasi yang dahulu menjadi ciri khas keluarga perlahan tergantikan oleh interaksi digital yang dingin dan terbatas. (Darmayanti et al., 2023)

Perubahan pola komunikasi akibat penggunaan gadget menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian serius. Dalam kehidupan keluarga, komunikasi memiliki peranan yang sangat penting karena menjadi sarana utama untuk membangun rasa cinta, perhatian, pengertian, dan kasih sayang. Ketika komunikasi dalam rumah tangga mulai berkurang, hubungan emosional antaranggota keluarga pun dapat melemah. Banyak pasangan suami istri yang mengalami konflik karena kurangnya perhatian dan keterbukaan akibat terlalu fokus pada dunia digital. Tidak sedikit pula anak-anak yang merasa kurang diperhatikan karena orang tua lebih sibuk dengan gadget dibanding mendengarkan cerita atau kebutuhan mereka. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat

memicu renggangnya hubungan keluarga dan menurunkan kualitas keharmonisan rumah tangga. (Aisy & Christin, 2025)

Di era digital saat ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga telah membentuk gaya hidup masyarakat. Banyak orang merasa sulit melepaskan diri dari kebiasaan scrolling karena berbagai platform digital dirancang untuk menarik perhatian pengguna selama mungkin. Akibatnya, waktu kebersamaan keluarga sering terganggu oleh aktivitas digital yang sebenarnya tidak terlalu penting. Kebiasaan membuka media sosial saat makan bersama, menjelang tidur, atau ketika sedang berbicara dengan anggota keluarga lain menjadi hal yang semakin lazim ditemui. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa gadget telah mengambil sebagian ruang interaksi dalam keluarga. (Makna, 2025)

Dalam perspektif Islam, keluarga merupakan institusi yang sangat penting dalam membangun kehidupan masyarakat. Keluarga menjadi tempat pertama bagi seseorang memperoleh pendidikan moral, spiritual, dan sosial. Islam memandang keluarga bukan hanya sebagai ikatan biologis, melainkan juga sebagai sarana menciptakan ketenteraman jiwa dan kebahagiaan hidup. Konsep keluarga sakinah menjadi tujuan utama dalam kehidupan rumah tangga muslim. Keluarga sakinah adalah keluarga yang dipenuhi rasa tenang, damai, cinta (mawaddah), dan kasih sayang (rahmah) di antara anggota keluarganya (Azhari, 2026).

Konsep tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rum ayat 21 yang menyatakan bahwa Allah menciptakan pasangan hidup agar manusia memperoleh ketenteraman serta menumbuhkan rasa kasih dan sayang. Ayat tersebut menunjukkan bahwa inti dari kehidupan rumah tangga adalah terciptanya hubungan emosional yang harmonis dan penuh perhatian. Kehangatan komunikasi, saling memahami, dan kebersamaan menjadi bagian penting dalam membangun keluarga sakinah. Oleh karena itu, segala sesuatu yang dapat mengurangi kualitas hubungan emosional dalam keluarga perlu diwaspadai, termasuk penggunaan gadget yang tidak terkontrol.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*Artinya: Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya.*

*Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.*

Meskipun teknologi digital tidak sepenuhnya bersifat negatif, penggunaannya yang berlebihan dapat memberikan dampak yang kurang baik terhadap kehidupan keluarga. Gadget pada dasarnya hanyalah alat yang dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara bijak. Teknologi dapat membantu anggota keluarga tetap terhubung, mempermudah akses pendidikan, bahkan menjadi sarana dakwah dan pembelajaran agama. Akan tetapi, ketika penggunaannya sudah melampaui batas dan mengurangi interaksi langsung, maka teknologi justru berpotensi merusak keharmonisan rumah tangga. Dalam kondisi tertentu, kecanduan gadget dapat menimbulkan sikap individualis, mengurangi empati, serta membuat anggota keluarga lebih dekat dengan dunia maya dibanding lingkungan rumahnya sendiri. (Zis et al., 2021)

Selain memengaruhi hubungan pasangan suami istri, penggunaan gadget yang tidak terkendali juga berdampak pada perkembangan anak. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih rendah karena kurang berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya. Mereka juga lebih mudah mengalami gangguan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, serta ketergantungan terhadap hiburan digital. Dalam banyak kasus, orang tua sering memberikan gadget kepada anak sebagai cara instan untuk membuat mereka tenang, tanpa menyadari dampak jangka panjang yang mungkin muncul. Padahal, kehadiran dan perhatian orang tua secara langsung jauh lebih penting dalam membentuk karakter dan perkembangan psikologis anak. (Basit, 2025)

Tantangan membangun keluarga sakinah di era digital menjadi semakin kompleks karena teknologi sudah menyatu dengan kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, keluarga muslim perlu memiliki kemampuan untuk mengelola penggunaan teknologi secara sehat dan seimbang. Kehadiran gadget seharusnya tidak menghilangkan nilai-nilai kebersamaan, komunikasi, dan spiritualitas dalam rumah tangga. Sebaliknya, teknologi perlu dimanfaatkan sebagai sarana mendukung keharmonisan keluarga, bukan menggantikannya.

Membangun keluarga sakinah di era scroll membutuhkan kesadaran bersama dari seluruh anggota keluarga. Orang tua perlu menjadi teladan dalam penggunaan gadget yang bijak agar anak-anak dapat mencontoh perilaku yang baik. Selain itu, keluarga juga perlu menciptakan waktu khusus tanpa gadget untuk memperkuat komunikasi dan kedekatan emosional. Kegiatan sederhana seperti makan bersama, berdiskusi, beribadah berjamaah, atau sekadar berbincang santai dapat menjadi cara

efektif untuk menjaga kehangatan rumah tangga di tengah derasnya arus digitalisasi.(Basit, 2025)

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara penggunaan gadget dengan keharmonisan keluarga. Artikel ini bertujuan untuk membahas bagaimana konsep keluarga sakinah dapat dipertahankan di tengah tantangan era digital, serta menjelaskan berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kehangatan rumah tangga dari gangguan gadget. Dengan memahami dampak penggunaan teknologi secara bijak, diharapkan keluarga tetap mampu menjadi tempat yang nyaman, penuh kasih sayang, dan menghadirkan ketenteraman bagi seluruh anggotanya.(Susilo & Aldava, 2025)

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (library research). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami fenomena penggunaan gadget dalam kehidupan keluarga serta dampaknya terhadap keharmonisan rumah tangga secara mendalam. Studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, serta referensi keislaman yang membahas konsep keluarga sakinah, komunikasi keluarga, dan perkembangan teknologi digital. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman teoritis mengenai hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas interaksi dalam keluarga.(Nasution, 2023)

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, serta literatur utama yang membahas konsep keluarga sakinah dalam perspektif Islam. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, buku psikologi keluarga, dan artikel yang membahas dampak penggunaan gadget terhadap hubungan sosial dan komunikasi keluarga. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelaahan literatur secara sistematis dengan memilih sumber yang memiliki relevansi terhadap tema penelitian.(Alaslan, 2021)

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis. Metode ini dilakukan dengan cara menguraikan berbagai informasi yang berkaitan dengan penggunaan gadget dan keharmonisan keluarga, kemudian menghubungkannya dengan konsep keluarga sakinah dalam Islam. Analisis dilakukan untuk menemukan bentuk-bentuk pengaruh penggunaan gadget terhadap kehidupan rumah tangga serta upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kehangatan keluarga di

era digital. Hasil analisis disajikan secara naratif sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya pengelolaan teknologi secara bijak dalam membangun keluarga yang harmonis dan penuh ketenteraman. (Sari et al., 2022)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Keluarga Sakinah dalam Islam

Keluarga merupakan unit terkecil dalam kehidupan masyarakat yang memiliki peranan sangat penting dalam membentuk karakter, moral, dan kualitas kehidupan manusia. Dalam pandangan Islam, keluarga bukan hanya sekadar hubungan antara suami, istri, dan anak yang terikat melalui ikatan pernikahan, melainkan juga sebuah lembaga suci yang dibangun untuk menciptakan ketenteraman, kasih sayang, dan kebahagiaan hidup. Oleh karena itu, Islam memberikan perhatian besar terhadap pembentukan keluarga yang harmonis dan penuh nilai-nilai spiritual. Konsep keluarga sakinah menjadi tujuan utama dalam kehidupan rumah tangga muslim karena di dalamnya terkandung nilai ketenangan, cinta, dan kasih sayang yang menjadi fondasi kebahagiaan keluarga. (Qomaria, 2025)

Istilah keluarga sakinah berasal dari kata sakinah yang berarti ketenangan, ketenteraman, atau kedamaian. Dalam konteks rumah tangga, keluarga sakinah dapat dipahami sebagai keluarga yang mampu menghadirkan suasana damai, harmonis, dan saling mendukung di antara anggota keluarganya. Konsep ini tidak hanya menekankan terpenuhinya kebutuhan materi, tetapi juga kebutuhan emosional, sosial, dan spiritual. Keluarga sakinah adalah keluarga yang dibangun atas dasar iman dan ketakwaan kepada Allah Swt., sehingga seluruh aktivitas dalam rumah tangga selalu berorientasi pada nilai-nilai kebaikan dan ibadah.

Konsep keluarga sakinah dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rum ayat 21 yang berbunyi: "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri supaya kamu merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang." Dan ayat lainya Allah SWT menerangkan QS. At-Tahrim ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقْوُدُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ  
غُلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu...”

Dalam QS. Al-Furqan ayat 74

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

“Dan orang-orang yang berkata: ‘Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyejuk hati kami, dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa.’” Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa tujuan utama pernikahan dalam Islam adalah menciptakan ketenteraman hidup. Ketenteraman itu lahir dari hubungan yang dilandasi rasa cinta (mawaddah) dan kasih sayang (rahmah). Mawaddah menggambarkan rasa cinta yang kuat antara suami dan istri, sedangkan rahmah menunjukkan sikap saling menyayangi, memahami, dan melindungi satu sama lain. Kedua nilai tersebut menjadi pondasi penting dalam membangun rumah tangga yang harmonis dan bertahan menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Selvia & Azkia, 2021).

Dalam keluarga sakinah, hubungan antar anggota keluarga dibangun atas dasar saling menghormati dan saling melengkapi. Islam mengajarkan bahwa suami dan istri memiliki hak dan kewajiban yang harus dijalankan secara seimbang. Suami berkewajiban menjadi pemimpin keluarga yang bertanggung jawab dalam memberikan nafkah, perlindungan, dan bimbingan kepada keluarganya. Sementara itu, istri memiliki peranan penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, mendidik anak, dan menciptakan suasana nyaman dalam keluarga. Meskipun memiliki tugas yang berbeda, keduanya harus bekerja sama dan saling mendukung demi terciptanya kehidupan rumah tangga yang damai.

Selain hubungan antara suami dan istri, konsep keluarga sakinah juga mencakup hubungan orang tua dengan anak. Anak dipandang sebagai amanah dari Allah yang harus dijaga, dididik, dan dibimbing dengan penuh kasih sayang. Dalam Islam, pendidikan keluarga menjadi tanggung jawab utama orang tua karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk karakter anak. Nilai-nilai agama, moral, kejujuran, kedisiplinan, dan rasa tanggung jawab harus ditanamkan sejak dini agar anak tumbuh menjadi pribadi yang baik dan berakhlak mulia. Oleh karena itu,

suasana keluarga yang penuh perhatian dan komunikasi yang hangat sangat penting dalam proses perkembangan anak.(Sitawati et al., n.d.)

Keluarga sakinah juga ditandai dengan adanya komunikasi yang baik antaranggota keluarga. Islam mengajarkan pentingnya berkata lembut, saling mendengarkan, dan menghindari perkataan yang menyakitkan. Komunikasi yang baik akan memperkuat hubungan emosional dalam keluarga serta membantu menyelesaikan berbagai permasalahan dengan bijaksana. Dalam kehidupan rumah tangga, konflik dan perbedaan pendapat merupakan hal yang wajar. Namun, keluarga sakinah mampu menghadapi konflik dengan sikap sabar, saling memahami, dan mengutamakan musyawarah dalam mencari solusi. Sikap saling menghargai menjadi kunci utama agar hubungan keluarga tetap harmonis.

Selain komunikasi, aspek spiritual juga menjadi ciri utama keluarga sakinah. Keluarga yang dibangun atas dasar iman akan menjadikan ibadah sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, berdoa bersama, dan saling mengingatkan dalam kebaikan dapat memperkuat hubungan spiritual antaranggota keluarga. Kehadiran nilai agama dalam rumah tangga tidak hanya menciptakan suasana damai, tetapi juga menjadi benteng dalam menghadapi berbagai pengaruh negatif dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, keluarga tidak hanya menjadi tempat tinggal bersama, tetapi juga menjadi tempat tumbuhnya nilai-nilai keimanan dan ketakwaan(Maryam, n.d.).

Di era modern saat ini, tantangan dalam membangun keluarga sakinah semakin kompleks. Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam pola kehidupan masyarakat, termasuk dalam hubungan keluarga. Kehadiran gadget dan media sosial sering kali mengurangi kualitas komunikasi langsung antaranggota keluarga. Banyak orang lebih fokus pada dunia digital dibanding memperhatikan pasangan atau anak-anak mereka. Akibatnya, hubungan emosional dalam keluarga dapat melemah dan suasana rumah menjadi kurang hangat. Kondisi ini menunjukkan bahwa menjaga keluarga sakinah di era digital memerlukan kesadaran dan usaha yang lebih besar.

Islam tidak melarang perkembangan teknologi, tetapi mengajarkan agar manusia menggunakannya secara bijak dan tidak berlebihan. Teknologi seharusnya dimanfaatkan untuk hal-hal yang bermanfaat, seperti memperluas pengetahuan, mempererat silaturahmi, dan mendukung aktivitas positif dalam keluarga. Sebaliknya, penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mengganggu keharmonisan rumah tangga apabila mengurangi interaksi langsung dan menimbulkan sikap individualis. Oleh karena itu, keluarga muslim perlu menciptakan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kebersamaan keluarga.

Dalam membangun keluarga sakinah, keteladanan orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan gadget dan cara berkomunikasi. Jika orang tua mampu menunjukkan sikap bijak, penuh perhatian, dan menjaga komunikasi yang baik, maka anak-anak juga akan belajar membangun hubungan yang sehat dalam keluarga. Sebaliknya, jika orang tua terlalu sibuk dengan dunia digital dan kurang memberikan perhatian, anak dapat merasa diabaikan dan kehilangan kedekatan emosional dengan keluarganya. (Zahara & Iramadhani, 2024)

Dengan kenyataan tersebut, keluarga sakinah bukanlah keluarga yang bebas dari masalah, melainkan keluarga yang mampu menghadapi berbagai tantangan dengan penuh kesabaran, kasih sayang, dan nilai-nilai keimanan. Keharmonisan rumah tangga dibangun melalui komunikasi yang baik, saling pengertian, tanggung jawab, serta kedekatan spiritual antaranggota keluarga. Di tengah perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern, nilai-nilai keluarga sakinah tetap relevan dan penting untuk dipertahankan. Dengan menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman dalam kehidupan rumah tangga, keluarga dapat menjadi tempat yang menghadirkan ketenteraman, kebahagiaan, dan kasih sayang bagi seluruh anggotanya. (Astari et al., 2024)

### **Dampak Gadget terhadap Keharmonisan Rumah Tangga**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk dalam pola hubungan keluarga. Gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat digital lainnya kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Kehadiran teknologi memang memberikan banyak manfaat, seperti mempermudah komunikasi, mempercepat akses informasi, dan membantu berbagai pekerjaan manusia. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan gadget yang berlebihan juga membawa dampak negatif terhadap kehidupan rumah tangga. Salah satu dampak yang paling terasa adalah menurunnya kualitas keharmonisan dalam keluarga akibat berkurangnya interaksi langsung antaranggota keluarga (Wahyudi & Pd, 2017).

Dalam kehidupan rumah tangga, komunikasi merupakan fondasi utama yang menentukan keharmonisan hubungan antara suami, istri, dan anak. Komunikasi yang baik mampu menciptakan rasa saling memahami, perhatian, dan kedekatan emosional. Akan tetapi, penggunaan gadget secara berlebihan sering kali mengurangi kualitas komunikasi tersebut. Banyak anggota keluarga yang lebih fokus pada layar telepon genggam dibanding berbicara secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya.

Fenomena ini terlihat jelas ketika anggota keluarga berkumpul dalam satu ruangan, tetapi masing-masing sibuk dengan gadget mereka sendiri. Situasi tersebut menyebabkan interaksi menjadi minim dan suasana rumah terasa kurang hangat meskipun secara fisik mereka berada bersama. (Widiatmoko, 2014)

Menurunnya kualitas komunikasi menjadi salah satu dampak terbesar dari penggunaan gadget dalam rumah tangga. Suami dan istri yang terlalu sibuk dengan media sosial atau pekerjaan digital sering kehilangan waktu untuk berbicara dan berbagi cerita. Padahal, percakapan sederhana dalam keluarga memiliki peran penting untuk menjaga hubungan emosional tetap dekat. Ketika komunikasi mulai berkurang, rasa perhatian dan kepedulian terhadap pasangan pun dapat menurun. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu kesalahpahaman, rasa kecewa, hingga konflik rumah tangga. Banyak pasangan merasa diabaikan karena perhatian pasangannya lebih tertuju pada gadget dibanding hubungan keluarga.

Selain mengurangi komunikasi antara pasangan, penggunaan gadget juga berdampak pada hubungan antara orang tua dan anak. Di era digital saat ini, anak-anak sangat mudah terpapar teknologi sejak usia dini. Tidak sedikit orang tua yang memberikan gadget kepada anak sebagai sarana hiburan atau cara praktis untuk membuat anak tenang. Meskipun terlihat efektif, kebiasaan tersebut dapat mengurangi kualitas interaksi antara orang tua dan anak. Anak menjadi lebih sibuk dengan permainan digital atau tontonan daring dibanding berkomunikasi dengan keluarganya. Akibatnya, hubungan emosional dalam keluarga menjadi renggang dan anak cenderung kurang terbuka kepada orang tua. (Herniti & Agama, 2025)

Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak. Anak-anak yang terlalu sering bermain gadget cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Mereka menjadi lebih individualis dan kurang memiliki kemampuan komunikasi sosial yang baik. Selain itu, kecanduan gadget juga dapat menyebabkan anak mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan kurang disiplin. Dalam beberapa kasus, anak menjadi lebih nyaman berada di dunia virtual dibanding berinteraksi dengan keluarga atau teman sebayanya. Kondisi tersebut tentu menjadi tantangan serius bagi orang tua dalam membangun hubungan keluarga yang sehat dan harmonis.

Dampak lain dari penggunaan gadget terhadap keharmonisan rumah tangga adalah meningkatnya potensi konflik dan kesalahpahaman dalam keluarga. Media sosial sering kali menjadi sumber munculnya rasa cemburu dan ketidakpercayaan antar pasangan. Interaksi yang berlebihan dengan orang lain di media sosial dapat menimbulkan prasangka dan kecurigaan apabila tidak disertai keterbukaan dalam hubungan rumah tangga. Selain itu, kebiasaan terlalu fokus pada dunia digital juga

dapat membuat seseorang mengabaikan tanggung jawabnya dalam keluarga. Misalnya, pasangan yang lebih banyak menghabiskan waktu bermain telepon genggam dibanding membantu pekerjaan rumah atau memperhatikan kebutuhan keluarga dapat memicu pertengkaran. (Kharis, 2025)

Tidak hanya berdampak pada hubungan emosional, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memengaruhi kualitas kebersamaan dalam keluarga. Dahulu, keluarga sering menghabiskan waktu bersama dengan berbincang, makan bersama, atau melakukan aktivitas bersama di rumah. Namun, perkembangan teknologi membuat momen kebersamaan tersebut semakin berkurang. Banyak orang tetap menggunakan gadget saat makan bersama, berkumpul di ruang keluarga, bahkan sebelum tidur. Kebiasaan ini membuat waktu kebersamaan kehilangan makna karena perhatian anggota keluarga terpecah oleh aktivitas digital masing-masing. Padahal, momen sederhana seperti berbicara dan bercanda bersama merupakan cara penting untuk mempererat hubungan keluarga.

Selain memengaruhi komunikasi dan kebersamaan, penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga berdampak pada kehidupan spiritual keluarga. Dalam keluarga muslim, kegiatan ibadah bersama seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, atau berdiskusi tentang agama memiliki peran penting dalam menciptakan ketenteraman rumah tangga. Namun, kecanduan gadget sering membuat anggota keluarga lebih sibuk dengan media sosial atau hiburan digital sehingga melupakan kegiatan spiritual. Waktu yang seharusnya digunakan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat hubungan keluarga justru habis untuk scrolling tanpa tujuan yang jelas. Akibatnya, nilai-nilai spiritual dalam rumah tangga menjadi melemah.

Meskipun demikian, gadget sebenarnya tidak sepenuhnya memberikan dampak negatif. Teknologi dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara bijak dan seimbang. Gadget dapat menjadi sarana komunikasi keluarga, media pembelajaran anak, hingga alat untuk mempererat silaturahmi dengan kerabat yang jauh. Permasalahan muncul ketika penggunaan gadget tidak dikontrol dan mulai menggantikan interaksi langsung dalam keluarga. Oleh karena itu, yang diperlukan bukanlah menjauhkan diri sepenuhnya dari teknologi, melainkan membangun kesadaran untuk menggunakan teknologi secara sehat. (Zahroh & Jannah, 2024)

Untuk menjaga keharmonisan rumah tangga di era digital, keluarga perlu menciptakan aturan penggunaan gadget yang jelas. Misalnya, membatasi penggunaan telepon genggam saat makan bersama, menyediakan waktu khusus tanpa gadget, dan memperbanyak aktivitas bersama keluarga. Orang tua juga harus menjadi teladan dalam penggunaan gadget yang bijak agar anak-anak dapat mencontoh perilaku yang baik.

Selain itu, membangun komunikasi yang terbuka dan memperkuat kegiatan ibadah bersama dapat membantu menjaga kedekatan emosional dan spiritual dalam keluarga.

Pada akhirnya, keharmonisan rumah tangga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan antaranggota keluarga. Gadget hanyalah alat yang dapat membawa manfaat maupun mudarat tergantung cara penggunaannya. Jika digunakan secara berlebihan, gadget dapat mengurangi komunikasi, melemahkan hubungan emosional, dan memicu konflik dalam keluarga. Namun, apabila digunakan dengan bijak, teknologi justru dapat menjadi sarana pendukung kehidupan rumah tangga. Oleh karena itu, keluarga perlu menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi langsung agar kehangatan, kasih sayang, dan ketenteraman dalam rumah tangga tetap terjaga di tengah derasnya arus digitalisasi. (Candra & Sari, 2025)

### **Strategi Menjaga Kehangatan Keluarga di Era Digital**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan keluarga modern. Kehadiran gadget dan media sosial memberikan banyak kemudahan dalam aktivitas sehari-hari, mulai dari komunikasi, pekerjaan, hingga hiburan. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat mengurangi kualitas hubungan antaranggota keluarga. Banyak keluarga saat ini mengalami penurunan intensitas komunikasi karena masing-masing anggota lebih sibuk dengan perangkat digital dibanding berinteraksi secara langsung. Kondisi tersebut menjadi tantangan serius dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Oleh karena itu, diperlukan berbagai strategi agar kehangatan keluarga tetap terjaga di tengah derasnya arus digitalisasi. (Zahroh & Jannah, 2024)

Salah satu strategi utama dalam menjaga keharmonisan keluarga di era digital adalah membangun komunikasi yang berkualitas. Komunikasi merupakan fondasi penting dalam hubungan keluarga karena melalui komunikasi yang baik tercipta rasa saling memahami, perhatian, dan kasih sayang. Di tengah kesibukan dan pengaruh teknologi, keluarga perlu menyediakan waktu khusus untuk berbicara secara langsung tanpa gangguan gadget. Momen sederhana seperti makan bersama, berbincang sebelum tidur, atau berkumpul di ruang keluarga dapat menjadi sarana mempererat hubungan emosional antaranggota keluarga. Ketika anggota keluarga saling mendengarkan dan berbagi cerita, akan tumbuh rasa nyaman dan kedekatan yang memperkuat keharmonisan rumah tangga.

Komunikasi yang berkualitas juga membantu keluarga mengurangi kesalahpahaman dan konflik. Banyak permasalahan rumah tangga muncul karena kurangnya perhatian dan keterbukaan antara anggota keluarga. Gadget sering membuat

seseorang lebih fokus pada dunia digital dibanding memahami kondisi pasangan atau anak-anaknya. Oleh sebab itu, keluarga perlu menciptakan budaya komunikasi yang hangat dan terbuka agar setiap anggota merasa dihargai dan diperhatikan. Dalam Islam, komunikasi yang baik juga dianjurkan melalui sikap berkata lembut, saling menghormati, dan menghindari ucapan yang menyakitkan. Nilai-nilai tersebut sangat penting diterapkan agar rumah tangga tetap dipenuhi suasana damai dan penuh kasih sayang. (Sitawati et al., n.d.)

Selain membangun komunikasi, strategi penting lainnya adalah membuat aturan penggunaan gadget dalam keluarga. Aturan tersebut diperlukan agar penggunaan teknologi tidak mengganggu interaksi dan kebersamaan dalam rumah tangga. Saat ini, banyak orang menggunakan gadget hampir sepanjang waktu, bahkan ketika sedang berkumpul bersama keluarga. Kebiasaan tersebut dapat mengurangi perhatian terhadap orang-orang di sekitar dan membuat hubungan emosional menjadi renggang. Oleh karena itu, keluarga perlu menyepakati batasan penggunaan gadget agar tercipta keseimbangan antara kebutuhan teknologi dan hubungan sosial dalam keluarga.

Salah satu bentuk aturan sederhana yang dapat diterapkan adalah tidak menggunakan gadget saat makan bersama. Waktu makan merupakan momen penting untuk berbicara, bertukar cerita, dan mempererat hubungan keluarga. Namun, jika setiap anggota sibuk dengan telepon genggamnya, maka kesempatan membangun kedekatan tersebut akan hilang. Selain itu, keluarga juga dapat menentukan waktu tertentu sebagai “zona bebas gadget,” misalnya satu atau dua jam setiap malam untuk berkumpul dan melakukan aktivitas bersama tanpa perangkat digital. Kebiasaan ini dapat membantu mengembalikan suasana hangat dalam rumah tangga yang sering terganggu oleh aktivitas media sosial dan hiburan digital (ROT, 2025).

Di samping pembatasan penggunaan gadget, memperkuat kegiatan ibadah bersama juga menjadi strategi penting dalam menjaga keluarga sakinah di era digital. Dalam Islam, keluarga tidak hanya dibangun atas dasar hubungan biologis, tetapi juga hubungan spiritual yang kuat. Ibadah bersama seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berdiskusi tentang agama dapat mempererat hubungan emosional sekaligus meningkatkan ketakwaan anggota keluarga. Kehadiran nilai-nilai spiritual dalam rumah tangga menciptakan suasana damai dan menjadi benteng dari pengaruh negatif perkembangan teknologi.

Kegiatan ibadah bersama juga membantu keluarga memiliki waktu berkualitas yang lebih bermakna dibanding sekadar berkumpul secara fisik. Ketika keluarga saling mengingatkan dalam kebaikan dan mendekatkan diri kepada Allah Swt., maka akan tumbuh rasa saling peduli dan tanggung jawab satu sama lain. Selain itu, kegiatan

spiritual dapat membantu anggota keluarga mengontrol diri dalam menggunakan teknologi secara berlebihan. Dengan demikian, nilai agama menjadi pedoman penting dalam menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan keharmonisan rumah tangga.(Fadil, 2024)

Strategi lain yang tidak kalah penting adalah menjadikan orang tua sebagai teladan digital bagi anak-anak. Dalam kehidupan keluarga, anak cenderung meniru perilaku orang tua dalam berbagai hal, termasuk dalam penggunaan gadget. Jika orang tua terlalu sering sibuk dengan telepon genggam dan kurang memperhatikan keluarga, maka anak-anak juga akan melakukan hal yang sama. Sebaliknya, apabila orang tua mampu menggunakan teknologi secara bijak dan tetap mengutamakan komunikasi keluarga, anak akan belajar membangun kebiasaan digital yang sehat.

Keteladanan orang tua dapat dimulai dari hal-hal sederhana, seperti membatasi penggunaan media sosial saat bersama keluarga, mendengarkan anak ketika berbicara, serta mengutamakan interaksi langsung dibanding komunikasi melalui gadget. Orang tua juga perlu mendampingi anak dalam menggunakan teknologi agar anak tidak terpapar konten negatif atau mengalami kecanduan gadget. Pendampingan tersebut penting karena perkembangan teknologi yang sangat cepat membuat anak mudah mengakses berbagai informasi tanpa pengawasan. Dengan keterlibatan orang tua, penggunaan teknologi dapat diarahkan menjadi sarana belajar dan pengembangan diri yang positif(Ardita, 2025).

Selain itu, keluarga juga perlu memperbanyak aktivitas bersama di luar penggunaan gadget. Kegiatan seperti olahraga bersama, memasak, rekreasi keluarga, atau sekadar berjalan santai dapat membantu mempererat hubungan emosional antaranggota keluarga. Aktivitas bersama memberikan kesempatan untuk menciptakan kenangan indah dan membangun kebersamaan yang lebih nyata dibanding interaksi di dunia digital. Kehangatan keluarga pada dasarnya lahir dari perhatian, kedekatan, dan waktu yang dihabiskan bersama.

Pada akhirnya, menjaga kehangatan keluarga di era digital memerlukan kesadaran dan kerja sama seluruh anggota keluarga. Teknologi bukanlah sesuatu yang harus dihindari, tetapi perlu digunakan secara bijak agar tidak mengurangi kualitas hubungan dalam rumah tangga. Keluarga yang mampu mengelola penggunaan gadget dengan baik akan tetap dapat menjaga komunikasi, kasih sayang, dan kebersamaan di tengah perkembangan zaman. Dengan membangun komunikasi yang berkualitas, membuat aturan penggunaan gadget, memperkuat ibadah bersama, serta memberikan keteladanan yang baik kepada anak, keluarga sakinah tetap dapat terwujud di era scroll dan digitalisasi modern(Mubarak, 2026)

## KESIMPULAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan keluarga modern. Kehadiran gadget dan media sosial memang membawa berbagai kemudahan dalam komunikasi, pekerjaan, dan akses informasi, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap keharmonisan rumah tangga. Kebiasaan terlalu fokus pada dunia digital menyebabkan menurunnya kualitas komunikasi, berkurangnya kebersamaan, meningkatnya konflik, serta melemahnya hubungan emosional antaranggota keluarga. Dalam kondisi tersebut, tantangan menjaga keluarga sakinah di era scroll menjadi semakin nyata dan membutuhkan perhatian serius dari setiap keluarga.

Konsep keluarga sakinah dalam Islam menekankan pentingnya ketenteraman, kasih sayang, komunikasi yang baik, dan kedekatan spiritual dalam kehidupan rumah tangga. Nilai-nilai tersebut harus tetap dijaga meskipun masyarakat hidup di tengah perkembangan teknologi yang sangat cepat. Penggunaan gadget pada dasarnya bukanlah sesuatu yang salah, tetapi harus diimbangi dengan sikap bijak dan pengendalian diri agar teknologi tidak menggantikan peran interaksi langsung dalam keluarga. Oleh karena itu, membangun komunikasi berkualitas, membatasi penggunaan gadget, memperkuat ibadah bersama, serta memberikan keteladanan yang baik kepada anak menjadi langkah penting dalam menjaga keharmonisan keluarga.

Pada akhirnya, keluarga sakinah tidak hanya tercipta melalui terpenuhinya kebutuhan materi, tetapi juga melalui kehangatan hubungan emosional dan spiritual antaranggota keluarga. Teknologi seharusnya menjadi sarana pendukung kehidupan keluarga, bukan penghalang terciptanya kedamaian dalam rumah tangga. Dengan kesadaran, kerja sama, dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, keluarga dapat menghadapi tantangan era digital tanpa kehilangan rasa cinta, perhatian, dan kebersamaan. Dengan demikian, kehangatan rumah tangga tetap dapat terjaga meskipun hidup di tengah derasnya arus digitalisasi modern.

## REFERENSI

- Aisy, N. R., & Christin, M. (2025). Habitually posting: motivasi penggunaan media sosial saat berolahraga. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil ....*  
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/JK/article/view/41492>
- Alaslan, A. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. osf.io.

- <https://osf.io/preprints/thesiscommons/2pr4s>
- Ardita, L. D. S. (2025). From Screen to Soul: Strengthening the Value Of Islamic Families in the Digital Age. *International Conference on Islamic ...*  
<https://proceeding.uingusdur.ac.id/index.php/icis/article/view/3062>
- Astari, T., Purwanti, K. Y., Arditama, A. Y., Subhananto, A., & ... (2024). *Ekologi sosialisasi anak: Perspektif keluarga, sekolah dan komunitas*. books.google.com.  
[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=YxI1EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=Y9ZmG2A\\_oc&sig=k9iSQ2ZGYkzsC0hY8hNGh4drB\\_M](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=YxI1EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=Y9ZmG2A_oc&sig=k9iSQ2ZGYkzsC0hY8hNGh4drB_M)
- Azhari, S. (2026). *Stay Safe Online, Be Aware Romance Scams! Panduan Jatuh Cinta di Era Digital*. books.google.com.  
[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=1k\\_TEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=oYW1uuixOZ&sig=WgCciZI4i91WnmYvHI9ILMORFx0](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=1k_TEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=oYW1uuixOZ&sig=WgCciZI4i91WnmYvHI9ILMORFx0)
- Basit, L. (2025). *Psikologi Viral: Teori Klasik, Drama Digital, dan Kita yang Scroll Tanpa Henti*. books.google.com.  
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=sm5mEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA45&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=WKwynaRCSW&sig=TXRE2lXiELpqKmmLY7TfOQTkIeA>
- Candra, T. P., & Sari, E. E. P. (2025). Kritik Teologis atas Fenomena FOMO pada Generasi Z melalui Eksegesis Mazmur 139. *Journal of Digital Innovation and Social ...* <https://journal.ptmpd.com/index.php/jdisr/article/view/22>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik*.  
<http://ejournals.umma.ac.id/index.php/emik/article/view/2041>
- Fadil, M. I. (2024). *KETIKA AL-QUR'AN DIBICARAKAN (Klik Download untuk melihat detail)*. repository.ptiq.ac.id.  
[https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1365/1/49\\_Buku\\_Ketika\\_Al-Quran\\_Dibicarakan\\_compressed.pdf](https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1365/1/49_Buku_Ketika_Al-Quran_Dibicarakan_compressed.pdf)
- Herniti, E., & Agama, D. (2025). *Jejak Kata Perempuan*. digilib.uin-suka.ac.id.  
<https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/76368/>
- IZZATI, N. (n.d.). Peran Orang Tua Dalam Membentuk Karakter Generasi Alpha Yang Aktif Bermedia Sosial di Kelurahan Tegal Parang Jakarta Selatan. In *JAKARTA= FITK UIN SYARIF ...*
- Kharis, X. (2025). *The Moral Compass of Disruption: Konstruksi Paradigma Pasar, Nilai, dan Kepemimpinan di Era Percepatan Besar*. books.google.com.  
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=LsqeEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=PnA6xSQaKc&sig=FZzy9Sv77CNMZ7N3ZfB42c7ZoMc>
- Makna, D. S. ke. (2025). Media sosial sebagai ruang baru literasi. In *Promosi Literasi di Era Digital*. researchgate.net. [https://www.researchgate.net/profile/Shorihatul-Inayah/publication/395349082\\_Promosi\\_literasi\\_di\\_era\\_digital\\_strategi\\_inovasi\\_dan\\_praktik\\_baik\\_di\\_Indonesia/links/68bee89373c8345b7a5ac9b8/Promosi-](https://www.researchgate.net/profile/Shorihatul-Inayah/publication/395349082_Promosi_literasi_di_era_digital_strategi_inovasi_dan_praktik_baik_di_Indonesia/links/68bee89373c8345b7a5ac9b8/Promosi-)

- literasi-di-era-digital-strategi-inovasi-dan-praktik-baik-di-Indonesia.pdf#page=179
- Maryam, S. (n.d.). Peran komunikasi virtual melalui postingan-postingan mengenai taaruf yang di klasifikasi sesuai dengan tujuannya yaitu generasi millennial. Interaksi yang .... In *Fakultas Dakwah dan Ilmu ....*
- Mubarak, S. (2026). Keluarga Sakinah Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tematik Atas Tafsir Al-Jāmi 'Li Ahkām Al-Qur'ān Dan Tafsir Al-Marāghī. *Fathir: Jurnal Studi Islam*.  
<https://jurnal.fanshurinstitute.org/index.php/fathir/article/view/396>
- Nasution, A. F. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. repository.uinsu.ac.id.  
[http://repository.uinsu.ac.id/19091/1/buku metode penelitian kualitatif](http://repository.uinsu.ac.id/19091/1/buku%20metode%20penelitian%20kualitatif). Abdul Fattah.pdf
- Qomaria, E. N. (2025). Strategi Frugal Living Dalam Pendidikan Islam Nonformal Untuk Penguatan Nilai Zuhud Dan Qanaah. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*.  
<https://pondokjurnal.uwj.ac.id/index.php/irsyaduna/article/view/2066>
- ROT, B. (2025). Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir. In *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir Vol.* researchgate.net. [https://www.researchgate.net/profile/M-Hazmi-2/publication/393609687\\_QS\\_AL-'ASHR\\_PERSPEKTIF\\_TEORI\\_DOUBLE\\_MOVEMENT\\_FAZLUR\\_RAHMAN\\_DALAM\\_MENANGGAPI\\_FENOMENA\\_BRAIN\\_ROT/links/687779104910f02a4f1f6196/QS-AL-ASHR-PERSPEKTIF-TEORI-DOUBLE-MOVEMENT-FAZLUR-RAHMAN-DALAM-MENANGGAPI-FENOMENA-BRAIN-ROT.pdf](https://www.researchgate.net/profile/M-Hazmi-2/publication/393609687_QS_AL-'ASHR_PERSPEKTIF_TEORI_DOUBLE_MOVEMENT_FAZLUR_RAHMAN_DALAM_MENANGGAPI_FENOMENA_BRAIN_ROT/links/687779104910f02a4f1f6196/QS-AL-ASHR-PERSPEKTIF-TEORI-DOUBLE-MOVEMENT-FAZLUR-RAHMAN-DALAM-MENANGGAPI-FENOMENA-BRAIN-ROT.pdf)
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Iffah, J. D. N., Widiatsih, A., Utomo, E. S., Maghfur, I., & Sofiyana, M. S. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Unisma Press.
- Selvia, R., & Azkia, Z. (2021). Implementasi Pendaftaran Nikah Secara Online pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Peraturan Menteri Agama Nomor 20 Tahun 2019 Tentang .... In *Usroh: Jurnal Hukum Keluarga Islam*.  
[jurnal.radenfatah.ac.id](http://jurnal.radenfatah.ac.id).  
<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/usroh/article/download/10743/4307>
- Sitawati, A. D., KJ, S., Serihati, A. Y. T., KM, M., Najiyati, I., & ... (n.d.). Adiksi Digital: Tantangan Kesehatan Mental di Era Teknologi. In *books.google.com*. Retrieved  
[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=i7DCEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=Lchn1jviFI&sig=b4I3\\_bHMbEQcd-HSAPG8IX5oxds](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=i7DCEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=Lchn1jviFI&sig=b4I3_bHMbEQcd-HSAPG8IX5oxds)
- Susilo, J., & Aldava, F. (2025). Analisis Kesiapan Mental Peserta Didik SMP Terhadap Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan ....*  
<https://journal.edupartnerpublishing.co.id/index.php/JIPP/article/view/149>
- Wahyudi, D., & Pd, M. (2017). *Pengantar akidah akhlak dan pembelajarannya*. books.google.com.

- [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=iUI9DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=kgCILmFbT1&sig=\\_r2YpXpqq1qbWuLOqvxYvt7RPw](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=iUI9DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=kgCILmFbT1&sig=_r2YpXpqq1qbWuLOqvxYvt7RPw)
- Widiatmoko, H. (2014). *Ketika Anakku Siap Menikah*. books.google.com.  
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=64hKDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=keluarga+sakinah+di+era+scroll&ots=oKdbPL6BXu&sig=qwIWobhl8DAReue8xNgMZsztu70>
- Zahara, C. I., & Iramadhani, D. (2024). gambaran kontrol diri pada ibu rumah tangga yang belanja online di kecamatan peunaron. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*.  
<https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/view/14656>
- Zahroh, D. M., & Jannah, N. (2024). Relevansi Nilai-Nilai Akhlak Generasi Z dalam Buku yang Hilang dari Kita: Akhlak Karya Muhammad Quraish Shihab. *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi ....*  
[http://www.jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal\\_Risalah/article/view/953](http://www.jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/953)
- Zis, S. F., Dewi, R. S., & Efendi, Z. (2021). Model perilaku komunikasi generasi muda dalam pemanfaatan media digital memasuki era 4.0 dan 5.0 di Kecamatan Kuranji. *Jurnal Komunikasi Profesional*.  
<https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jkp/article/view/3624>