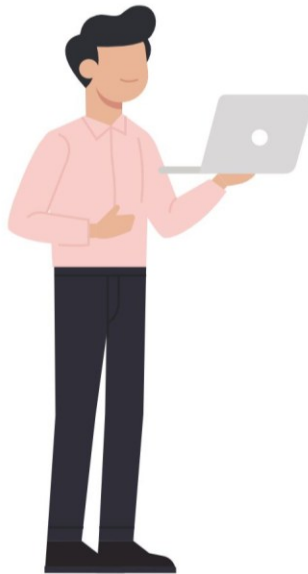


## **MENERAPKAN DIGITAL MINIMALISM SEBAGAI SENI MUHASABAH DIRI**



Disusun Oleh :

**Uun Zahrotunnisa, S.H.\***

- Edisi 25 Muharram 1448 H / 10 Juli 2026 M

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

## Tantangan Kehidupan Digital

Perkembangan teknologi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Telepon genggam yang awalnya hanya digunakan untuk berkomunikasi kini menjadi pusat aktivitas sehari-hari, mulai dari bekerja, belajar, mencari hiburan, hingga membangun relasi sosial. Di balik berbagai kemudahan tersebut, manusia modern juga menghadapi tantangan baru berupa kecanduan media sosial, sulit fokus, gangguan kesehatan mental, hingga menurunnya kualitas hubungan dengan Allah ﷻ.

Tanpa disadari, banyak orang membuka media sosial sesaat setelah bangun tidur, menghabiskan waktu berjam-jam untuk melihat kehidupan orang lain, lalu menutup hari dengan layar yang sama. Aktivitas digital yang berlebihan perlahan membuat hati mudah lelah, pikiran penuh distraksi, dan waktu terasa cepat habis tanpa makna. Dalam kondisi seperti ini, konsep *digital minimalism* menjadi semakin relevan.



*Digital minimalism* adalah gaya hidup yang menempatkan teknologi secara proporsional sesuai kebutuhan dan nilai hidup seseorang.<sup>1</sup> Teknologi tidak lagi menjadi pusat kehidupan, melainkan alat yang membantu manusia menjalankan tujuan hidupnya dengan lebih baik. Dalam perspektif Islam, sikap ini sejalan dengan konsep muhasabah diri, yaitu upaya mengevaluasi diri agar hidup tetap berada di jalan yang diridhai Allah ﷻ.

Allah ﷻ berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادٍ ۝

*“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok.” (QS Al-Hasyr [59]: 18).*

- Edisi 25 Muharram 1448 H / 10 Juli 2026 M

Ayat tersebut mengajarkan pentingnya refleksi diri terhadap segala aktivitas yang dilakukan manusia, termasuk aktivitas di dunia digital. Muhasabah bukan sekadar merenungi kesalahan, tetapi juga menilai apakah waktu, pikiran, dan perhatian yang dimiliki telah digunakan untuk hal yang bermanfaat.

### Digital Minimalism Islami

Rasulullah ﷺ mengingatkan agar manusia tidak terjebak pada perkara yang tidak bermanfaat. Dari Abu Hurairah, dari Nabi ﷺ, beliau bersabda:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

*“Di antara kebaikan islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat”* (HR Tirmidzi no. 2317, Ibnu Majah no. 3976).

Hadis ini mengingatkan bahwa seorang muslim hendaknya memilih aktivitas yang bermanfaat dan meninggalkan hal-hal yang sia-sia, termasuk dalam penggunaan teknologi. Islam tidak melarang kemajuan digital selama dimanfaatkan untuk dakwah, menuntut ilmu, silaturahmi, dan mencari rezeki, namun mengajarkan agar manusia tidak diperbudak olehnya.

Salah satu penerapannya adalah membatasi penggunaan media sosial dan mengelola *screen time*. Imam Hasan Al-Bashri rahimahullah berkata bahwa waktu adalah kehidupan manusia; menyia-nyiakan waktu berarti menyia-nyiakan kehidupan. Karena itu, mengatur waktu digital merupakan bagian dari menjaga amanah waktu yang Allah ﷻ berikan.

Selain itu, seorang muslim perlu mengevaluasi akun dan konten yang diikuti. Tinggalkan konten yang memicu iri, amarah, atau perilaku konsumtif, lalu pilih lingkungan digital yang lebih sehat dan bermanfaat bagi iman, ilmu, dan akhlak.

Allah ﷻ berfirman:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا



- Edisi 25 Muharram 1448 H / 10 Juli 2026 M

*“Dan janganlah engkau mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabannya.”* (QS Al-Isra’ [17]: 36).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa apa yang dilihat dan didengar manusia akan dimintai pertanggungjawaban. Maka, menjaga konsumsi digital juga termasuk bagian dari menjaga hati. *Digital minimalism* juga mengajarkan pentingnya menghadirkan kesadaran penuh saat berinteraksi dengan orang lain. Banyak orang duduk bersama keluarga, tetapi pikirannya sibuk dengan notifikasi di telepon genggam. Akibatnya, hubungan sosial menjadi dangkal dan komunikasi kehilangan makna.<sup>2</sup>

### Hidup Bermakna Tanpa Distraksi

Padahal, Islam sangat menekankan pentingnya menjaga silaturahmi dan menghormati orang lain. Rasulullah ﷺ dikenal sebagai pribadi yang memberikan perhatian penuh kepada lawan bicaranya. Sikap tersebut menjadi teladan bahwa kehadiran secara utuh dalam interaksi sosial merupakan bagian dari akhlak mulia.



Di sisi lain, *digital minimalism* dapat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah ﷻ. Ketika distraksi digital berkurang, manusia memiliki lebih banyak ruang untuk membaca Al-Qur’an, berdzikir, belajar ilmu agama, atau sekadar merenungi kehidupannya. Hati yang sebelumnya dipenuhi kebisingan informasi perlahan menjadi lebih tenang.

Fenomena ini relevan dengan sabda Rasulullah ﷺ. Dari An-Nu’man bin Basyir, Nabi ﷺ bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ  
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

*“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh*

- Edisi 25 Muharram 1448 H / 10 Juli 2026 M

*jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)”* (HR Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).<sup>3</sup>

Hati yang terus-menerus dipenuhi distraksi digital akan sulit merasakan ketenangan spiritual. Oleh karena itu, mengurangi kebisingan digital bukan hanya kebutuhan psikologis, tetapi juga kebutuhan ruhani.

### **Menerapkan *Digital Minimalism***

Dalam kehidupan sehari-hari, penerapan *digital minimalism* dapat dimulai dari langkah kecil. Misalnya, tidak membuka telepon genggam ketika bangun tidur, membuat jadwal bebas media sosial beberapa jam dalam sehari, mematikan notifikasi yang tidak penting, atau menyediakan waktu khusus untuk berinteraksi dengan keluarga tanpa gangguan gawai.<sup>4</sup> Kebiasaan sederhana tersebut mungkin



tampak sepele, tetapi memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup seseorang. Manusia menjadi lebih fokus, lebih tenang, dan lebih mampu menikmati kehidupan nyata. Bahkan, produktivitas dan kualitas ibadah juga dapat meningkat.

Muhasabah di era digital bukan berarti menolak perkembangan zaman. Sebaliknya, muhasabah mengajarkan bagaimana manusia tetap menjadi pengendali teknologi, bukan dikendalikan teknologi. Ketika seseorang mampu menggunakan media digital secara sadar dan bijak, maka teknologi dapat menjadi sarana kebaikan, bukan sumber kelalaian.

Pada akhirnya, *digital minimalism* bukan sekadar tren gaya hidup modern, melainkan bagian dari ikhtiar menjaga hati dan waktu di tengah derasnya arus informasi. Di era ketika perhatian manusia menjadi komoditas yang diperebutkan, kemampuan mengendalikan diri merupakan bentuk kekuatan spiritual yang sangat berharga. Seorang muslim perlu menyadari bahwa hidup tidak diukur dari seberapa sering hadir di media sosial, tetapi dari seberapa besar manfaat yang diberikan kepada sesama dan seberapa dekat dirinya dengan Allah ﷻ. Dengan demikian, menerapkan *digital minimalism*

- Edisi 25 Muharram 1448 H / 10 Juli 2026 M

dapat menjadi seni muhasabah diri yang membantu manusia menjalani kehidupan secara lebih sadar, tenang, dan bermakna.

---

### Maraji' :

\* Mahasiswa Magister Hukum Litigasi UGM 2025

<sup>1</sup> Cal Newport. *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. New York: Portfolio. 2019.

<sup>2</sup> Musfichin. "Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania*. Vol. 11. 2024. h. 93-105.

<sup>3</sup> Asmara Wijaya dan Repa Hudan Lisalam. "Muhasabah Diri dalam Perspektif Hadis." *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*. Vol. 2. 2025.

<sup>4</sup> Ainul Muhlis. "Nilai Tasawuf Sebagai Fondasi Digital Well-Being: Pendekatan Etika Spiritual Terhadap Kecanduan Media." *Advances In Education Journal*. 2025.

#### Mutiara Hikmah



Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam pernah mengatakan pada khutbah beliau saat musim haji,

فَإِنَّ دِمَاءَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ وَأَعْرَاضَكُمْ بَيْنَكُمْ حَرَامٌ كَحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا ،

فِي شَهْرِكُمْ هَذَا ، فِي بَلَدِكُمْ هَذَا

"Sesungguhnya dara, harta dan kehormatan sesama kalian itu terjaga sebagaimana kemuliaan hari ini, kemuliaan bulan ini dan kemuliaan negeri kalian ini." (HR. Bukhari, no. 67 dan Muslim, no. 1679)

