Scrolling yang Melemahkan Akal dan Iman



Daftar Isi

Toggle

Scrolling dan kerusakan akal

Dari scroll ke syahwat

Mental health, tidur, dan hilangnya kejernihan jiwa

Menjaga akal, menjaga masa depan

Zaman ini tidak kekurangan ilmu, tetapi kekurangan akal yang fokus dan hati yang hidup. Di hadapan kita terbentang layar kecil yang setiap hari kita genggam, yang sekilas tampak netral, namun perlahan membentuk cara berpikir, merusak fokus, dan melemahkan daya tahan ruhani. Fenomena scrolling tanpa henti bukan lagi sekadar kebiasaan, tetapi telah berubah menjadi pola hidup yang berbahaya.

Banyak orang merasa masih “baik-baik saja”. Masih salat, masih bekerja, masih belajar. Namun tanpa disadari, kemampuan berpikir mendalam, merenung, dan menahan diri semakin menipis. Akal menjadi dangkal, hati mudah tergelincir, dan waktu berlalu tanpa keberkahan.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/scrolling-yang-melemahkan-akal-dan-iman/
Tanggal download: 15 November 2026, 04:24 WIB

Inilah yang diperingatkan oleh para ulama: dosa dan kelalaian tidak selalu datang dalam bentuk besar, tetapi melalui kebiasaan kecil yang terus diulang.

Islam tidak pernah anti teknologi. Namun, Islam sangat tegas dalam menjaga akal (hifzh al-‘aql) dan hati (qalb). Ketika sebuah sarana mulai merusak keduanya, maka ia bukan lagi sekadar alat, tetapi telah menjadi ujian besar bagi iman seorang Muslim.

Scrolling dan kerusakan akal

Secara ilmiah, penelitian neurosains menunjukkan bahwa paparan konten singkat dan terus-menerus melemahkan attention span dan jalur neuron yang berfungsi untuk fokus jangka panjang. Penelitian oleh University of California, San Francisco menunjukkan bahwa konsumsi digital berlebihan menurunkan kemampuan deep thinking dan pengambilan keputusan rasional (Rosen et al., Psychology of Popular Media, 2013).

Fenomena ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh para ulama: akal yang terus dipenuhi hal remeh akan kehilangan ketajamannya. Ibnul Qayyim rahimahullah berkata,

???? ??? ????? ?????? ??????? ??????? ?????? ?? ??? ??? ??????? ???? ?????? ????

“Apabila hati telah dipenuhi dengan kebatilan—baik dalam keyakinan maupun kecintaan—maka tidak tersisa ruang di dalamnya untuk menerima keyakinan terhadap kebenaran dan mencintainya.” [1]

Allah Ta’ala memuji hamba-hamba-Nya yang menggunakan akalnya untuk berpikir secara mendalam, merenungi tanda-tanda kebesaran-Nya, serta mengambil pelajaran dari apa yang mereka lihat dan alami, bukan sekadar memandang sepintas lalu kemudian berlalu tanpa bekas, tanpa makna, dan tanpa perubahan dalam sikap maupun amal. Allah Ta’ala berfirman,

?? ?? ??? ????? ???? ???????

“Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir.” (QS. Ar-Ra’d: 3)

Scrolling tanpa kontrol perlahan melatih akal untuk bersikap reaktif—cepat menanggapi, mudah terpicu, dan dangkal dalam menyimpulkan—bukan reflektif yang tenang dan mendalam. Padahal, iman tidak tumbuh dari kecepatan jari, melainkan dari perenungan hati dan kejernihan akal; dari berhenti sejenak untuk memahami, bukan terus bergerak tanpa arah.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/scrolling-yang-melemahkan-akal-dan-iman/
Tanggal download: 15 November 2026, 04:24 WIB

Dari scroll ke syahwat

Salah satu bahaya terbesar dari scrolling bebas adalah pintu menuju syahwat. Awalnya gambar, lalu video, lalu konten yang semakin ekstrem. Ini bukan asumsi, tetapi fakta psikologis yang dikenal sebagai desensitisasi dopamin (Kühn & Gallinat, JAMA Psychiatry, 2014).

Rasulullah ? telah mengingatkan secara tegas,

?????? ??? ?? ???? ????? ?????? ??? ????? ?? ??? ???? ????? ?? ??? ?????? ??? ?????? ?? ????

”Memandang wanita adalah panah beracun dari berbagai macam panah iblis. Barangsiapa yang meninggalkannya karena takut kepada Allah, maka Allah akan memberi balasan iman kepadanya yang terasa manis baginya.” (HR. Al-Hakim dalam Al-Mustadrak no. 7875)

Syahwat tidak pernah berhenti pada satu titik dan selalu meminta lebih. Banyak rumah tangga hancur, banyak jiwa rusak, bukan karena zina besar di awal, tetapi karena pandangan yang tidak dijaga. Zina mata adalah sebuah pintu, dan setiap pintu yang dibiarkan terbuka dalam waktu lama pada akhirnya akan dilewati; kebiasaan scrolling tanpa kendali menjadikan pintu itu terus terbuka, siang dan malam, tanpa jeda untuk menjaga hati dan pandangan.

Mental health, tidur, dan hilangnya kejernihan jiwa

Dampak lain yang sering diremehkan adalah rusaknya kesehatan mental dan pola tidur. Penelitian dari Harvard Medical School menunjukkan bahwa penggunaan gawai sebelum tidur menekan produksi melatonin, menyebabkan insomnia dan kelelahan kronis (Harvard Health Publishing, 2020).

Rasulullah ? adalah manusia paling sibuk, namun paling teratur tidurnya. Beliau membenci begadang tanpa kebutuhan. Tidur yang rusak bukan hanya urusan fisik, tetapi mempengaruhi kualitas ibadah, kesabaran, dan akhlak.

Banyak anak muda bangun pagi dengan mata merah, hati berat, dan jiwa kosong. Bukan karena belajar, tetapi karena layar. Ini adalah kerugian besar yang sering disembunyikan oleh dalih “hiburan”.

Islam mengajarkan keseimbangan. Hiburan yang halal boleh, tetapi ketika ia merusak kewajiban dan jiwa, maka ia berubah menjadi bahaya.

Islam pun tidak memerintahkan kita hidup di gua. Media sosial bisa menjadi sarana dakwah, ilmu, dan kebaikan. Namun pengendalian adalah kunci. Para pakar merekomendasikan digital detox berkala. Bahkan para influencer sendiri mengakui manfaat istirahat 30 hari dari media sosial.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/scrolling-yang-melemahkan-akal-dan-iman/
Tanggal download: 15 November 2026, 04:24 WIB

Nabi ? bersabda,

?? ?? ??? ????? ????? ??? ?????? ???? ?? ?????

“Di antara tanda kebaikan Islam seseorang adalah mengurangi berbicara dalam hal yang tidak bermanfaat.” (HR. Ahmad 1: 201. Syekh Syu’aib Al-Arnauth mengatakan bahwa hadits ini hasan dengan adanya syawahid –penguat-)

Langkah praktis sangat dianjurkan: menjauhkan ponsel dari tempat tidur, membatasi waktu harian, dan mengisi waktu kosong dengan tilawah, membaca, dan aktivitas nyata. Jika jatuh, maka tobat dan bangkit kembali. Perjuangan ini berat, namun akan berbuah berpahala. Setiap usaha menjaga pandangan dan waktu dicatat sebagai jihad melawan hawa nafsu.

Menjaga akal, menjaga masa depan

Generasi muda hari ini memiliki potensi luar biasa. Kreatif, cerdas, dan cepat belajar. Namun, semua itu akan sia-sia jika akal rusak dan hati mati. Scrolling tanpa kendali adalah pencuri perlahan yang merampas potensi tersebut.

Islam datang untuk memuliakan manusia, bukan menjadikannya budak layar. Allah menghendaki kita menjadi hamba yang berpikir, bukan sekadar menonton. Menjadi pemimpin, bukan konsumen pasif.

Mari mulai dari langkah kecil: mengurangi scrolling, menjaga pandangan, dan menghidupkan waktu dengan ketaatan. Karena iman, akal, dan waktu adalah nikmat yang akan kita pertanggungjawabkan di hadapan Allah Ta’ala.

***

Penulis: Fauzan Hidayat

Artikel Muslim.or.id

Catatan kaki:

[1] IslamWeb.net, Artikel: ?????? ?????… ???? ????? ??????? Nomor artikel: 232000

Tautan: https://www.islamweb.net/ar/article/232000

Sumber: Muslim.or.id

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/scrolling-yang-melemahkan-akal-dan-iman/
Tanggal download: 15 November 2026, 04:24 WIB