

Doomscrolling dan Krisis Spiritualitas di Era Digital: Perspektif Kritis Seyyed Hossein Nasr

Ghina Hajidah Manaf¹

Luthfiati Syafira²

Arini Najaya³

Helmi Syaifuddin⁴

Corresponding Author: hajidah24@gmail.com

Abstract: This study explores the phenomenon of doomscrolling, the habitual tendency to continuously browse negative news on social media, in relation to the increase in anxiety and the decline in mental well-being. This research employs Seyyed Hossein Nasr's critical framework regarding concerning the impact of modern technology, including doomscrolling, on human spirituality in the digital era. Using a qualitative philosophical approach, supported by literature review and exploratory survey methods, the findings indicate that doomscrolling contributes to a spiritual crisis by distancing individuals from deep reflection and inner balance. Therefore, a more conscious and responsible approach to technology use is necessary to balance information consumption and spiritual well-being. Digital literacy education and awareness of doomscrolling's adverse effects are essential steps in addressing this crisis.

Keywords: Spiritual crisis, *doomscrolling*, modern technology, Seyyed Hossein Nasr.

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi fenomena *doomscrolling* di Indonesia, yaitu kebiasaan terus-menerus menelusuri berita-berita negative di media sosial dalam kaitannya dengan peningkatan kecemasan dan penurunan kesejahteraan mental. Studi ini menggunakan perangkat pemikiran kritis Seyyed Hossein Nasr terhadap dampak teknologi modern pada spiritualitas manusia di era digital. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur dan survei eksploratif, hasil penelitian menunjukkan bahwa *doomscrolling* berkontribusi terhadap krisis spiritualitas dengan menjauhkan individu dari refleksi mendalam dan keseimbangan batin. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dalam menggunakan teknologi untuk menjaga keseimbangan antara konsumsi informasi dan kesejahteraan spiritual. Edukasi literasi digital dan kesadaran akan dampak negatif *doomscrolling* menjadi langkah penting untuk mengatasi krisis ini, serta harus melakukan penguatan nilai-nilai spiritual agar manusia dapat terhubung dengan makna hidup yang lebih dalam di era digital.

¹ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

² Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

³ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

⁴ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pendahuluan

Istilah "*doomscrolling*" pertama kali muncul pada tahun 2018, kemudian dipopulerkan oleh jurnalis Karen Ho pada awal tahun 2020. Istilah ini menggambarkan praktik media digital yang semakin mendominasi kehidupan, terutama selama pandemi COVID-19 dan masa pembatasan sosial (Wafa et al., 2024). *Doomscrolling* merujuk pada kebiasaan terus menelusuri berita negatif meskipun menyedihkan atau menakutkan. Fenomena ini berdampak luas tanpa memandang usia, jenis kelamin, status sosial, atau batas geografis (Rodrigues, 2022). *Doomscrolling* telah menjadi bagian dari kehidupan modern, seringkali tanpa disadari.

Doomscrolling sering dikaitkan dengan *social media anxiety*, yaitu kecemasan yang muncul akibat penggunaan media sosial, biasanya karena tekanan sosial, ekspektasi yang tidak realistis, atau konsumsi informasi yang berlebihan—terutama berita negatif (Wafa et al., 2024). Banyak orang bermain media sosial untuk menghilangkan kejenuhan, tetapi justru terpapar berita negatif dan informasi keliru yang memicu kecemasan dan ketakutan. Meski demikian, mereka sulit menghentikan kebiasaan ini. Alih-alih berhenti, mereka justru semakin terdorong untuk terus mencari informasi.

Laporan dari *We Are Social* dan *Hootsuite* pada tahun 2023 menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan lebih dari 3 jam per hari untuk mengakses media sosial, dengan proporsi signifikan dari waktu tersebut digunakan untuk mengonsumsi berita—sering kali berita negatif. Dalam konteks ini, penting untuk menggali lebih jauh implikasi spiritual dari kebiasaan tersebut, khususnya di tengah krisis makna dan tekanan hidup modern yang serba cepat. Fenomena ini menjadi tantangan tersendiri bagi generasi muda yang semakin terhubung secara digital namun mengalami keterputusan secara spiritual.

Menurut Hasanah dkk apabila seseorang menghabiskan waktu yang cukup banyak dalam bermain media sosial, maka hal tersebut akan berpengaruh buruk terhadap mentalnya. Akibatnya, seseorang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya dan semakin sering terpapar berita negatif. Individu yang terus-menerus

terpapar informasi negatif memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dibandingkan mereka yang jarang melakukannya (Khasanah et al., 2022).

Penelitian Satıcı dkk., menemukan bahwa dampak *doomscrolling* terhadap kepuasan hidup, kesejahteraan mental, dan ketenangan batin dimediasi oleh distress psikologis (B. Satıcı et al., 2020). Dengan kata lain, individu yang banyak terlibat dengan *doomscrolling* besar kemungkinan untuk mengalami kecemasan yang pada akhirnya berujung pada rendahnya kepuasan hidup, kesejahteraan mental, dan ketenangan batin (Pandya et al., 2024).

Di sisi lain, penelitian Sharma dkk., menjelaskan walaupun *doomscrolling* berhubungan dengan emosi positif, namun tidak berkaitan dengan ukuran kesejahteraan psikologis yang luas. Meskipun seseorang mungkin merasa puas saat mendapatkan informasi baru, dalam jangka panjang *doomscrolling* tetap beresiko merusak kesehatan mental. Penelitian lain menunjukkan bahwa *doomscrolling* berdampak buruk, terutama bagi mahasiswa yang masih dalam pencarian jati diri. Mereka lebih rentan mengalami kecemasan akibat paparan informasi negatif yang berlebihan. Jika dibiarkan, kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga dapat mengganggu keseimbangan batin seseorang (Sharma et al., 2020).

Dalam jangka panjang, *doomscrolling* tidak hanya menimbulkan distress psikologis, tetapi juga merusak dimensi spiritual manusia, suatu aspek yang sering terabaikan dalam diskusi mengenai fenomena ini (Rodrigues, 2022). Spiritualitas, dalam konteks ini, tidak hanya merujuk pada agama atau praktik keagamaan, tetapi juga pada perasaan damai, makna hidup, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Efek berkelanjutannya membuat individu sulit menemukan ketenangan dan melakukan refleksi spiritual. Ketika seseorang terus menerus dihadapkan dengan gambaran dunia yang penuh dengan kekacauan dan penderitaan, perasaan sinisme dan nihilisme dapat tumbuh, mengaburkan kemampuan untuk melihat kebaikan, harapan, dan potensi untuk transformasi positif (Ardian, 2016).

Aktivitasnya yang membuat seseorang terpaku pada layar dan berita negatif semakin memperkuat keterikatan pada dunia materi dan menjauhkan dari kontemplasi dan refleksi spiritual. Seyyed Hossein Nasr, seorang filsuf Muslim, mengkritik bagaimana teknologi modern mengikis nilai-nilai spiritual dan semakin menjauhkan manusia dari transendensi (Nasr, 2007). Kritiknya terhadap modernitas dikarenakan efeknya yang mengikis nilai-nilai spiritual, menguatkan materialisme, dan melemahkan hubungan manusia dengan Tuhan.

Doomscrolling sebagai produk teknologi modern mencerminkan dampak ini, menjebak manusia dalam arus informasi negatif yang terus-menerus dan memperlemah refleksi spiritual. Ketika seseorang lebih banyak terpapar berita yang penuh ketakutan dan keputusasaan, ia cenderung kehilangan makna hidup dan merasa tidak berdaya. Dengan demikian, *doomscrolling* bukan hanya merugikan kesehatan mental, tetapi juga dapat menyebabkan krisis eksistensial yang menghambat individu dalam menemukan ketenangan dan keseimbangan spiritual.

Penelitian mengenai fenomena *doomscrolling* dan dampaknya terhadap kehidupan manusia modern telah banyak dilakukan oleh para peneliti sebelumnya. Sebagian besar kajian tersebut lebih menyoroti aspek psikologis dan kecanduan media sosial. Diantaranya adalah penelitian berjudul “*Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown*”. Penelitian ini membahas bagaimana masyarakat Norwegia mengelola kebutuhan informasi dan kecenderungan menghindari berita saat pandemi COVID-19. Penelitian ini memberikan pemahaman tentang dampak *doomscrolling* terhadap kondisi psikologis, terutama dalam konteks konsumsi berita yang terus-menerus (Ytre-arne & Moe, 2021). Namun sayangnya, penelitian tersebut tidak membahas aspek spiritualitas.

Kajian Literatur

Demikian halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Satici dkk berjudul “*Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing*”, yang lebih berfokus pada pengembangan alat ukur *doomscrolling* serta kaitannya dengan kesehatan mental dan penggunaan media sosial (S. A. Satici et al., 2023). Penelitian ini relevan dalam menggambarkan dampak psikologis *doomscrolling*, namun juga belum menyentuh aspek transendental atau spiritualitas.

Adapun penelitian yang dilakukan Muhammad Hisyam Addakhil di Indonesia berjudul “*Krisis Spiritualitas Manusia di Era Digital: Perspektif Seyyed Hossein Nasr*” (Addakhil, 2024) memiliki kedekatan yang tinggi dengan studi ini, khususnya dalam aspek kajian spiritualitas menurut Nasr. Bedanya, penelitian tersebut belum secara spesifik mengaitkan krisis spiritualitas dengan fenomena *doomscrolling*, melainkan membahas secara umum degradasi spiritual akibat era digital. Penelitian ini mempersempit ruang lingkup tersebut dengan mengidentifikasi *doomscrolling* sebagai gejala nyata dari alienasi spiritual manusia modern, yang kemudian dianalisis melalui konsep filsafat perenial dan kritik teknologi dari Nasr.

Secara umum, dari hasil penelusuran literatur yang telah dilakukan, penulis belum menemukan penelitian yang secara khusus mengkaji *doomscrolling* dalam kaitannya dengan krisis spiritualitas, terutama melalui pendekatan filsafat. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan teoretis tersebut, dengan mengkaji bagaimana *doomscrolling* tidak hanya menyebabkan kelelahan emosional, tetapi juga mengikis dimensi spiritual manusia, terutama melalui kacamata kritik Seyyed Hossein Nasr terhadap teknologi modern. Ringkasnya, studi ini mencoba mengungkap sisi transendental dari dampak *doomscrolling* melalui kritik filosofis Seyyed Hossein Nasr terhadap teknologi modern.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif filosofis, yakni berupaya menjabarkan permasalahan secara deskriptif dan filosofis. Pendekatan ini berbeda dengan pendekatan lain seperti psikologis atau sosiologis karena bukan sekadar analisis sosial, namun juga memuat kajian konseptual mendalam pada pemikiran Nasr. Dalam konteks ini, studi ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan mengkaji karya-karya Nasr, termasuk berbagai literatur yang menjelaskan pemikiran Nasr dalam kaitannya dengan fenomena *doomscrolling* yang muncul akibat teknologi modern, berikut upaya yang mestinya dilakukan sebagai solusi dari kebiasaan tersebut.

Selain menggunakan kajian kepustakaan, studi ini juga menggunakan metode survei mandiri terhadap masyarakat yang mengalami *doomscrolling* langsung, dengan jumlah responden yang terbatas. Meski demikian, kedalaman wawasan dari tiap responden diutamakan daripada kuantitasnya. Fokus terletak pada pemahaman fenomenologis yang mendalam bukan pada generalisasi statistik. Selain hasil survei, data juga ditambah dengan interpretasi dari para ahli lain yang membahas analisis fenomenologis tersebut dalam konteks keagamaan serta sosial.

Adapun sumber data dalam studi ini, mencakup data primer dan sekunder menggabungkan literatur dan data empiris. Data primer berupa hasil survei mengenai kebiasaan *doomscrolling* dan dampaknya terhadap kecemasan, sedangkan data sekunder berasal dari literatur yang mendukung analisis filosofis. Tahapan penelitian dimulai dari memahami konsep dan permasalahan *doomscrolling*, lalu menelaah pemikiran Nasr, berikutnya menemukan korelasi antar keduanya untuk mencari solusi. Pemilihan literatur dalam penelitian ini didasarkan pada relevansi pemikiran Seyyed Hossein Nasr terhadap kritik modernitas, khususnya dalam hubungannya dengan dampak teknologi terhadap

kehidupan manusia. Karya-karya seperti "*Man and Nature: The Spiritual Crisis in Modern Man*" yang membahas keterpisahan manusia dari alam (Nasr, 1968), "*The Need for a Sacred Science*" yang menyoroti bagaimana ilmu modern kehilangan nilai spiritual. (Nasr, 1993) Kedua karya ini menjadi dasar dalam melihat bagaimana Nasr mengkritik modernitas dan bagaimana hal tersebut relevan dengan fenomena *doomscrolling*.

Dalam penelitian ini, selain perspektif teoretis Nasr sebagai kerangka utama karena kritiknya relevan dengan apa yang terjadi di era modern, namun juga mempertimbangkan kemungkinan bahwa teknologi dapat digunakan secara sadar untuk mendukung keseimbangan spiritual sebagaimana diungkapkan oleh Marshall McLuhan yang berteori bahwa media dapat menjadi ekstensi spiritual manusia. Oleh karena penelitian ini setuju dengan pemikiran Nasr, maka pendapatnya menjadi alat analisis utama, didukung dengan literatur sekunder terkait *doomscrolling* dan spiritualitas.

Hasil dan Pembahasan

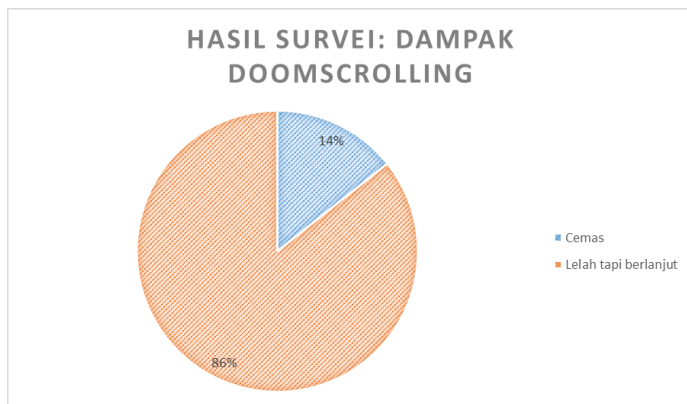
Dampak *Doomscrolling* terhadap Psikologi dan Spiritualitas

Istilah *doomscrolling* merupakan gabungan dari *doom* (malapetaka) dan *scrolling* (menggulir layar) yang menggambarkan kebiasaan seseorang terus-menerus membaca berita negatif di internet atau media sosial. Selama COVID, orang lebih sering menggunakan gadget karena harus tinggal di rumah. Secara sadar atau tidak, berita negatif yang bermunculan menjadi konsumsi sehari-hari, dan terkadang orang tidak punya pilihan selain untuk melihat atau membacanya.

Doomscrolling yang tidak terkendali dapat menyebabkan kehampaan akibat paparan berita negatif yang berlebihan (Winarko, 2023). Untuk memahami bagaimana fenomena itu mempengaruhi individu secara langsung, survei mini melalui *polling* Instagram dilakukan untuk mengetahui dampaknya terhadap responden. Hasil survey menunjukkan bahwa mayoritas responden (86%) mengalami kecenderungan

doomscrolling tingkat sedang hingga tinggi sehingga menyebabkan kecemasan, dan lainnya merasa kelelahan tetapi tetap sulit menghentikan kebiasaan tersebut (lihat gambar 1).

Gambar 1: Dampak *Doomscrolling*



Lebih dari itu, hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak menyadari bahwa kebiasaan mereka tergolong *doomscrolling*. Hal ini mencerminkan rendahnya kesadaran akan dampak jangka panjang dari konsumsi informasi negatif yang terus-menerus. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan korelasi antara paparan konten negatif secara terus-menerus dengan penurunan kepuasan hidup. Dalam perspektif Nasr, kondisi ini dapat dipandang sebagai krisis spiritual akibat hilangnya hubungan manusia dengan nilai-nilai metafisik dan kesucian hidup.

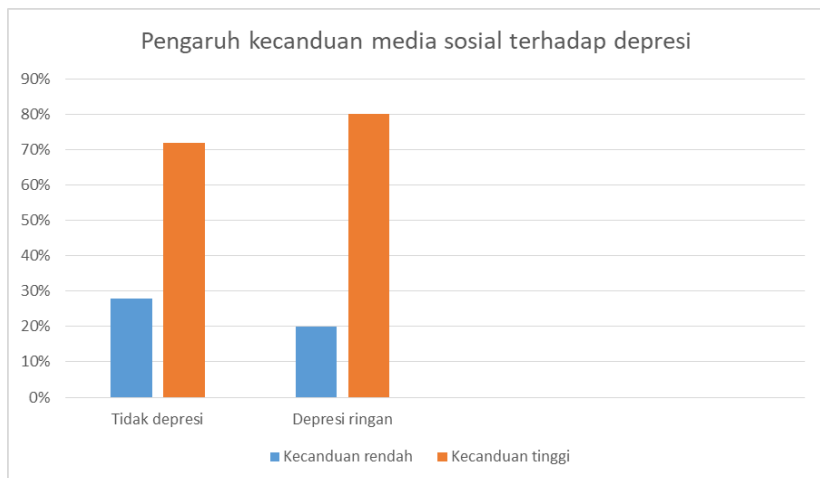
Adapun data dari penelitian Sujarwoto dkk menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi cenderung mengalami depresi ringan. Dari data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks mahasiswa yang mungkin mengandalkan platform digital untuk berinteraksi sosial dan mencari hiburan.

Kondisi ini dapat diperburuk oleh berbagai faktor, seperti perbandingan sosial yang tidak sehat, serta keterbatasan interaksi sosial

secara langsung. Akibatnya, mahasiswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial berisiko mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi, sehingga penting untuk mengelola penggunaan media sosial dengan bijak agar tidak berdampak buruk pada kesejahteraan mental (Sujarwoto et al., 2023).

Terkait dengan hubungan antara tingkat *doomscrolling* dengan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa, hasil penelitian Sujarwoto dkk (2021) menunjukkan adanya hubungan tersebut. gambar 2 menggambarkan distribusi responden berdasarkan intensitas *doomscrolling* yang mereka alami dan bagaimana hal tersebut berkorelasi dengan kondisi psikologis mereka.

Gambar 2: Pengaruh kecanduan media sosial terhadap depresi



Catatan: Dimodifikasi dari Sujarwoto dkk (2021)

Selain berdampak pada kesehatan mental, *doomscrolling* juga mencerminkan pergeseran besar dalam cara manusia berhubungan dengan nilai-nilai spiritual. Dalam pemikiran Seyyed Hossein Nasr, modernitas yang terlalu berorientasi pada materialisme telah menjauhkan manusia dari aspek transendental, termasuk dalam cara mereka mengonsumsi informasi. Akibatnya, daripada mendapatkan ketenangan dan makna, manusia justru semakin terjebak dalam

kecemasan dan kehilangan arah spiritual. Penelitian Taufiq dan Munir 2024 menunjukkan bahwa kebiasaan ini dapat mengganggu keseimbangan batin, membuat individu sulit menemukan ketenangan dan semakin jauh dari nilai-nilai agama (Taufiq & Munir, 2024).

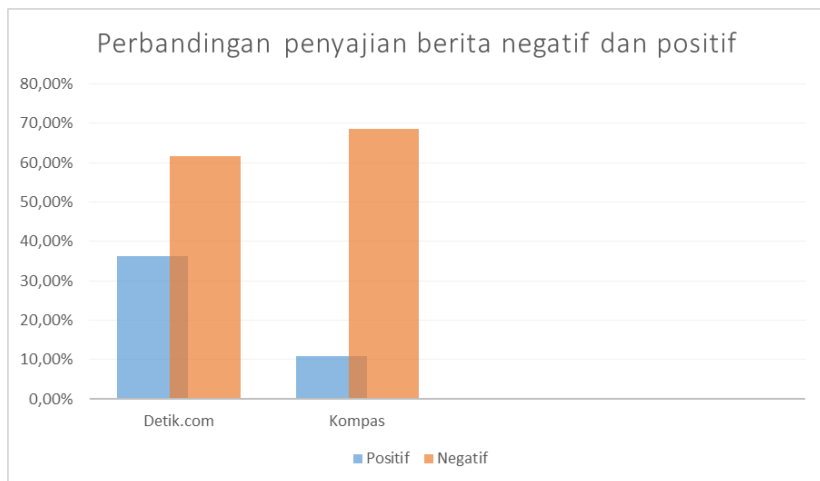
Lebih lanjut, dalam konteks mahasiswa muslim, kebiasaan *doomscrolling* dapat menghambat kedekatan mereka dengan nilai-nilai agama. Ketika seharusnya menggunakan waktu untuk ibadah atau refleksi spiritual, yang terjadi justru lebih banyak menghabiskan waktu dengan mengonsumsi informasi yang memperparah kecemasan dan ketidakpastian terhadap dunia. Contoh yang bisa dipakai adalah fenomena banyaknya orang yang lebih memilih membaca berita negatif sebelum tidur dibandingkan berdoa atau bermeditasi, yang kemudian menyebabkan kecemasan meningkat dan kualitas tidur memburuk. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengikis rasa optimisme, kepercayaan terhadap takdir, serta keyakinan akan adanya hikmah dalam setiap peristiwa. (Manna, 2024)

Untuk mengatasi fenomena ini, diperlukan pendekatan yang lebih seimbang agar individu tetap sadar terhadap isu-isu sosial tanpa harus kehilangan ketenangan batin dan spiritualitas mereka. Pendidikan literasi digital dan kesadaran akan dampak negatif *doomscrolling* juga menjadi langkah penting untuk menjaga keseimbangan antara konsumsi informasi dan ketenangan mental serta spiritual. Menerapkan edukasi digital membantu kita lebih selektif dalam mengonsumsi berita, seperti *fact-checking*, penggunaan fitur batasan *screen time*, atau mengatur algoritma media sosial. Disamping itu, menetapkan *mindful scrolling* dengan menetapkan waktu khusus untuk membaca berita atau menghindari sumber berita yang sensasional perlu menjadi catatan (Li et al., 2024). Selain itu, memilih *platform* berita atau komunitas digital yang lebih sehat, misalnya media yang menyeimbangkan berita positif dan negatif atau aplikasi yang membantu pengguna mengontrol konsumsi informasi mereka.

Namun, konsumsi berita negatif bukan sepenuhnya kesalahan pembaca. Algoritma media sosial dan pola penyajian berita oleh media massa turut memperparah fenomena *doomscrolling*. Penelitian oleh Setiawan dkk menemukan bahwa selama pandemi COVID-19,

Kompas dan Detik.com lebih banyak menyajikan berita negatif dibandingkan berita positif. Hal ini diperburuk oleh algoritma media sosial yang bekerja dengan cara memperlihatkan lebih banyak konten serupa berdasarkan kebiasaan pengguna (Setiawan et al., 2020). Akibatnya, semakin sering seseorang mengakses berita negatif, semakin banyak pula berita serupa yang muncul di linimasa mereka, menciptakan lingkaran *doomscrolling* yang sulit diputus.

Gambar 3: Perbandingan berita negatif dan positif



Ketimpangan antara berita negatif dan positif di media berkontribusi pada meningkatnya kecemasan dan berkurangnya refleksi spiritual di kalangan masyarakat. Dalam perspektif filsafat Islam, fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui konsep alienasi spiritual. Seyyed Hossein Nasr berpendapat bahwa alienasi spiritual akibat modernitas dapat diatasi dengan mengintegrasikan kembali nilai-nilai spiritual dalam cara manusia memandang teknologi dan informasi. *Doomscrolling* tanpa sadar melalaikan seseorang pada realita dan terjebak dalam bayang-bayang berita, yang seharusnya cukup diterima sebagai informasi tanpa perlu dicemaskan berlebihan.

Pandangan Seyyed Hossein Nasr tentang Teknologi dan Spiritualitas

Kehidupan modern yang dilengkapi dengan segala kecanggihan teknologi memang telah membuat manusia maju dan berkembang. Banyak hal menjadi lebih mudah diakses seperti memperoleh informasi, munculnya ide dan inovasi dari bantuan teknologi tidak dapat dipungkiri. Namun, media sosial tentu juga memiliki sisi buruknya seperti algoritma media sosial yang terkadang gencar mempromosikan berita-berita negatif sehingga secara tidak langsung masyarakat terjebak dalam fenomena *doomscrolling*. Meskipun informasi kini lebih mudah diakses, jumlah berita negatif dan hoaks juga semakin meningkat memenuhi beranda media sosial kita.

Seyyed Hossein Nasr yang dikenal dengan pemikirannya tentang spiritualitas berpendapat bahwa modernitas bersifat sekuler karena telah terpisah dari nilai-nilai transenden. Sekularisasi, menurutnya, terjadi ketika manusia lebih berfokus pada kehidupan duniawi, mengabaikan aspek spiritual dan membebaskan diri dari aturan serta hukum Tuhan. Ketika manusia terus-menerus mengikuti keinginan dan dorongan nafsunya, krisis yang terjadi akan semakin berlarut-larut dan sulit teratasi (Ari Rizal Faturohman, 2022). Fenomena tersebut menyebabkan seseorang kehilangan aspek spiritualitasnya, bukan hanya pada aspek sekularisasi, tetapi juga pola pikir dan perilaku sehari-hari. Maka dengan pemikiran logis dan pengendalian hawa nafsu sangat memungkinkan bagi seseorang terhindar dari alienasi spiritual.

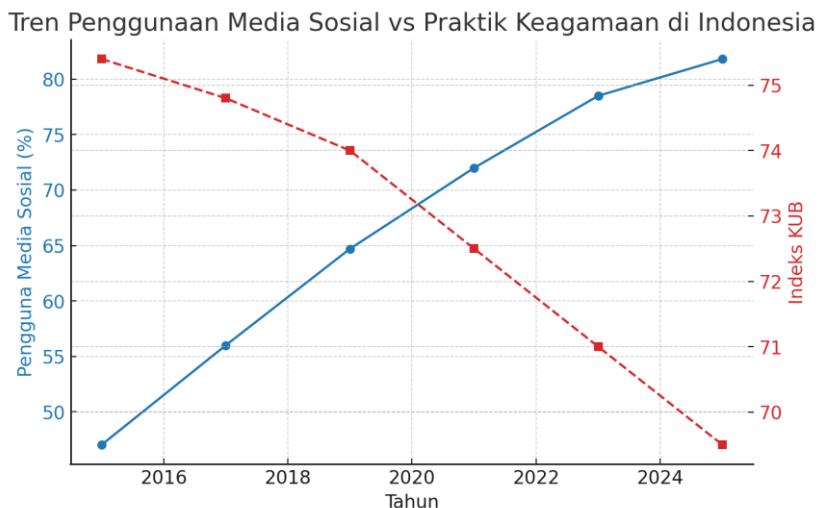
Teknologi yang seharusnya menjadi alat untuk mempermudah manusia menuju perkembangan dunia dan mengikuti informasi terkini malah menjebak orang dalam lingkaran konten negatif, meningkatkan kecemasan, stres, bahkan nihilisme. Misalnya, seseorang yang awalnya hendak mencari informasi malah *doomscrolling* berjam-jam, atau bagaimana media sosial bisa menjadi tempat untuk seseorang mencari validasi daripada mencari ketenangan dalam nilai-nilai spiritualnya. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kecemasan individu, tetapi juga berpengaruh pada pola sosial yang lebih luas.

Maka untuk menghindari dampak buruk *doomscrolling* terhadap spiritualitas, pendekatan yang lebih sadar dalam menggunakan

teknologi diperlukan. Nasr menekankan pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai transenden dalam kehidupan modern. Dalam konteks ini, individu bisa mulai dengan mengatur waktu penggunaan media sosial, lebih selektif dalam memilih informasi yang dikonsumsi, serta melibatkan aktivitas refleksi seperti membaca kitab suci, meditasi, atau diskusi keagamaan untuk menjaga keseimbangan antara dunia digital dan spiritual.

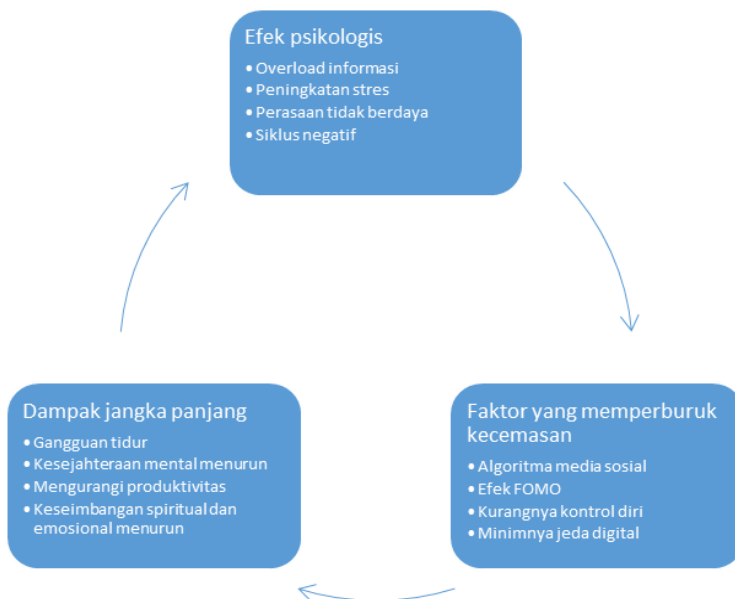
Data hasil survei melalui platform web yang dilakukan *Pew Research* menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial dan praktik keagamaan di Indonesia. Dalam hal ini, ditemukan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin berkurang keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, yang berpotensi berdampak pada keseimbangan spiritual seseorang (lihat gambar 4). Temuan ini menguatkan pendapat Seyyed Hossein Nasr bahwa modernitas dan teknologi dapat menjauhkan manusia dari nilai-nilai spiritual, terutama jika penggunaannya tidak dikendalikan dengan baik.

Gambar 4: Tren Peningkatan Penggunaan Media Sosial vs Penurunan Praktik Keagamaan (Sumber: We Are Social, Pew Research)



Doomscrolling sendiri seringkali didorong oleh dorongan emosional yang tidak terkendali—rasa ingin tahu yang berlebihan, kecemasan, atau bahkan ketakutan terhadap ketidakpastian dunia. Tanpa adanya kontrol spiritual, manusia akan terus terjebak dalam arus informasi negatif tanpa mampu memilah mana yang bermanfaat dan mana yang merusak kesejahteraan mental mereka. Diagram ini memetakan bagaimana *doomscrolling* berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan. Faktor-faktor seperti ketergantungan pada media sosial, paparan berita negatif, serta kurangnya kontrol diri berperan dalam memperburuk dampak *doomscrolling* terhadap kesehatan mental.

Gambar 5: Efek *doomscrolling* dan faktor yang mempengaruhi kecemasan



Handoko dkk menyebutkan bahwa kritik Nasr terkait teknologi modern membawa manusia pada alienasi spiritual. Sejumlah krisis serius yang dihadapi manusia kontemporer disebabkan oleh perkembangan pesat dalam bidang sains dan teknologi yang berbalik

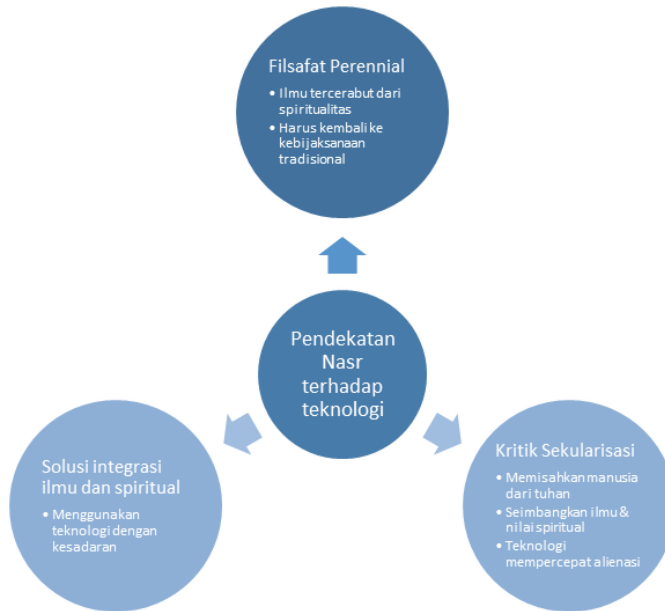
merugikan manusia, dan mendorong terciptanya pola hidup yang berorientasi pada materialisme dan hedonisme (Handoko et al., 2023).

Alienasi spiritual, yaitu keterasingan manusia dari nilai-nilai transendental yang selama ini menjadi sumber makna dan ketenangan dalam hidup merupakan salah satu efek mendalam dari dunia modern yang sifatnya sekuler dan materialistik, sehingga menjauhkan manusia dari kesadaran akan aspek spiritual dalam dirinya. Teknologi, yang awalnya diciptakan untuk mempermudah hidup manusia, justru menjadi alat yang memperkuat keterasingan ini. Misalnya, kemajuan teknologi informasi dan media digital membuat manusia semakin terhubung secara virtual tetapi justru semakin terputus dari refleksi spiritual yang mendalam. Dalam arus informasi yang tak terbandung, manusia cenderung menghabiskan waktunya untuk mengikuti tren, mencari hiburan instan, dan mengejar validasi sosial, daripada meluangkan waktu untuk kontemplasi atau mendekatkan diri kepada aspek transendental.

Fenomena ini sejalan dengan kritik Seyyed Hossein Nasr terhadap modernitas dan teknologi. Menurutinya, hawa nafsu dan rasionalitas instrumental telah menggantikan spiritualitas sebagai pedoman utama manusia. Akibatnya, manusia terjebak dalam konsumsi informasi tanpa batas, mengejar kepuasan material, dan memprioritaskan pencapaian ilmiah yang mengabaikan nilai etis dan spiritual. Hal ini tidak hanya menyebabkan krisis makna, tetapi juga membuat manusia semakin terasing dari Tuhan, alam, dan sesamanya.

Begitupun pada fenomena *doomscrolling*, manusia menjadi semakin larut dalam kekhawatiran terhadap dunia, kehilangan kepercayaan akan makna kehidupan yang lebih dalam, dan semakin terpisah dari nilai-nilai agama atau kebijaksanaan yang bisa menenangkan hatinya. Skema pada gambar 6 merangkum pandangan Seyyed Hossein Nasr tentang bagaimana teknologi modern jika tidak diiringi dengan nilai-nilai spiritual dapat menyebabkan alienasi manusia dari aspek transendensi. Nasr menekankan bahwa teknologi seharusnya menjadi alat untuk mendukung kehidupan, bukan malah menjauhkan manusia dari refleksi spiritual dan keseimbangan batin.

Gambar 6: Pendekatan Nasr terhadap teknologi dan dampaknya pada manusia modern



Seyyed Hossein Nasr juga berpendapat bahwa manusia modern lebih cenderung pada sains dan teknologi daripada mencari makna transendental. Menurutnya, modernitas dengan segala pencapaian teknologi dan ilmiahnya, semakin menjauhkan manusia dari makna ilahi dan kesadaran akan keterhubungan dengan Tuhan. Ia mengkritik pandangan mekanistik dan positivistik dalam sains modern yang cenderung melihat dunia hanya dalam kerangka materialisme, mengabaikan aspek metafisik yang lebih dalam.

Padahal menurutnya sains seharusnya tidak terpisah dari nilai-nilai agama, melainkan harus dipraktikkan dengan tetap mempertahankan kesadaran spiritual. Baginya, islamisasi ilmu pengetahuan adalah solusi agar sains tidak hanya berorientasi pada eksplorasi material tetapi juga terhubung dengan nilai-nilai ketuhanan. Ia mengusulkan pendekatan "*Scientia Sacra*" (ilmu sakral) yang menggabungkan sains dengan prinsip-prinsip metafisik Islam, di mana

ilmu pengetahuan seharusnya mengarahkan manusia pada pemahaman tentang Tuhan, bukan sekadar eksploitasi alam atau pencapaian teknologi semata.

Selain itu, kritiknya terhadap modernitas juga menyoroti krisis ekologi dan dehumanisasi yang muncul akibat ilmu pengetahuan yang sekuler. Ia melihat bahwa dunia modern yang hanya berfokus pada kemajuan sains dan teknologi tanpa keseimbangan spiritual telah menciptakan kehancuran lingkungan dan alienasi manusia dari makna hidupnya. Ia menolak pandangan yang menganggap sains modern sebagai satu-satunya sumber kebenaran, karena menurutnya kebenaran tertinggi hanya bisa ditemukan melalui pendekatan spiritual dan wahyu.

Bagi Nasr, manusia modern perlu mengembalikan hubungan harmonis antara sains dan agama. Ia percaya bahwa tanpa keterhubungan dengan Tuhan, ilmu pengetahuan akan terus berkembang dalam arah yang nihilistik, menjauhkan manusia dari nilai-nilai moral dan hakikat keberadaannya. Sementara itu, sains yang ideal adalah sains yang mampu menjelaskan fenomena alam tanpa melepaskan aspek transendental dan kesakralan ilmu itu sendiri. (Rahman, 2023)

Upaya Menjaga Keseimbangan antara Teknologi dan Spiritualitas

Sebagai solusi dari permasalahan manusia modern tersebut, Nasr menekankan perlunya kembali kepada nilai-nilai tradisional dan spiritual untuk menyeimbangkan dampak negatif dari teknologi. Ia menekankan bahwa modernitas tidak boleh sepenuhnya mendikte cara hidup manusia, tetapi harus diimbangi dengan kesadaran bahwa ada aspek dalam diri manusia yang tidak bisa dijawab hanya dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik, yang tidak hanya mengutamakan kemajuan material tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual, menjadi sangat penting dalam menghadapi tantangan zaman. Sebab dampak negatif yang signifikan tersebut, diperlukan strategi untuk mengurangi kebiasaan *doomscrolling* agar keseimbangan mental dan spiritual tetap terjaga.

Beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk menjaga keseimbangan teknologi dan spiritualitas sebagai berikut:

Membangun digital *mindfulness*: yaitu dengan menggunakan media sosial lebih positif dan bermanfaat. Pengguna media sosial mesti bijak dalam menyortir konten positif maupun negatif, kita tidak bisa mengendalikan konten apa saja yang tersebar namun kita dapat mengatur konsumsi konten negatif. Berikut adalah ilustrasi bagaimana perbedaan individu yang bijak dalam memilah informasi dan menjaga keseimbangan dalam mengakses media sosial, serta individu yang tidak bijak cenderung terjebak dalam arus informasi negatif yang berlebihan, yang pada akhirnya berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan spiritual mereka.

Gambar 7: Ilustrasi perbandingan orang bijak dan tidak dalam menggunakan medsos



Menghidupkan spiritualitas dalam menggunakan teknologi:

Terlalu lama berselancar di jejaring media sosial kadang membuat kita lupa untuk berpijak pada realita atau kembali kepada rutinitas yang semestinya. Banyaknya waktu yang dihabiskan untuk melihat media sosial perlu juga diimbangi dengan aktivitas yang menjaga keseimbangan spiritual seperti berdzikir dan ibadah lainnya.

Menyeimbangkan kehidupan digital dan realita:

Keseimbangan antara kehidupan nyata dan maya dilakukan karena dunia digital bukanlah satu-satunya tempat bagi kita, apalagi yang kita lihat di media sosial kadang realitanya tidak sama dengan yang terjadi

secara nyata di sekitar. Cara agar dapat membuat keduanya seimbang ialah tetap berhubungan dengan alam sekitar, tidak terpacu pada teknologi sepenuhnya, serta tidak menjadikan media sosial sebagai satu-satunya sumber kebahagiaan. Memperbanyak refleksi dan *self awareness* sebagai pengingat bagi diri juga tidak kalah penting. (Handayani, 2024)

Adapun dalam perspektif Islam atau menurut pemikiran Seyyed Hossein Nasr cara mengembalikan kesadaran spiritual di era digital sebagai berikut:

Menggunakan teknologi dengan hikmah. Menurut Nasr penggunaan teknologi tidak boleh menggantikan nilai spiritualitas yang mendasari eksistensi manusia meskipun memberikan kemudahan dan efisiensi dalam kehidupan. Ia melihat bahwa perkembangan teknologi modern sering kali membawa dampak negatif, seperti ketergantungan yang berlebihan, hilangnya keterhubungan dengan alam, serta berkurangnya kesadaran akan nilai-nilai transendental. Dalam pandangannya, teknologi seharusnya digunakan dengan hikmah—dengan mempertimbangkan dampak spiritual, sosial, dan lingkungan sebelum mengadopsinya.

Nasr menyoroti bahwa banyak masyarakat modern menerima teknologi secara pasif tanpa mempertanyakan apakah penggunaannya sejalan dengan prinsip-prinsip etika dan spiritualitas. Ia mengkritik cara teknologi dikembangkan dan digunakan dengan orientasi materialistik semata yang sering kali mengabaikan keseimbangan antara manusia dan Tuhan. Sehingga ia mengajak umat Islam untuk tidak sekedar menjadi konsumen teknologi, tetapi juga menggunakannya secara sadar dan bijaksana, dengan tetap mempertahankan akar spiritual mereka.

Baginya, teknologi seharusnya menjadi sarana yang mendukung kehidupan manusia tanpa menghilangkan nilai-nilai fundamental dalam agama. Hikmah dalam menggunakan teknologi berarti memahami batasan serta tujuan dari teknologi itu sendiri—bahwa ia seharusnya membantu manusia menjalani kehidupan yang lebih baik, bukan menjauhkan mereka dari makna hidup yang lebih dalam. Dalam konteks ini, nilai-nilai spiritual seperti kesederhanaan,

kesadaran diri, dan hubungan dengan Tuhan harus tetap menjadi pijakan utama dalam berinteraksi dengan teknologi. (Khunaeni, 2016)

Jangan menjadikan teknologi sebagai “tuhan baru”

Teknologi dan modernitas tidak semestinya menjadikan manusia menyingkirkan aspek ruhani dari kehidupan atau menghilangkan kesakralan terhadap nilai-nilai agama. Teknologi cenderung menjadikan manusia lebih mementingkan kehidupan material dari spiritual sehingga mengalami kehampaan. Dengan mengutamakan teknologi bahkan menjadikannya sebagai kiblat utama, dapat menjadi sebab mengapa banyaknya manusia modern kehilangan kendali diri, asal mengapa mereka diciptakan dan kemana akan kembali.

Dalam perkembangannya, Nasr memandang bahwa masyarakat modern kehilangan visi keilahian, juga mata hati dalam melihat esensi hidup. Mereka dapat mengagungkan ilmu dan teknologi sehingga mengurangi integritas kemanusiaan yang dimiliki. Terlalu fokus pada tatanan yang berpusat pada manusia, akibatnya banyak merasakan cemas dan dibayang-bayang oleh pikiran yang tidak berarti.

Maka menyeimbangkan kejernihan berpikir dan ketenangan batin dapat membawa seseorang pada jiwa yang tenang. Menurut Nasr, jika manusia modern ingin menghentikan kesalahan berpikir dan penyimpangan yang muncul akibat perbuatannya sendiri—terutama karena semakin menyingkirkan dimensi ketuhanan dalam jiwanya—maka tidak ada pilihan lain selain menghidupkan kembali pandangan dan sikap hidup beragama dalam kehidupan mereka (Irawan, 2019).

Simpulan

Fenomena *doomscrolling* atau kebiasaan seseorang dalam menelusuri berita negatif secara berlebihan merupakan kebiasaan masyarakat modern yang diadaptasi dari kegiatan saat masa pandemi COVID-19. Kebiasaan ini menyebabkan kecemasan atau kesehatan mental jika tidak disikapi dengan bijaksana. Selain itu, *doomscrolling* dapat berpengaruh pada hilangnya refleksi spiritualitas karena keterikatan manusia modern pada dunia.

Hal ini selaras dengan kritik filsuf Seyyed Hossein Nasr yang menyatakan bahwa teknologi dapat mengikis nilai spiritual dan menjauhkan manusia dari transendensi. Kehidupan dunia yang sifatnya sekuler akan membuat manusia fokus pada kehidupan duniawi dan membebaskan diri dari aturan dan hukum Tuhan. Contoh fenomena yang menggambarkan hal tersebut diantaranya media sosial menjadi ajang bagi orang untuk mencari validasi sebanyak mungkin, atau kebiasaan *doomscrolling* yang dapat memunculkan krisis ketenangan batin pada seseorang. Maka, upaya untuk mencegah dampak buruk dari *doomscrolling* yaitu dengan menyeimbangkan antara penggunaan teknologi dengan kehidupan di dunia nyata. Beberapa cara untuk mewujudkannya adalah bijak dalam menggunakan media sosial, menyaring konten yang kurang baik, memperbanyak refleksi seperti *dzikir* dan ibadah lainnya.

Selain itu, penting juga untuk menciptakan budaya digital yang sehat, di mana penggunaan teknologi diarahkan pada hal-hal yang produktif dan bermanfaat bagi perkembangan diri secara utuh, tidak hanya secara intelektual, tetapi juga emosional dan spiritual. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini akan membantu individu untuk tetap terhubung dengan makna hidup yang lebih dalam meskipun berada dalam arus informasi digital yang deras dan tidak terbendung. Selain itu, menurut Nasr teknologi juga seharusnya digunakan dengan hikmah atau menjadi sarana yang membantu memudahkan kehidupan tanpa menghilangkan nilai keagamaan, apalagi menjadikannya sebagai kiblat utama sehingga menyebabkan lupa diri.

Hal ini sejalan dengan kritik Nasr terhadap modernitas dan teknologi yang menilai bahwa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi modern telah memisahkan manusia dari dimensi spiritualnya. Baginya, dunia modern yang serba rasional dan materialistik menjadikan manusia semakin jauh dari tradisi dan nilai-nilai ilahiah, sehingga kehilangan arah dalam kehidupan.

Namun demikian, tidak semua individu mengalami dampak negatif yang sama. Sebagian dari mereka tetap mampu menggunakan teknologi secara bijak, menjadikannya sebagai sarana untuk memperdalam spiritualitas. Banyak yang memanfaatkan media sosial

untuk mengakses kajian keagamaan, meditasi, atau komunitas yang mendukung kesejahteraan mental dan batiniah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kritik Nasr terhadap teknologi tetap relevan dalam menggambarkan dampak negatif *doomscrolling*, realitas saat ini lebih kompleks. Teknologi bukan semata-mata alat yang menjauhkan manusia dari spiritualitas, tetapi juga dapat menjadi media untuk mendekatkannya kembali—tergantung pada bagaimana seseorang menggunakannya.

Ringkasnya, betapapun pandangan Nasr tetap memiliki relevansi dalam menggambarkan ancaman yang ditimbulkan oleh teknologi modern terhadap nilai-nilai spiritual, namun dalam konteks era digital saat ini, diperlukan pendekatan yang lebih fleksibel. Alih-alih sepenuhnya menghindari teknologi, tantangannya adalah bagaimana menggunakannya secara lebih sadar dan bertanggung jawab agar tidak terjebak dalam siklus *doomscrolling*, melainkan dapat memanfaatkannya sebagai alat untuk mendukung keseimbangan spiritual dan kehidupan yang lebih bermakna.

Referensi

- Addakhil, M. H. (2024). *Krisis Spiritualitas Manusia di Era Digital (Perspektif Seyyed Hossein Nasr)*.
- Ardian, I. (2016). Spiritual And Religion Concept In Nursing For Diabetic Melitus Patients. *Nurscope*, 2(2), 40.
- Ari Rizal Fatur Rahman. (2022). Krisis Modernitas dan Sains dalam Pandangan Seyyed Hossein Nasr. *Jurnal Riset Agama*, 2(Desember), 734–750. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.17651>
- Handayani, T. D. (2024). Bijak Menggunakan Media Sosial pada Masyarakat Digital. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(3), 741–752. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i3.1011>
- Handoko, S. B., Hania, I., & Kafrawi, S. (2023). Modernism and Crisis: Seyyed Hossein Nasr ' s Idea on Spiritual Intelligence

- and Its Relevance Today Since the medieval era , the crucial issue regarding the necessity of faith. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*, 12(2), 207–230. <https://doi.org/10.21580/tos.v12i2.18913>
- Irawan, D. (2019). Tasawuf sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hossein Nasr. *Tasfiyah*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v3i1.2981>
- Khasanah, V. A., Zahrani, S., Sulistyani, M., Zuhrotul, A., & Utomo, Y. (2022). Analisis Fenomena Flexing dan Implikasinya terhadap Crazy Rich Indra Kenz di Indonesia. *Jurnal Potensial*, 1(1), 77–83. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/potensial/article/view/138>
- Khunaeni, F. (2016). Spirituality in the Philosophical Thought of Seyyed Hossein Nasr. *Ulumuna*, 20(2), 373–394. <https://doi.org/10.20414/ujs.v20i2.812>
- Li, J., Cochrane, K. A., & Leshed, G. (2024). Beyond Meditation: Understanding Everyday Mindfulness Practices and Technology Use Among Experienced Practitioners. *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact*, 1(1), 1–24.
- Manna, N. (2024). REVIVING PERENNIAL WISDOM: SEYYED HOSSEIN NASR’S MODEL AS A SOLUTION TO MODERN CRISES. *Islamic Thought Review*, 2(1), 61–72.
- Nasr, S. H. (1968). *The Encounter of Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*. Allen & Unwin.
- Nasr, S. H. (1993). *The Need for a Sacred Science*. State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (2007). *Religion, History, and Civilization*. HarperCollins e-books.
- Pandya, J. K., Lutfiana, S. A., Putri, A. S., Valentiya, C. W., Alisa, M., Risti, N. A., Putri, N. E., Sani, E. N., & Putri, A. S. (2024). Journal of Family Life Education Studi Kasus Dampak Doomscrolling terhadap Kecemasan Mental Mahasiswa Gen Z

- di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. *Journal of Family Life Education*, 3(2), 73–84.
- Rahman, M. (2023). SEYYED HOSSEIN NASR ' S VIEWS OF MODERN SCIENCE: AN EVALUATION. *Philosophy and Progress*, 2278.
- Rodrigues, E. . (2022). Doomscrolling –threat to Mental Health and Well-being: A Review. *International Journal of Nursing Research*, 8(4), 127–130.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Satici, S. A., Tekin, E. G., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18, 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Setiawan, J. H., Caroline, C., Adi, J., & Akbar, I. (2020). Komparasi Berita Negatif dan Positif Mengenai Covid-19 Di Situs Detik dan Kompas. *EXPOSE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 03(02), 146–164. <https://doi.org/10.33021/exp.v3i2.1154>
- Sharma, M. ., N, A., & S, A. (2020). Digital Burnout: COVID-19 Lockdown Mediates Excessive Technology Use Stress. *World Social Psychiatry*, 2, 171–172.
- Sujarwoto, Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2023). Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 96–110.
- Taufiq, M., & Munir, M. (2024). Doomscrolling Spirituality On The Morality Of Islamic Students In Surabaya. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 6(2), 137–152.

- Wafa, M. A. Al, Darungan, T. S., Akbar, S., & Damanik, R. Z. (2024). The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(7), 188–196.
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital : Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19.
- Ytre-arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling , Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739–1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>