

DIGITAL FASTING

Strategi Meningkatkan Konsentrasi
dan Disiplin Belajar



Pengabdian Masyarakat

Universitas Bina Sarana Informatika

Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil‘alamin. Modul ini disusun sebagai bahan edukasi dan pendampingan bagi anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo dalam membangun kebiasaan belajar yang lebih terarah pada awal tahun ajaran baru.

Perangkat digital memberikan banyak manfaat bagi pelajar, tetapi penggunaan yang tidak terkelola dapat mengganggu perhatian, mengurangi waktu belajar, dan membuat seseorang terbiasa berpindah-pindah perhatian. Karena itu, modul ini memperkenalkan digital fasting bukan sebagai larangan menggunakan teknologi, melainkan sebagai latihan mengatur kapan teknologi digunakan dan kapan perhatian dikembalikan kepada belajar, ibadah, keluarga, dan aktivitas sosial.

Modul disusun dengan bahasa yang mudah dipahami pelajar, dilengkapi aktivitas refleksi, tantangan praktik, lembar pemantauan, permainan sederhana, serta rencana aksi. Materi juga menekankan bahwa perubahan kebiasaan dilakukan secara realistis dan bertahap.

Semoga modul ini bermanfaat bagi anggota FSR, pendamping, guru, orang tua, dan pengurus dalam menciptakan budaya belajar yang fokus, disiplin, dan tetap bijak dalam memanfaatkan teknologi.

Jakarta, 2026

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Bab I. Pendahuluan	4
Bab II. Mengenal Digital Fasting	5
Bab III. Dampak Penggunaan Digital yang Tidak Terkelola	15
Bab IV. Digital Fasting dalam Perspektif Pelajar Muslim	22
Bab V. Strategi Pelaksanaan Digital Fasting	29
Bab VI. Penutup	31
Daftar Pustaka	32

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah memberikan perubahan yang besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang pendidikan. Kehadiran smartphone, internet, media sosial, dan berbagai aplikasi digital memberikan kemudahan bagi pelajar dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, mengakses sumber belajar, serta menyelesaikan berbagai aktivitas akademik. Teknologi digital pada dasarnya dapat menjadi sarana yang mendukung proses pembelajaran apabila digunakan secara tepat, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan.

Namun demikian, kemudahan akses terhadap teknologi juga menghadirkan tantangan bagi pelajar. Smartphone tidak hanya menyediakan sumber informasi dan media pembelajaran, tetapi juga menghadirkan berbagai bentuk hiburan seperti media sosial, video pendek, permainan, dan layanan komunikasi yang dapat diakses kapan saja. Kondisi tersebut dapat menimbulkan distraksi apabila penggunaan perangkat digital tidak dikelola dengan baik. Wilmer, Sherman, dan Chein (2017) menjelaskan bahwa kebiasaan penggunaan smartphone memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek fungsi kognitif, sehingga pola penggunaan perangkat perlu mendapatkan perhatian, khususnya dalam aktivitas yang membutuhkan konsentrasi.

Penggunaan smartphone yang bermasalah juga menjadi salah satu perhatian dalam bidang pendidikan. Berdasarkan systematic review dan meta-analysis terhadap 29 penelitian dengan 48.490 peserta, Paterna et al. (2024) menemukan adanya hubungan negatif antara problematic smartphone use dan pencapaian akademik. Meskipun hubungan tersebut tergolong kecil, temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah perlu diperhatikan dalam konteks kegiatan belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Pyhältö et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan smartphone dan media sosial untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (*off-task use*) memiliki hubungan dengan pencapaian akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan utama bukan semata-mata keberadaan teknologi, melainkan bagaimana teknologi digunakan dan apakah penggunaannya mendukung atau justru mengganggu aktivitas belajar.

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan kemampuan konsentrasi. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian terhadap suatu aktivitas dalam periode tertentu. Proses pembelajaran membutuhkan kemampuan untuk mempertahankan perhatian agar pelajar dapat memahami materi, mengolah informasi, mengingat konsep, dan menyelesaikan tugas dengan baik. Ketika perhatian terus-menerus teralihkan oleh notifikasi, pesan, media sosial, atau aplikasi hiburan, proses belajar dapat menjadi kurang optimal.

Kushlev, Proulx, dan Dunn (2016) menemukan bahwa notifikasi smartphone dapat meningkatkan gangguan perhatian dan membuat individu lebih mudah teralihkan dari aktivitas yang sedang dilakukan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa bahkan tanpa membuka aplikasi secara langsung, keberadaan notifikasi dapat menjadi salah satu sumber gangguan terhadap perhatian.

Selain konsentrasi, disiplin belajar merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik. Disiplin belajar berkaitan dengan kemampuan mengatur waktu, menentukan prioritas, mengikuti jadwal, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan kebiasaan belajar secara konsisten. Dalam lingkungan digital yang menyediakan berbagai bentuk hiburan secara cepat dan mudah, kemampuan mengendalikan penggunaan perangkat menjadi salah satu bentuk pengendalian diri yang perlu dikembangkan oleh pelajar.

Zimmerman (2002) menjelaskan konsep *self-regulated learning* sebagai kemampuan peserta didik untuk mengatur proses belajarnya sendiri melalui penetapan tujuan, penggunaan strategi, pemantauan proses, dan evaluasi. Dalam konteks penggunaan teknologi, kemampuan regulasi diri dapat diterapkan melalui pengaturan waktu penggunaan smartphone, penentuan prioritas aktivitas, serta kemampuan membatasi penggunaan aplikasi yang tidak berkaitan dengan tujuan belajar.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu membangun kemampuan tersebut adalah digital fasting atau puasa digital. Digital fasting dapat dipahami sebagai praktik membatasi penggunaan perangkat atau layanan digital dalam periode tertentu dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri dalam menggunakan teknologi. Konsep ini tidak berarti menolak teknologi secara keseluruhan, tetapi memberikan kesempatan bagi individu untuk mengatur kapan teknologi digunakan dan kapan penggunaannya perlu dibatasi.

Konsep tersebut sejalan dengan gagasan *digital detox*, yaitu upaya untuk mengurangi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat digital tertentu agar individu dapat

mengelola kembali hubungan dengan teknologi. Radtke et al. (2022) melalui systematic review mengenai digital detox menunjukkan bahwa penelitian mengenai pembatasan penggunaan teknologi memiliki hasil yang beragam, sehingga penerapannya perlu dilakukan secara realistis dan sesuai dengan tujuan pengguna.

Dalam konteks pembelajaran, digital fasting dapat diterapkan melalui berbagai bentuk pengaturan sederhana. Pelajar dapat menetapkan waktu belajar tanpa media sosial, menonaktifkan notifikasi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, meletakkan smartphone di luar jangkauan selama sesi belajar, atau menentukan periode tertentu sebagai waktu bebas dari aplikasi hiburan digital. Strategi tersebut bertujuan mengurangi potensi gangguan sehingga perhatian dapat diarahkan kembali kepada aktivitas belajar.

Digital fasting juga dapat dipandang sebagai bentuk latihan pengendalian diri. Ketika pelajar mampu menentukan kapan harus menggunakan smartphone dan kapan harus berhenti menggunakannya, mereka sedang membangun kemampuan untuk mengendalikan perilaku berdasarkan tujuan yang telah ditentukan. Kemampuan tersebut penting karena keberhasilan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan memahami materi, tetapi juga oleh kemampuan mengatur waktu, perhatian, dan kebiasaan belajar.

Meskipun demikian, penerapan digital fasting perlu dilakukan secara proporsional. Teknologi tetap memiliki peran penting dalam proses pendidikan. Smartphone dapat digunakan untuk mencari referensi, mengakses materi pembelajaran, menggunakan aplikasi pendidikan, berkomunikasi dengan guru maupun teman, serta mendukung berbagai kegiatan akademik. Oleh karena itu, digital fasting bukanlah upaya untuk menghilangkan teknologi, tetapi merupakan strategi untuk membangun penggunaan teknologi yang lebih sadar dan terarah.

Pendekatan tersebut menjadi semakin relevan karena penggunaan perangkat digital pada anak dan remaja merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Przybylski dan Weinstein (2017) menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan perangkat digital dan kesejahteraan remaja tidak selalu bersifat sederhana atau linear. Oleh sebab itu, pendekatan yang lebih tepat bukan sekadar melarang penggunaan teknologi, tetapi membantu pelajar mengembangkan pola penggunaan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan.

Tahun ajaran baru dapat menjadi momentum yang tepat untuk membangun kebiasaan tersebut. Perubahan tahun ajaran memberikan kesempatan bagi pelajar untuk mengevaluasi kebiasaan belajar sebelumnya dan menetapkan pola belajar yang lebih baik.

Salah satunya adalah dengan membangun kebiasaan menggunakan perangkat digital secara bijaksana agar tidak menghambat konsentrasi dan kedisiplinan belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, digital fasting dapat digunakan sebagai salah satu strategi edukatif dalam membantu pelajar mengelola penggunaan teknologi digital. Melalui pembatasan yang terencana, pengurangan distraksi, dan peningkatan kesadaran terhadap kebiasaan digital, pelajar diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi, mengatur waktu, membangun disiplin belajar, serta menggunakan teknologi secara lebih produktif dan bertanggung jawab.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Penggunaan smartphone dan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi sumber distraksi dalam kegiatan belajar.
2. Pelajar menghadapi tantangan dalam mengatur waktu penggunaan perangkat digital.
3. Notifikasi dan aktivitas digital yang tidak berkaitan dengan pembelajaran dapat mengalihkan perhatian ketika belajar.
4. Kebiasaan berpindah antara aktivitas belajar dan hiburan digital dapat mengganggu fokus belajar.
5. Pelajar membutuhkan strategi praktis untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri dalam menggunakan teknologi.
6. Kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan penggunaan perangkat digital sebagai bagian dari disiplin belajar masih perlu ditingkatkan.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana penggunaan perangkat digital dapat memengaruhi konsentrasi dan disiplin belajar pelajar?
2. Apa yang dimaksud dengan digital fasting?
3. Bagaimana digital fasting dapat diterapkan dalam aktivitas belajar?
4. Bagaimana digital fasting dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar?
5. Bagaimana digital fasting dapat mendukung pembentukan disiplin belajar pelajar?

1.4 Tujuan

Pembahasan mengenai digital fasting ini bertujuan untuk:

1. Memberikan pemahaman mengenai penggunaan teknologi digital secara bijaksana.
2. Meningkatkan kesadaran pelajar terhadap potensi distraksi dari penggunaan smartphone dan media sosial.
3. Mengenalkan digital fasting sebagai strategi pengelolaan penggunaan teknologi.
4. Membantu pelajar meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian selama kegiatan belajar.
5. Membantu pelajar mengembangkan kemampuan mengatur waktu dan mengendalikan penggunaan perangkat digital.
6. Mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih disiplin, terarah, dan konsisten.

1.5 Manfaat

1. Bagi Pelajar

Digital fasting diharapkan dapat membantu pelajar mengurangi gangguan digital selama waktu belajar, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, serta membangun kebiasaan mengatur waktu dan penggunaan smartphone secara lebih baik.

2. Bagi Orang Tua

Pembahasan ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya pendampingan dan pembentukan kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat pada anak dan remaja.

3. Bagi Sekolah

Konsep digital fasting dapat menjadi salah satu alternatif edukasi dalam membangun budaya penggunaan teknologi yang mendukung kegiatan pembelajaran.

4. Bagi Pendidik

Materi digital fasting dapat digunakan sebagai bahan pendukung dalam memberikan edukasi mengenai manajemen waktu, konsentrasi, disiplin belajar, dan literasi digital.

5. Bagi Masyarakat

Pembahasan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya penggunaan teknologi secara seimbang, terutama dalam mendukung perkembangan generasi muda.

BAB II

MENGENAL DIGITAL FASTING

2.1 Pengertian Digital Fasting

Digital fasting atau puasa digital merupakan suatu pendekatan untuk membatasi penggunaan perangkat dan layanan digital dalam periode waktu tertentu secara sadar dan terencana. Istilah ini dapat dipahami sebagai bentuk pengaturan diri terhadap penggunaan teknologi, khususnya smartphone, media sosial, aplikasi hiburan, dan berbagai layanan digital yang berpotensi mengalihkan perhatian dari aktivitas utama. Digital fasting tidak berarti menolak teknologi secara keseluruhan, tetapi memberikan batas waktu agar teknologi digunakan sesuai kebutuhan dan tujuan.

Dalam praktiknya, digital fasting memiliki keterkaitan dengan konsep *digital detox*. *Digital detox* umumnya mengacu pada upaya seseorang untuk mengurangi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat digital, terutama ketika penggunaan tersebut dirasakan sudah mengganggu kehidupan sehari-hari. Radtke et al. (2022) menjelaskan bahwa penelitian mengenai *digital detox* menunjukkan adanya beragam pendekatan dan hasil, sehingga pembatasan penggunaan teknologi perlu disesuaikan dengan tujuan dan kondisi pengguna. Dengan demikian, digital fasting dapat dipandang sebagai pendekatan yang lebih terencana dan dapat dilakukan secara berkala untuk membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih terkendali.

Digital fasting juga dapat dikaitkan dengan konsep self-regulation atau pengaturan diri. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar mencakup kemampuan individu untuk menetapkan tujuan, memilih strategi, memantau perilaku, serta mengevaluasi hasil yang diperoleh. Dalam konteks penggunaan teknologi, kemampuan tersebut dapat diterapkan dengan menentukan kapan perangkat digital boleh digunakan, untuk tujuan apa perangkat digunakan, dan kapan pengguna perlu menghentikan penggunaannya agar tujuan utama tetap tercapai.

2.2 Mengapa Digital Fasting Diperlukan?

Perangkat digital memberikan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, tetapi penggunaan yang tidak terkontrol dapat menjadi sumber gangguan terhadap aktivitas yang membutuhkan perhatian. Smartphone, misalnya, memungkinkan pengguna menerima pesan,

notifikasi, informasi, dan berbagai bentuk hiburan secara terus-menerus. Kondisi tersebut dapat membuat perhatian seseorang berpindah dari aktivitas utama menuju aktivitas digital lainnya.

Kushlev, Proulx, dan Dunn (2016) menemukan bahwa notifikasi smartphone dapat meningkatkan gangguan perhatian dan gejala hiperaktivitas/inatensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keberadaan notifikasi saja dapat menjadi sumber gangguan, bahkan ketika pengguna belum secara aktif membuka aplikasi yang memberikan notifikasi. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan notifikasi dapat menjadi salah satu bagian penting dalam penerapan digital fasting.

Permasalahan penggunaan smartphone juga memiliki kaitan dengan aktivitas akademik. Paterna et al. (2024), melalui systematic review dan meta-analysis terhadap 29 penelitian yang melibatkan 48.490 peserta, menemukan hubungan negatif berukuran kecil antara *problematic smartphone use* dan pencapaian akademik. Hubungan tersebut cenderung lebih besar pada kelompok siswa sekolah dasar dan menengah. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam mendukung keberhasilan belajar.

Dengan demikian, digital fasting diperlukan bukan karena teknologi selalu memberikan dampak negatif, tetapi karena pengguna membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan penggunaan teknologi agar tidak mengganggu aktivitas yang lebih penting. Pendekatan ini menempatkan individu sebagai pihak yang mengatur teknologi, bukan sebaliknya.

2.3 Digital Fasting dan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada materi atau aktivitas pembelajaran dalam periode tertentu. Konsentrasi sangat penting karena proses memahami informasi, mengingat materi, mengerjakan tugas, dan menyelesaikan masalah membutuhkan perhatian yang relatif stabil.

Penggunaan smartphone dapat menjadi salah satu sumber distraksi dalam proses tersebut. Wilmer, Sherman, dan Chein (2017) melalui kajian terhadap hubungan kebiasaan penggunaan smartphone dan fungsi kognitif menunjukkan bahwa penggunaan smartphone memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek fungsi kognitif. Temuan tersebut memperkuat

pentingnya memahami pola penggunaan smartphone, khususnya ketika perangkat digunakan dalam situasi yang membutuhkan perhatian dan pengolahan informasi.

Digital fasting dapat diterapkan untuk menciptakan periode belajar yang lebih minim gangguan. Misalnya, pelajar dapat menetapkan periode tertentu sebagai waktu belajar tanpa media sosial dan aplikasi hiburan. Selama periode tersebut, smartphone dapat disimpan di tempat yang tidak mudah dijangkau atau notifikasi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran dapat dinonaktifkan. Tujuan utamanya bukan menghilangkan teknologi, tetapi mengurangi stimulus yang dapat mengalihkan perhatian.

Dalam konteks pembelajaran, pembatasan penggunaan smartphone juga perlu dilakukan secara proporsional. Smartphone tetap dapat digunakan apabila diperlukan untuk mengakses materi, mencari informasi, menggunakan aplikasi pembelajaran, atau berkomunikasi mengenai kegiatan akademik. Dengan demikian, digital fasting lebih tepat diterapkan berdasarkan tujuan penggunaan, bukan sekadar berdasarkan keberadaan perangkat.

2.4 Digital Fasting dan Disiplin Belajar

Disiplin belajar berkaitan dengan kemampuan pelajar untuk mengatur waktu, mengikuti jadwal, menentukan prioritas, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan kebiasaan belajar secara konsisten. Kemampuan tersebut membutuhkan pengendalian diri karena pelajar sering kali harus memilih antara aktivitas yang mendukung tujuan belajar dengan aktivitas yang memberikan kesenangan secara langsung.

Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa pembelajaran yang diatur oleh diri sendiri melibatkan proses perencanaan, pelaksanaan strategi, pemantauan, dan evaluasi. Berdasarkan konsep tersebut, digital fasting dapat menjadi salah satu latihan sederhana untuk meningkatkan regulasi diri. Ketika pelajar menentukan waktu belajar tanpa media sosial, menetapkan batas penggunaan smartphone, kemudian mengevaluasi keberhasilannya, pelajar sedang melakukan proses pengaturan diri.

Digital fasting juga dapat membantu membangun kebiasaan disiplin karena penerapannya membutuhkan komitmen terhadap aturan yang dibuat sendiri. Sebagai contoh, seorang pelajar dapat menentukan bahwa selama satu jam waktu belajar, smartphone hanya digunakan apabila berkaitan langsung dengan materi pembelajaran. Aturan tersebut melatih kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap tujuan yang telah ditentukan.

Oleh karena itu, keberhasilan digital fasting tidak hanya diukur berdasarkan berapa lama seseorang tidak menggunakan smartphone, tetapi juga berdasarkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan penggunaan teknologi sesuai dengan tujuan. Pendekatan ini lebih relevan untuk pendidikan karena tujuan utamanya adalah membentuk perilaku belajar yang mandiri dan berkelanjutan.

2.5 Digital Fasting Bukan Berarti Anti-Teknologi

Digital fasting perlu dipahami secara tepat agar tidak disalahartikan sebagai gerakan untuk menghindari teknologi. Teknologi digital memiliki banyak manfaat dalam pendidikan, seperti menyediakan sumber belajar, mempermudah komunikasi, mendukung kolaborasi, dan memberikan akses terhadap berbagai informasi.

Przybylski dan Weinstein (2017) menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan perangkat digital dan kesejahteraan remaja tidak bersifat sederhana. Penggunaan teknologi tidak selalu memberikan dampak negatif, sehingga pendekatan yang hanya berfokus pada pengurangan durasi penggunaan belum tentu menjadi solusi untuk semua kondisi. Hal yang lebih penting adalah memahami tujuan, konteks, dan pola penggunaan teknologi.

Dalam konteks pendidikan, digital fasting sebaiknya diarahkan pada pengurangan penggunaan digital yang tidak berkaitan dengan tujuan belajar, terutama ketika penggunaan tersebut mengganggu konsentrasi dan disiplin. Teknologi yang digunakan untuk mencari materi, mengerjakan tugas, mengikuti pembelajaran, atau berkomunikasi secara akademik tetap dapat digunakan.

Dengan demikian, prinsip utama digital fasting adalah mengendalikan penggunaan teknologi, bukan menghilangkan teknologi. Pelajar diharapkan mampu menentukan kapan harus terhubung dengan teknologi dan kapan perlu memberikan ruang bagi dirinya untuk fokus pada kegiatan lain.

2.6 Prinsip-Prinsip Digital Fasting

Penerapan digital fasting dapat dilakukan berdasarkan beberapa prinsip utama, yaitu :

1. Kesadaran

Digital fasting diawali dengan kesadaran mengenai kebiasaan penggunaan perangkat digital. Pelajar perlu mengetahui kapan, untuk apa, dan seberapa sering mereka

menggunakan smartphone. Kesadaran tersebut menjadi dasar untuk menentukan perubahan yang diperlukan.

2. Tujuan yang Jelas

Digital fasting perlu memiliki tujuan yang spesifik. Misalnya, tujuan digital fasting adalah meningkatkan konsentrasi saat belajar, mengurangi kebiasaan membuka media sosial ketika mengerjakan tugas, atau membangun kebiasaan belajar yang lebih teratur.

3. Pembatasan yang Realistis

Pembatasan penggunaan teknologi sebaiknya dilakukan secara realistis dan bertahap. Tidak semua penggunaan perangkat digital harus dihentikan karena sebagian aktivitas digital justru mendukung pembelajaran. Pendekatan bertahap dapat membantu individu membangun kebiasaan baru secara lebih konsisten.

4. Pengelolaan Gangguan

Salah satu bagian penting dari digital fasting adalah mengurangi stimulus yang tidak diperlukan. Kushlev et al. (2016) menunjukkan bahwa notifikasi smartphone dapat mengganggu perhatian. Oleh karena itu, pengaturan notifikasi dapat menjadi salah satu strategi dalam menciptakan waktu belajar yang lebih fokus.

5. Evaluasi

Pelaksanaan digital fasting perlu dievaluasi secara berkala. Evaluasi dapat dilakukan dengan melihat apakah waktu belajar menjadi lebih teratur, apakah konsentrasi meningkat, dan apakah penggunaan smartphone menjadi lebih terkendali. Evaluasi membantu pelajar mengetahui strategi yang efektif bagi dirinya.

2.7 Bentuk-Bentuk Digital Fasting

Digital fasting dapat dilakukan dalam berbagai bentuk sesuai dengan kebutuhan. Salah satunya adalah **time-based fasting**, yaitu menentukan periode tertentu tanpa menggunakan media sosial atau aplikasi hiburan. Contohnya adalah menetapkan satu jam waktu belajar tanpa membuka media sosial.

Bentuk lainnya adalah **notification fasting**, yaitu membatasi atau menonaktifkan notifikasi yang tidak berkaitan dengan aktivitas penting. Strategi ini relevan karena notifikasi dapat menjadi stimulus yang mengganggu perhatian (Kushlev et al., 2016).

Selanjutnya terdapat **application fasting**, yaitu menentukan aplikasi tertentu yang tidak digunakan selama periode tertentu. Misalnya, aplikasi media sosial dan permainan tidak digunakan selama waktu belajar, sedangkan aplikasi pembelajaran tetap diperbolehkan.

Bentuk berikutnya adalah **device-free learning**, yaitu menciptakan periode belajar ketika smartphone tidak berada dalam jangkauan. Strategi ini dapat digunakan ketika perangkat digital tidak diperlukan untuk menyelesaikan kegiatan belajar.

Berbagai bentuk tersebut menunjukkan bahwa digital fasting bersifat fleksibel. Pelajar dapat memilih bentuk yang sesuai dengan kebutuhannya, selama penerapannya memiliki tujuan yang jelas dan tidak menghambat aktivitas akademik.

2.8 Digital Fasting sebagai Strategi Membangun Kebiasaan Belajar

Digital fasting dapat menjadi bagian dari pembentukan kebiasaan belajar karena membantu pelajar menciptakan batas yang jelas antara waktu belajar dan waktu menggunakan teknologi untuk hiburan. Batas tersebut dapat membantu pelajar mengenali bahwa tidak semua waktu luang harus diisi dengan aktivitas digital.

Paterna et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah memiliki hubungan negatif dengan pencapaian akademik. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa pengelolaan penggunaan smartphone perlu menjadi bagian dari perhatian dalam mendukung aktivitas akademik.

Namun, digital fasting tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan belajar. Prestasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kemampuan akademik, motivasi, lingkungan belajar, kualitas pembelajaran, dukungan keluarga, dan kebiasaan belajar. Oleh karena itu, digital fasting lebih tepat diposisikan sebagai salah satu strategi pendukung dalam membangun lingkungan belajar yang kondusif.

Pada akhirnya, tujuan digital fasting adalah membangun hubungan yang lebih sehat dan terkendali dengan teknologi. Pelajar diharapkan tidak hanya mampu mengurangi penggunaan smartphone untuk sementara waktu, tetapi juga mampu menggunakan teknologi secara sadar, sesuai kebutuhan, dan mendukung pencapaian tujuan belajar.

BAB III

DAMPAK PENGGUNAAN DIGITAL YANG TIDAK TERKELOLA

3.1 Pengertian Penggunaan Digital yang Tidak Terkelola

Penggunaan teknologi digital yang tidak terkelola merupakan kondisi ketika seseorang menggunakan perangkat dan layanan digital tanpa batasan waktu, tujuan, maupun kontrol yang jelas. Penggunaan tersebut dapat mencakup smartphone, media sosial, permainan digital, video, maupun berbagai aplikasi lainnya. Teknologi pada dasarnya memberikan manfaat yang besar, tetapi penggunaan yang berlebihan atau tidak sesuai tujuan dapat mengganggu aktivitas lain yang lebih penting. Wilmer, Sherman, dan Chein (2017) menjelaskan bahwa kebiasaan penggunaan smartphone berkaitan dengan berbagai aspek fungsi kognitif sehingga pola penggunaan perangkat perlu diperhatikan, terutama ketika seseorang sedang melakukan aktivitas yang membutuhkan konsentrasi.

Penggunaan digital yang tidak terkelola tidak selalu ditentukan hanya berdasarkan jumlah waktu penggunaan. Tujuan penggunaan, frekuensi membuka perangkat, kemampuan menghentikan penggunaan, serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari juga merupakan aspek yang perlu diperhatikan. Seseorang dapat menggunakan teknologi dalam waktu yang cukup lama untuk kegiatan produktif, seperti belajar, bekerja, atau berkomunikasi, tanpa mengalami masalah yang sama dengan penggunaan yang didominasi aktivitas hiburan atau penggunaan kompulsif. Paterna et al. (2024) menunjukkan bahwa *problematic smartphone use* memiliki hubungan negatif dengan pencapaian akademik, sehingga pola penggunaan smartphone perlu diperhatikan dalam konteks pendidikan.

3.2 Dampak terhadap Konsentrasi

Salah satu dampak penggunaan digital yang tidak terkelola adalah terganggunya kemampuan mempertahankan perhatian. Smartphone memberikan akses terhadap berbagai informasi dan notifikasi secara terus-menerus. Ketika seseorang sedang belajar kemudian menerima notifikasi atau terdorong untuk memeriksa media sosial, perhatian dapat berpindah dari aktivitas belajar ke aktivitas digital.

Kushlev, Proulx, dan Dunn (2016) menemukan bahwa notifikasi smartphone dapat meningkatkan gangguan perhatian dan gejala yang berkaitan dengan inatensi. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidak selalu terjadi karena seseorang secara aktif

menggunakan aplikasi, tetapi dapat muncul karena adanya stimulus dari perangkat. Oleh sebab itu, pengelolaan notifikasi menjadi salah satu aspek yang penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Penggunaan *smartphone* juga dapat mendorong kebiasaan berpindah-pindah aktivitas atau *task switching*. Ketika pelajar belajar sambil membuka media sosial, membalas pesan, menonton video, atau memeriksa notifikasi, perhatian harus berpindah antara berbagai aktivitas. Kebiasaan tersebut dapat membuat proses belajar menjadi kurang efektif karena perhatian tidak sepenuhnya diarahkan pada materi yang sedang dipelajari.

3.3 Dampak terhadap Prestasi Akademik

Penggunaan *smartphone* yang bermasalah juga dapat berkaitan dengan pencapaian akademik. Paterna et al. (2024) melakukan systematic review dan meta-analysis terhadap 29 penelitian dengan total 48.490 peserta. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif berukuran kecil antara *problematic smartphone use* dan pencapaian akademik, dengan hubungan yang cenderung lebih kuat pada kelompok siswa sekolah dasar dan menengah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang bermasalah dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan menurunnya pencapaian akademik.

Penggunaan digital yang tidak terkelola dapat mengurangi waktu dan perhatian yang seharusnya digunakan untuk belajar. Waktu yang seharusnya digunakan untuk membaca, mengerjakan tugas, mengulang materi, atau mempersiapkan ujian dapat berkurang ketika seseorang terlalu sering menggunakan perangkat untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Dengan demikian, pengelolaan penggunaan *smartphone* menjadi salah satu bagian yang perlu diperhatikan dalam membangun kebiasaan belajar yang efektif.

Namun, penting untuk dipahami bahwa penggunaan *smartphone* bukan satu-satunya faktor yang menentukan prestasi akademik. Prestasi belajar juga dipengaruhi oleh motivasi, kemampuan akademik, kualitas pembelajaran, lingkungan keluarga, kondisi sosial, metode belajar, dan berbagai faktor lainnya. Oleh karena itu, temuan mengenai hubungan penggunaan *smartphone* dan prestasi akademik tidak berarti bahwa setiap penggunaan *smartphone* pasti menyebabkan rendahnya prestasi belajar.

3.4 Dampak terhadap Disiplin Belajar

Penggunaan digital yang tidak terkelola dapat memengaruhi disiplin belajar karena perangkat digital menyediakan berbagai aktivitas yang dapat dilakukan secara spontan. Pelajar dapat berniat menggunakan smartphone selama beberapa menit, tetapi kemudian menghabiskan waktu lebih lama untuk melihat berbagai konten. Kondisi tersebut dapat mengurangi kemampuan untuk mengikuti jadwal belajar yang telah dibuat.

Disiplin belajar membutuhkan kemampuan untuk menetapkan prioritas dan mempertahankan perilaku sesuai dengan tujuan. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* melibatkan proses penetapan tujuan, penggunaan strategi, pemantauan perilaku, dan evaluasi. Dalam konteks penggunaan teknologi, kemampuan tersebut diperlukan agar pelajar mampu menentukan kapan smartphone digunakan untuk mendukung pembelajaran dan kapan penggunaannya perlu dihentikan.

Kebiasaan memeriksa smartphone secara berulang juga dapat membuat pelajar lebih sulit mempertahankan rutinitas belajar. Jika setiap kali merasa bosan atau mengalami kesulitan belajar seseorang langsung beralih ke media sosial atau hiburan digital, maka terbentuk pola perilaku yang dapat menghambat kemampuan menyelesaikan tugas secara konsisten.

3.5 Dampak terhadap Manajemen Waktu

Waktu merupakan salah satu sumber daya penting dalam kegiatan belajar. Penggunaan teknologi digital yang tidak terkelola dapat menyebabkan waktu belajar berkurang karena perhatian dan waktu dialihkan ke aktivitas digital yang tidak direncanakan.

Salah satu permasalahan yang sering terjadi adalah penggunaan media sosial atau aplikasi hiburan yang dilakukan tanpa batas waktu yang jelas. Aktivitas tersebut dapat dimulai sebagai bentuk istirahat singkat, tetapi dapat berlangsung lebih lama dari yang direncanakan. Jika terjadi secara berulang, waktu yang terakumulasi dapat mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas produktif.

Dalam konteks akademik, kemampuan mengatur waktu menjadi bagian penting dari regulasi diri. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa peserta didik yang mampu mengatur proses belajarnya perlu memiliki kemampuan untuk merencanakan dan memantau aktivitasnya. Oleh karena itu, pengelolaan waktu penggunaan smartphone dapat menjadi bagian dari strategi membangun manajemen waktu belajar.

3.6 Dampak terhadap Kualitas Tidur dan Rutinitas Harian

Penggunaan perangkat digital, khususnya pada waktu menjelang tidur, dapat memengaruhi rutinitas istirahat apabila menyebabkan seseorang menunda waktu tidur atau terus terlibat dalam aktivitas digital. Masalah tersebut dapat menjadi lebih besar apabila penggunaan perangkat dilakukan tanpa batas waktu yang jelas.

Sebuah systematic review dan meta-analysis mengenai penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan perangkat elektronik dan berbagai indikator tidur pada anak dan remaja (Carter et al., 2016). Temuan tersebut menjadi salah satu alasan mengapa pengaturan penggunaan perangkat pada malam hari perlu diperhatikan sebagai bagian dari kebiasaan hidup yang sehat.

Bagi pelajar, kualitas tidur penting karena kegiatan belajar membutuhkan kondisi fisik dan mental yang cukup baik. Kebiasaan menggunakan perangkat digital hingga larut malam dapat mengganggu keteraturan waktu tidur dan berpotensi berdampak pada kesiapan mengikuti kegiatan belajar pada hari berikutnya.

3.7 Dampak terhadap Interaksi Sosial

Teknologi digital memungkinkan seseorang berkomunikasi dengan banyak orang tanpa batas geografis. Namun, penggunaan yang tidak terkelola dapat menyebabkan seseorang lebih banyak berinteraksi melalui perangkat dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar.

Penggunaan smartphone yang terus-menerus ketika sedang bersama orang lain dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka. Individu dapat secara fisik berada dalam suatu lingkungan sosial, tetapi perhatiannya justru tertuju pada perangkat digital. Kondisi tersebut dapat mengurangi kualitas komunikasi dan perhatian terhadap orang di sekitarnya.

Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan perangkat digital tidak hanya berkaitan dengan kegiatan belajar, tetapi juga dengan kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat. Menentukan waktu bebas perangkat dapat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk berinteraksi secara langsung dengan keluarga, teman, guru, dan lingkungan sosialnya.

3.8 Dampak terhadap Pengendalian Diri

Penggunaan teknologi digital yang tidak terkelola juga berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri. Berbagai aplikasi digital dirancang untuk memberikan stimulus secara terus-menerus melalui notifikasi, pembaruan konten, dan rekomendasi yang membuat pengguna memiliki banyak alasan untuk kembali membuka aplikasi.

Dalam kondisi tersebut, kemampuan pengendalian diri menjadi penting. Pelajar perlu mampu menentukan kapan harus menggunakan perangkat dan kapan harus menghentikan penggunaannya. Konsep *self-regulated learning* yang dikemukakan Zimmerman (2002) memberikan dasar bahwa kemampuan mengatur perilaku sendiri merupakan bagian penting dari keberhasilan proses belajar.

Pengendalian diri tidak berarti seseorang harus menghindari teknologi sepenuhnya. Sebaliknya, pengendalian diri berarti mampu menggunakan teknologi sesuai kebutuhan tanpa kehilangan kendali terhadap waktu, perhatian, dan tujuan utama. Kemampuan tersebut dapat dilatih secara bertahap melalui kebiasaan sederhana, termasuk penerapan digital fasting.

3.9 Dampak terhadap Produktivitas

Produktivitas berkaitan dengan kemampuan seseorang menggunakan waktu dan sumber daya untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Penggunaan perangkat digital yang tidak terkelola dapat menurunkan produktivitas apabila sebagian besar waktu digunakan untuk aktivitas yang tidak mendukung tujuan utama.

Misalnya, seorang pelajar memiliki waktu dua jam untuk belajar, tetapi secara berkala membuka media sosial dan menonton video. Meskipun secara fisik pelajar tetap berada di tempat belajar selama dua jam, waktu dan perhatian yang benar-benar digunakan untuk belajar menjadi lebih sedikit. Situasi tersebut menunjukkan bahwa durasi berada di depan buku atau komputer tidak selalu sama dengan durasi belajar yang efektif.

Kajian Paterna et al. (2024) memberikan bukti bahwa *problematic smartphone use* memiliki hubungan negatif dengan pencapaian akademik. Hasil tersebut memperkuat pentingnya membangun pola penggunaan perangkat yang mendukung aktivitas produktif dan mengurangi penggunaan yang berpotensi mengganggu proses belajar.

3.10 Dampak Positif dari Pengelolaan Penggunaan Digital

Membahas dampak penggunaan digital yang tidak terkelola bukan berarti teknologi hanya memiliki dampak negatif. Teknologi digital memiliki banyak manfaat apabila digunakan secara tepat. Pelajar dapat menggunakan smartphone untuk mencari sumber belajar, mengikuti pembelajaran daring, mengakses buku elektronik, berkomunikasi dengan guru dan teman, serta mengembangkan berbagai keterampilan.

Karena itu, solusi yang diperlukan bukanlah menghilangkan teknologi, melainkan meningkatkan kemampuan dalam mengelola penggunaannya. Digital fasting dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk menciptakan batas antara penggunaan teknologi untuk kebutuhan produktif dengan penggunaan teknologi untuk hiburan.

Pengelolaan penggunaan digital dapat dimulai dengan langkah sederhana, seperti menentukan jadwal penggunaan smartphone, mematikan notifikasi yang tidak penting ketika belajar, menetapkan waktu bebas media sosial, serta mengevaluasi kebiasaan penggunaan perangkat. Langkah tersebut dapat membantu pelajar menjadi pengguna teknologi yang lebih sadar dan bertanggung jawab.

3.11 Hubungan Dampak Penggunaan Digital dengan Digital Fasting

Berbagai dampak yang telah dibahas menunjukkan bahwa penggunaan digital yang tidak terkelola dapat memengaruhi beberapa aspek kehidupan pelajar, terutama konsentrasi, disiplin belajar, manajemen waktu, produktivitas, dan rutinitas harian. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya strategi untuk membantu pelajar mengatur kembali hubungan mereka dengan teknologi.

Digital fasting dapat menjadi salah satu strategi yang digunakan untuk membangun batas penggunaan teknologi. Melalui periode tertentu tanpa media sosial atau aplikasi hiburan, pelajar dapat memberikan kesempatan kepada dirinya untuk fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Strategi tersebut juga dapat menjadi latihan untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri.

Penerapan digital fasting sebaiknya dilakukan secara bertahap dan realistis. Teknologi yang diperlukan untuk pembelajaran tetap dapat digunakan. Fokusnya adalah mengurangi penggunaan yang tidak memiliki tujuan jelas dan berpotensi mengganggu aktivitas utama.

Dengan demikian, digital fasting bukanlah bentuk penolakan terhadap perkembangan teknologi. Digital fasting merupakan salah satu bentuk latihan pengelolaan diri agar

teknologi dapat ditempatkan sebagai alat yang mendukung tujuan hidup dan pendidikan, bukan sebagai sumber gangguan yang sulit dikendalikan.

BAB IV

DIGITAL FASTING DALAM PERSPEKTIF PELAJAR MUSLIM

4.1 Teknologi dalam Perspektif Islam

Teknologi pada dasarnya merupakan sarana yang dapat digunakan manusia untuk mencapai berbagai tujuan. Dalam perspektif Islam, penggunaan teknologi dapat diarahkan untuk memberikan manfaat, menambah pengetahuan, memperkuat hubungan sosial, dan mendukung aktivitas yang bernilai positif. Islam tidak mengajarkan umatnya untuk menjauhi perkembangan zaman, tetapi memberikan prinsip agar manusia mampu menggunakan berbagai sarana secara bijaksana dan bertanggung jawab.

Prinsip tersebut sejalan dengan ajaran Islam mengenai penggunaan waktu dan kehidupan secara bertanggung jawab. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-'Asr ayat 1–3 bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran. Ayat tersebut memberikan pesan mengenai pentingnya memanfaatkan waktu untuk kegiatan yang bernilai. Dalam konteks kehidupan digital, pesan tersebut dapat menjadi dasar bagi pelajar Muslim untuk mengevaluasi apakah waktu yang digunakan bersama perangkat digital memberikan manfaat atau justru mengurangi kesempatan melakukan aktivitas yang lebih penting.

Teknologi dengan demikian dapat dipandang sebagai wasilah atau sarana, bukan sebagai tujuan utama kehidupan. Smartphone, internet, dan media sosial dapat digunakan untuk belajar Al-Qur'an, mencari ilmu, mengikuti pembelajaran, berkomunikasi, serta melakukan berbagai kegiatan positif. Namun, apabila penggunaannya membuat seseorang lalai terhadap kewajiban, menghabiskan waktu secara berlebihan, atau mengganggu proses belajar, maka diperlukan kemampuan untuk mengendalikan penggunaannya.

4.2 Islam dan Pentingnya Mengelola Waktu

Waktu merupakan salah satu nikmat yang harus dimanfaatkan dengan baik. Rasulullah saw. mengingatkan manusia mengenai dua nikmat yang sering disia-siakan, yaitu kesehatan dan waktu luang. Dalam hadis riwayat al-Bukhari disebutkan bahwa banyak manusia mengalami kerugian dalam memanfaatkan kedua nikmat tersebut (HR. Bukhari).

Hadis tersebut memiliki relevansi dengan kehidupan pelajar di era digital. Waktu luang yang tersedia dapat digunakan untuk belajar, membaca, beribadah, berolahraga, membantu

orang tua, bersosialisasi, maupun melakukan kegiatan yang bermanfaat. Sebaliknya, waktu tersebut dapat habis tanpa disadari karena penggunaan media sosial, permainan, video, atau aktivitas digital lainnya.

Pelajar Muslim perlu memiliki kemampuan untuk menentukan prioritas. Kegiatan yang wajib dan memiliki manfaat jangka panjang perlu mendapatkan perhatian yang lebih besar dibandingkan aktivitas yang hanya memberikan kesenangan sementara. Prinsip ini sejalan dengan konsep *self-regulated learning*, yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur tujuan, perilaku, dan strategi agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Zimmerman, 2002).

4.3 Digital Fasting sebagai Bentuk Pengendalian Diri

Dalam perspektif pelajar Muslim, digital fasting dapat dipahami sebagai latihan pengendalian diri dalam menggunakan teknologi. Islam mengajarkan pentingnya kemampuan mengendalikan diri dari sesuatu yang dapat membawa seseorang kepada perilaku berlebihan. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-A'raf ayat 31 agar manusia makan dan minum, tetapi tidak berlebih-lebihan. Meskipun ayat tersebut secara langsung berbicara mengenai makan dan minum, prinsip menghindari sikap berlebihan dapat menjadi nilai yang relevan dalam membangun perilaku sehari-hari.

Digital fasting tidak sama dengan puasa dalam pengertian ibadah syariat. Istilah "fasting" dalam konteks digital merupakan analogi untuk menggambarkan pembatasan penggunaan perangkat atau layanan digital dalam periode tertentu. Karena itu, digital fasting tidak boleh dianggap sebagai bentuk ibadah khusus yang memiliki ketentuan seperti puasa Ramadan. Digital fasting lebih tepat dipahami sebagai kebiasaan atau strategi pengelolaan diri yang dapat mendukung aktivitas positif.

Dengan demikian, pelajar Muslim dapat menerapkan digital fasting sebagai bentuk latihan *mujahadah an-nafs*, yaitu usaha untuk mengendalikan diri dan melatih kebiasaan yang lebih baik. Penerapannya dapat dilakukan dengan menentukan waktu tertentu untuk tidak menggunakan media sosial atau aplikasi hiburan agar perhatian dapat diarahkan kepada belajar, ibadah, keluarga, dan kegiatan produktif lainnya.

4.4 Digital Fasting dan Menjaga Fokus dalam Belajar

Belajar merupakan aktivitas penting bagi pelajar. Islam memberikan perhatian besar terhadap aktivitas mencari ilmu. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Mujadilah ayat 11 bahwa Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Ayat tersebut memberikan motivasi bahwa aktivitas mencari ilmu memiliki kedudukan yang penting.

Dalam proses belajar, konsentrasi merupakan salah satu kemampuan yang diperlukan. Penggunaan smartphone yang tidak terkelola dapat menjadi sumber distraksi karena notifikasi, pesan, media sosial, dan berbagai bentuk hiburan dapat mengalihkan perhatian. Kushlev, Proulx, dan Dunn (2016) menemukan bahwa notifikasi smartphone dapat meningkatkan gangguan perhatian dan membuat individu lebih mudah teralih dari aktivitas yang sedang dilakukan.

Bagi pelajar Muslim, digital fasting dapat diterapkan sebagai bagian dari persiapan belajar. Sebelum memulai belajar, pelajar dapat mengatur smartphone ke mode senyap, menonaktifkan notifikasi yang tidak diperlukan, atau meletakkan perangkat di tempat yang tidak mudah dijangkau. Dengan demikian, waktu belajar dapat digunakan secara lebih fokus tanpa harus sepenuhnya meninggalkan teknologi.

4.5 Digital Fasting dan Menjaga Amanah Waktu

Islam mengajarkan bahwa manusia memiliki tanggung jawab terhadap waktu yang dimilikinya. Dalam QS. Al-'Asr, Allah Swt. mengingatkan manusia mengenai pentingnya waktu dan bagaimana manusia dapat mengalami kerugian apabila waktu tidak dimanfaatkan untuk hal-hal yang bernilai.

Pelajar memiliki berbagai amanah, seperti belajar, melaksanakan ibadah, membantu keluarga, menjaga kesehatan, dan mengembangkan kemampuan diri. Penggunaan teknologi seharusnya mendukung pelaksanaan amanah tersebut, bukan justru menghambatnya.

Digital fasting dapat menjadi salah satu cara untuk memberikan batas terhadap penggunaan teknologi. Misalnya, pelajar dapat menetapkan waktu belajar tanpa media sosial, waktu ibadah tanpa smartphone, atau waktu berkumpul dengan keluarga tanpa sibuk memeriksa perangkat. Kebiasaan tersebut dapat membantu pelajar memberikan perhatian secara lebih utuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan.

4.6 Digital Fasting dan Menghindari Sikap Berlebihan

Islam mengajarkan keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Allah Swt. menyebut umat Islam sebagai *ummatan wasathan*, yaitu umat yang berada di jalan tengah (QS. Al-Baqarah: 143). Prinsip keseimbangan tersebut dapat diterapkan dalam penggunaan teknologi.

Pelajar Muslim tidak perlu menghindari teknologi secara total. Sebaliknya, teknologi dapat digunakan untuk memperoleh ilmu, mengembangkan keterampilan, berdakwah dengan cara yang baik, berkomunikasi, dan mendukung kegiatan pendidikan. Yang perlu dihindari adalah penggunaan yang berlebihan sehingga mengganggu kewajiban dan aktivitas yang lebih penting.

Dalam konteks tersebut, digital fasting dapat menjadi sarana untuk melatih keseimbangan. Pelajar tidak dituntut untuk meninggalkan teknologi, tetapi belajar menentukan kapan teknologi digunakan dan kapan perlu dihentikan. Dengan demikian, teknologi tetap memberikan manfaat tanpa mengambil alih waktu dan perhatian secara berlebihan.

4.7 Digital Fasting sebagai Bentuk Menjaga Diri

Islam memberikan perhatian terhadap upaya menjaga diri dari berbagai hal yang dapat membawa kerugian. Dalam kehidupan digital, pelajar menghadapi berbagai jenis konten yang tidak semuanya sesuai dengan nilai agama dan tujuan pendidikan.

Pembatasan penggunaan media sosial dapat membantu pelajar mengurangi kemungkinan terpapar konten yang tidak bermanfaat atau tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Hal ini tidak berarti bahwa seluruh konten digital bersifat negatif, tetapi pelajar perlu memiliki kemampuan memilih dan menyaring informasi.

Prinsip tersebut sejalan dengan ajaran untuk menggunakan pendengaran, penglihatan, dan hati secara bertanggung jawab. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 36 agar manusia tidak mengikuti sesuatu yang tidak memiliki pengetahuan tentangnya. Dalam kehidupan digital, ayat tersebut dapat menjadi pengingat agar pelajar tidak mudah mengikuti tren, informasi, atau konten hanya karena sedang populer.

4.8 Digital Fasting dan Adab Bermedia Digital

Pelajar Muslim tidak hanya dituntut untuk mengatur durasi penggunaan teknologi, tetapi juga perlu memperhatikan adab dalam bermedia digital. Penggunaan media sosial harus tetap memperhatikan kejujuran, kesopanan, tanggung jawab, dan penghormatan terhadap orang lain.

Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Hujurat ayat 6 mengenai pentingnya melakukan *tabayyun* atau memeriksa kebenaran informasi ketika menerima suatu berita. Prinsip ini sangat relevan dalam penggunaan media sosial karena informasi dapat tersebar dengan sangat cepat.

Selain itu, QS. Al-Hujurat ayat 11–12 memberikan tuntunan mengenai larangan saling merendahkan, mencela, berprasangka buruk, mencari-cari kesalahan, dan menggunjing. Nilai tersebut dapat diterapkan dalam komunikasi digital agar pelajar tidak menggunakan media sosial untuk melakukan perundungan, menyebarkan kebencian, atau mempermalukan orang lain.

Dengan demikian, digital fasting sebaiknya tidak hanya berorientasi pada berapa lama seseorang menggunakan smartphone, tetapi juga pada bagaimana seseorang menggunakan teknologi. Penggunaan yang singkat tetapi digunakan untuk menyebarkan informasi palsu atau menyakiti orang lain tetap tidak sesuai dengan prinsip penggunaan teknologi yang baik.

4.9 Digital Fasting dan Menuntut Ilmu

Pelajar Muslim memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan ilmu dan kemampuan yang dimilikinya. Teknologi digital sebenarnya dapat menjadi sarana yang sangat membantu dalam proses tersebut. Internet menyediakan berbagai buku, jurnal, video pembelajaran, platform pendidikan, dan sumber pengetahuan lainnya.

Masalah muncul ketika teknologi yang seharusnya menjadi sarana belajar justru lebih banyak digunakan untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan tujuan pendidikan. Paterna et al. (2024) menemukan hubungan negatif antara *problematic smartphone use* dan pencapaian akademik berdasarkan systematic review dan meta-analysis. Temuan tersebut memperkuat pentingnya membangun pola penggunaan smartphone yang mendukung kegiatan akademik.

Digital fasting dapat membantu pelajar mengembalikan fungsi teknologi sebagai sarana pendukung pembelajaran. Salah satu penerapannya adalah menetapkan waktu khusus untuk belajar tanpa membuka aplikasi hiburan dan media sosial. Setelah target belajar

tercapai, pelajar dapat menggunakan perangkat untuk aktivitas lain sesuai batas yang telah ditentukan.

4.10 Prinsip Digital Fasting bagi Pelajar Muslim

Berdasarkan nilai-nilai Islam dan prinsip pengelolaan diri, digital fasting bagi pelajar Muslim dapat dilaksanakan melalui beberapa prinsip berikut.

1. Niat yang Baik

Digital fasting dilakukan dengan tujuan membangun kebiasaan yang lebih baik, meningkatkan konsentrasi belajar, mengelola waktu, dan mengurangi aktivitas digital yang tidak bermanfaat.

2. Tidak Mengabaikan Kewajiban

Pembatasan teknologi tidak boleh menyebabkan pelajar mengabaikan kewajiban belajar, komunikasi penting, atau kebutuhan lainnya. Teknologi tetap dapat digunakan apabila memang diperlukan.

3. Menghindari Berlebihan

Penggunaan teknologi perlu dilakukan secara seimbang. Prinsip menghindari sikap berlebihan dapat menjadi pedoman dalam menentukan batas penggunaan perangkat digital.

4. Menjaga Adab

Selama menggunakan teknologi, pelajar tetap harus menjaga ucapan, perilaku, privasi, dan kehormatan orang lain.

5. Mengutamakan Aktivitas yang Bermanfaat

Waktu yang berhasil diperoleh dari pengurangan penggunaan digital sebaiknya dialihkan kepada aktivitas yang memberikan manfaat, seperti belajar, membaca Al-Qur'an, beribadah, berolahraga, membantu keluarga, dan berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

6. Dilakukan secara Bertahap

Digital fasting tidak harus dimulai dengan pembatasan yang sangat ketat. Pelajar dapat memulainya dengan periode singkat, kemudian meningkatkan durasinya sesuai kemampuan dan kebutuhan.

4.11 Contoh Penerapan Digital Fasting bagi Pelajar Muslim

Penerapan digital fasting dapat disesuaikan dengan rutinitas pelajar. Contohnya adalah membuat periode 30–60 menit belajar tanpa media sosial. Selama periode tersebut, smartphone hanya digunakan apabila diperlukan untuk kegiatan pembelajaran.

Contoh lainnya adalah membuat waktu bebas smartphone setelah salat, terutama ketika pelajar sedang membaca Al-Qur'an, berdzikir, belajar, atau berbicara dengan keluarga. Tujuannya adalah memberikan perhatian penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan.

Pelajar juga dapat membuat digital fasting sebelum tidur, yaitu menghentikan penggunaan media sosial dan aplikasi hiburan pada waktu tertentu sebelum tidur. Strategi ini dapat membantu membangun rutinitas malam yang lebih teratur.

Bentuk lainnya adalah digital fasting pada waktu berkumpul dengan keluarga, yaitu meletakkan smartphone dan memberikan perhatian kepada anggota keluarga. Kebiasaan tersebut dapat membantu membangun interaksi sosial secara langsung dan mengurangi ketergantungan terhadap perangkat digital.

4.12 Integrasi Digital Fasting dengan Nilai-Nilai Keislaman

Digital fasting dapat menjadi lebih bermakna apabila tidak hanya dipahami sebagai pengurangan penggunaan smartphone, tetapi diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam. Waktu yang diperoleh dari pembatasan penggunaan teknologi dapat diarahkan untuk meningkatkan kualitas ibadah, belajar, membaca, membantu keluarga, dan melakukan aktivitas sosial yang positif.

Konsep tersebut sejalan dengan prinsip bahwa seorang Muslim sebaiknya mengisi kehidupannya dengan aktivitas yang memberikan manfaat. Rasulullah saw. bersabda bahwa di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya (HR. Tirmidzi). Hadis ini dapat menjadi salah satu landasan etis dalam menentukan aktivitas digital yang perlu dikurangi.

Dengan demikian, digital fasting bagi pelajar Muslim dapat dipandang sebagai latihan mengelola waktu, perhatian, dan diri. Tujuannya bukan sekadar mengurangi penggunaan smartphone, tetapi membantu pelajar menentukan prioritas dan menggunakan teknologi sesuai dengan nilai-nilai kebaikan.

BAB V

STRATEGI PELAKSANAAN DIGITAL FASTING

Penerapan digital fasting perlu dilakukan secara bertahap. Pembatasan yang terlalu ketat sejak awal dapat membuat pelajar sulit mempertahankan kebiasaan. Sebaliknya, target yang realistis dan dilakukan secara konsisten dapat membantu membentuk kemampuan pengendalian diri. Konsep ini sejalan dengan *self-regulated learning*, yaitu kemampuan seseorang dalam menetapkan tujuan, mengatur perilaku, memantau proses, dan mengevaluasi hasil belajarnya (Zimmerman, 2002).

5.1 Tujuan Pelaksanaan Digital Fasting

Strategi digital fasting dalam modul ini memiliki beberapa tujuan:

1. Mengurangi penggunaan smartphone dan media sosial yang tidak berkaitan dengan kebutuhan belajar.
2. Meningkatkan kemampuan konsentrasi pelajar.
3. Membantu pelajar mengatur waktu penggunaan perangkat digital.
4. Meningkatkan disiplin dalam menjalankan jadwal belajar.
5. Mengurangi gangguan dari notifikasi dan aplikasi hiburan.
6. Meningkatkan kemampuan pengendalian diri.
7. Mendorong penggunaan teknologi untuk kegiatan yang produktif.
8. Membentuk kebiasaan digital yang lebih sehat dan seimbang.

5.2 Prinsip Pelaksanaan Digital Fasting

Agar dapat dilakukan secara efektif, digital fasting perlu memperhatikan beberapa prinsip berikut :

1. Sadar
Pelajar perlu memahami alasan mengapa penggunaan digital perlu diatur. Kesadaran menjadi dasar agar digital fasting tidak dianggap sebagai hukuman atau larangan.
2. Terencana
Digital fasting dilakukan berdasarkan waktu dan tujuan yang telah ditentukan, bukan secara spontan.
3. Bertahap

Pelajar tidak harus langsung melakukan pembatasan dalam waktu yang panjang. Durasi dapat ditingkatkan secara perlahan.

4. Realistis

Target harus disesuaikan dengan aktivitas pelajar. Penggunaan smartphone untuk pembelajaran tetap diperbolehkan apabila memang dibutuhkan.

5. Konsisten

Hasil digital fasting lebih mungkin terlihat apabila dilakukan secara konsisten daripada hanya dilakukan sesekali.

6. Evaluatif

Pelajar perlu mengevaluasi keberhasilan dan hambatan yang dialami selama pelaksanaan.

5.3 Tantangan Digital Fasting 7 Hari

Untuk meningkatkan motivasi, pelaksanaan dapat dikemas dalam bentuk Digital Fasting Challenge 7 Hari.

Hari 1 – Kenali

Catat aplikasi yang paling sering digunakan.

Hari 2 – Kurangi

Kurangi penggunaan aplikasi hiburan.

Hari 3 – Fokus

Belajar 30 menit tanpa media sosial.

Hari 4 – No Notification

Matikan notifikasi yang tidak penting selama belajar.

Hari 5 – Device Away

Letakkan smartphone di luar jangkauan selama belajar.

Hari 6 – Digital Break

Tentukan satu periode bebas smartphone.

Hari 7 – Refleksi

Jawab tiga pertanyaan:

1. Apa perubahan yang saya rasakan?
2. Apa tantangan terbesar saya?
3. Apa kebiasaan yang ingin saya pertahankan?

BAB VI

PENUTUP

Perkembangan teknologi digital telah memberikan berbagai kemudahan bagi pelajar dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mendukung proses pembelajaran. Namun, penggunaan perangkat digital yang tidak terkelola dapat menjadi sumber distraksi dan memengaruhi konsentrasi, disiplin, manajemen waktu, serta produktivitas belajar. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk menggunakan teknologi secara bijak, terarah, dan bertanggung jawab.

Digital fasting merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk membantu pelajar mengendalikan penggunaan perangkat digital. Digital fasting bukan berarti menolak teknologi atau sepenuhnya meninggalkan smartphone, tetapi memberikan batas terhadap penggunaan digital yang tidak diperlukan, terutama ketika sedang belajar, beribadah, beristirahat, atau melakukan aktivitas penting lainnya.

Bagi pelajar Muslim, penerapan digital fasting dapat dikaitkan dengan nilai-nilai Islam seperti menjaga waktu, menghindari sikap berlebihan, mengendalikan diri, menuntut ilmu, serta menggunakan teknologi untuk hal-hal yang bermanfaat. Dengan demikian, digital fasting dapat menjadi sarana untuk membangun kebiasaan yang lebih seimbang antara kehidupan digital, pendidikan, ibadah, keluarga, dan kehidupan sosial.

Program 7 Days Digital Fasting Challenge yang terdapat dalam modul ini diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi pelajar untuk mengenali kebiasaan digitalnya. Melalui berbagai aktivitas, permainan, tantangan, dan refleksi, pelajar tidak hanya diajak mengurangi penggunaan teknologi, tetapi juga belajar mengisi waktu dengan kegiatan yang lebih produktif dan bermakna.

Keberhasilan digital fasting tidak ditentukan oleh seberapa lama seseorang tidak menggunakan smartphone. Keberhasilan yang sesungguhnya terlihat ketika pelajar mampu mengatakan:

DAFTAR PUSTAKA

- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 313–326. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
- Pyhältö, K., et al. (2025). The relationship between academic achievement and off-task social media and smartphone usage: Evidence from a systematic literature review. *Acta Psychologica*, 105645.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Kushlev, K., Proulx, J., & Dunn, E. W. (2016). Silence your phones: Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1011–1020. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858359>