

## **Dopamine Detox sebagai Praktik Zuhud Era Modern dalam Upaya Mengatasi Dampak Negatif Teknologi**

**Naufal Ariq**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,  
UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia  
n.ariq1806@gmail.com

### **Abstract**

This research aims to explore the potential of dopamine detox as a modern approach to managing technology addiction through the application of the concept of zuhud. In the digital age, excessive use of technology has triggered addiction, which negatively impacts mental health, productivity and life balance. Using a qualitative-descriptive approach, this study collected data through literature review, in-depth interviews, and observations of individuals undergoing dopamine detox practices. The results show that dopamine detox is effective in helping individuals reduce excessive stimulation from technology, improve self-control, and focus attention on things that are more meaningful and useful. This practice is also in line with the values of zuhud, which teaches life balance through the avoidance of excessive things. This study concludes that dopamine detox can be adopted as a strategy to overcome technology addiction, support mental health, and promote the value of spirituality in modern life.

Keyword: Dopamine Detox; Sufisme; Technology; Zuhud.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi dopamine detox sebagai pendekatan modern dalam mengelola adiksi teknologi melalui penerapan konsep zuhud. Dalam era digital, penggunaan teknologi yang berlebihan telah memicu adiksi, yang berdampak negatif pada kesehatan mental, produktivitas, dan keseimbangan hidup. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif, penelitian ini mengumpulkan data melalui studi literatur, wawancara mendalam, dan observasi terhadap individu yang menjalani praktik dopamine detox. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dopamine detox efektif dalam membantu individu mengurangi stimulasi berlebihan dari teknologi, meningkatkan kontrol diri, serta

memfokuskan perhatian pada hal-hal yang lebih bermakna dan bermanfaat. Praktik ini juga sejalan dengan nilai-nilai zuhud, yang mengajarkan keseimbangan hidup melalui penghindaran dari hal-hal yang berlebihan. Penelitian ini menyimpulkan dopamine detox dapat diadopsi sebagai strategi untuk mengatasi adiksi teknologi, mendukung kesehatan mental, dan mempromosikan nilai spiritualitas dalam kehidupan modern.

Kata Kunci: Dopamin Detox; Tasawuf; Teknologi; Zuhud.

### **Pendahuluan**

Hadirnya teknologi yang maju di kehidupan masyarakat menjadikan teknologi sangat penting digunakan sehari-hari. Berbagai informasi tertuang di dalam teknologi sekarang ini, terlebih lagi dengan munculnya sosial media, media blog, dan lain sebagainya, bahkan untuk belanja sehari-haripun bisa melalui media online. Dengan hadirnya teknologi ini dapat memudahkan kehidupan sehari-hari masyarakat (Wahyudi & Sukmasari, 2018). Akan tetapi masih banyak masyarakat yang kurang *aware* dalam menggunakan teknologi tersebut. Seperti berlebihan dalam menggunakan sosial media, kurang perhatian dengan kesehatannya saat menggunakan gawai, hingga kedekatan seseorang kepada sang Pencipta-Nya pun berkurang seiring berjalannya waktu (Pangestuti & Janah, 2023). Data menyebutkan bahwa negara Indonesia menempati peringkat teratas sebagai negara yang warganya menghabiskan waktu dengan perangkat mobile, dalam laporan State of Mobile 2024 yang dirilis Data.AI, warga Indonesia dapat menghabiskan waktu dengan perangkat mobile seperti *handphone* dan tablet pada 2023 mencapai rata-rata 6,05 jam per harinya (Iradat, 2024). Oleh karena itu, penelitian terkait dopamine detox dalam mengurangi dampak negatif teknologi dapat menggunakan konsep zuhud, dengan harapan didapatkannya gambaran terkait dopamine detox yang dapat mengurangi dampak negatif dari teknologi sehingga dapat dirumuskannya upaya yang tepat dalam menangani dampak negatif teknologi yang hadir pada era digital ini.

Hasil penelitian terdahulu mengenai dopamine detox telah dikemukakan oleh para peneliti. Antara lain artikel yang ditulis oleh Rindiyaning Pangestuti dan Riyadhul Janah (2023), "Dopamine Detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Anak di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr Ayat 1-3" yang diterbitkan di Tadribuna: Journal of Islamic Management Education. Artikel ini bertujuan untuk menyajikan solusi yang dapat diupayakan oleh pendidik dan para orang tua dalam mengendalikan pola kebiasaan hidup anak menjadi lebih efisien dan efektif melalui detoksifikasi dopamin, dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian menyimpulkan tentang bahaya kecanduan *handphone*

kepada anak, karena jika anak sudah mengalami adiksi maka ia akan mendapat dopamine yang instant dan keras sehingga mereka lupa dengan waktu. Dalam Al Qur'an surah Al Ashr juga mengkaji tentang waktu, bahkan manusia akan mengalami kerugian besar jika ia menyia-nyiakannya. Kecanduan dalam islam diibaratkan seseorang yang memperturutkan nafsunya, nafsu ibarat musuh yang harus dijinakan karna bisa merusak tubuh yang sehat dan menumpulkan akal. Maka dari itu hal-hal yang bisa diterapkan adalah dengan detoksifikasi dopamin dan mengendalikan kecanduan dengan cara meningkatkan keimanan, beramal sholeh, saling memotivasi dan menasehati dalam kebenaran (Pangestuti & Janah, 2023).

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Roma Wijaya (2023), "Kontekstualisasi Zuhud di Era Media Sosial" yang diterbitkan di Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan al-Hadits. Artikel ini bertujuan mengeksplorasi konsep dan kontekstualisasi zuhud dan dikaji dengan metode kualitatif. Penelitian ini menyimpulkan zuhud adalah meninggalkan hal-hal yang bersifat duniawi demi meningkatkan spiritualitas, dengan begitu konsep zuhud dapat dikontekstualitaskan dalam kehidupan sehari-hari yang berteknologi maju ini, sebagaimana perlunya mensiasati dalam memakai media social sesuai keperluan (Wijaya, 2023).

Hasil penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang memiliki persamaan terkait cara mengurangi kecanduan sosial media dengan dopamine detox. Meski demikian, terdapat perbedaan antara keduanya. Pada penelitian sebelumnya belum terdapat korelasi antara zuhud dan dopamine detox, sedangkan penelitian saat ini akan menjelaskan bahwa zuhud dapat berkorelasi dengan dopamine detox, karena zuhud yang berarti tidak mementingkan perkara duniawi.

Dopamine detox untuk mengurangi dampak negatif teknologi dengan konsep zuhud menjadi pokok permasalahan utama dalam penelitian ini. Rumusan masalah yang diangkat adalah bagaimana penerapan dopamine detox dapat mengurangi dampak negatif teknologi dengan menerapkan prinsip zuhud. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah bagaimana dopamine detox dapat berfungsi sebagai bentuk praktik zuhud di era modern dalam mengelola pengaruh negatif teknologi. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana konsep zuhud dapat diterapkan dalam konteks kehidupan digital saat ini. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa dopamine detox merupakan salah satu cara untuk mengurangi adiksi terhadap teknologi, mengelola dampak negatifnya, dan menciptakan keseimbangan hidup yang lebih selaras dengan nilai-nilai zuhud.

## Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis untuk menggali pemahaman mendalam mengenai praktik dopamine detox dalam mengurangi dampak negatif teknologi. Sumber data yang digunakan terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 3 orang yang sedang menjalani dopamine detox dalam kehidupan sehari-hari. Sumber data sekunder berupa literatur terkait, seperti artikel jurnal, buku, dan referensi lainnya yang relevan dengan topik penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara mendalam (depth interview), yang memungkinkan peneliti mendapatkan informasi yang lebih komprehensif dari partisipan. Selanjutnya, analisis data dilakukan melalui tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Wahab, 2022).

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Dopamine Detox: Sebuah Pendekatan dalam Mengelola Adiksi Teknologi

Pada era perkembangan teknologi ini, masyarakat telah disajikan oleh beberapa teknologi yang membuat semua kelangsungan hidup manusia menjadi lebih mudah karena terbantu oleh teknologi. Berbagai informasi yang aktual dan faktual di berbagai penjuru dunia, tersajikan dengan adanya kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi inilah yang telah membuat perubahan begitu signifikan pada kehidupan manusia, baik dari kebiasaan hingga pola pikir. Akibatnya, informasi yang bernilai positif maupun yang bernilai negatif, dapat diperoleh dengan mudah (Wahyudi & Sukmasari, 2018).

Teknologi dapat berfungsi sebagai sarana yang mendukung berbagai aktivitas manusia, namun penting untuk menghindari ketergantungan berlebihan terhadap penggunaannya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Responden F: *"Teknologi itu sangat penting malah ya. Karna apapun yang terjadi di belahan dunia lain, bisa kita ketahui lewat sosmed. Bukan hanya itu, komunikasi, belajar dan mengelola finansial pun bisa melalui gadget"* (Wawancara, Responden F, 4 Desember 2024). Responden T pun menambahkan, *"Menurut aku penting sih, penting banget malah. Karena di zaman ini tuh banyak teknologi yang membantu kita. Tapi sepenting-pentingnya itu, gak sampe bergantung gitu"* (Wawancara, Responden T, 4 Desember 2024).

Namun, teknologi juga dapat menyebabkan seseorang lalai dalam mengelola waktu. Oleh karena itu, penting untuk mengatur penggunaan teknologi secara bijak. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Saudari A. *"Menurutku kita harus bisa mengelola waktu, karna kalo scroll media sosial, main game atau nonton drakor pun bisa bikin lalai sama aktivitas."*

*Jadi kalo aku ngebatasin waktu. Misalnya 20 menit ngerjain tugas, 10 menit scroll medsos, jadi ga kebablasan" (Wawancara, Saudari A, 5 Desember 2024).*

Dilansir dari data yang dilaporkan oleh State of Mobile 2024 yang dirilis Data.AI, warga Indonesia dapat menghabiskan waktunya dengan perangkat gadgetnya mencapai rata-rata 6,05 jam per harinya pada tahun 2023. Indonesia menempati peringkat tertinggi sebagai warga negara yang dapat menghabiskan waktunya untuk gadget dari tahun 2020 silam. Sepanjang tahun lalu, hanya warga Indonesia yang dapat menggunakan gadget hingga 6 jam lebih dalam sehari. Hal ini menyiratkan bahwa warga Indonesia yang berada pada tingkat adiksi dalam penggunaan teknologi, seperti media sosial (Iradat, 2024). Tidak hanya orang dewasa, bahkan adiksi dalam penggunaan teknologi juga sudah menyusupi dunia anak dan remaja.

Berdasarkan temuan penelitian yang diterbitkan oleh *'The Asian Parent Insights'*, hampir 98% dari 2.714 orang tua di Asia Tenggara membiarkan anak-anak mereka menggunakan teknologi termasuk komputer, telepon pintar, dan tablet yang ditujukan untuk fasilitas belajar anak. Namun pada kenyataannya, temuan survei mengungkapkan bahwa mayoritas anak perempuan dan laki-laki menggunakan teknologi untuk hiburan, termasuk media sosial dan bermain game (Pangestuti & Janah, 2023).

Pencegahan adiksi ini tentu memerlukan kesadaran atas stimulus penyebab adiksi. Pencegahan adiksi memerlukan kesadaran terhadap stimulus yang menjadi penyebab adiksi (Kinanthi et al., 2022) karena setiap perilaku adiktif biasanya dipicu oleh rangsangan tertentu yang mempengaruhi otak dan emosi. Stimulus ini bisa bersifat internal, seperti dorongan pribadi atau kebiasaan yang terbentuk sejak kecil, atau eksternal, seperti pengaruh lingkungan sosial, teman sebaya, atau teknologi yang terus-menerus mengundang perhatian.

Kesadaran terhadap stimulus yang memicu adiksi memungkinkan individu untuk lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mereka (Fikra, 2024). Misalnya, jika seseorang menyadari bahwa penggunaan media sosial berlebihan disebabkan oleh kebiasaan yang terbentuk akibat tekanan sosial atau rasa ingin tahu yang terus-menerus dipicu oleh notifikasi, mereka dapat mulai mengatur diri untuk menghindari atau mengurangi paparan terhadap stimulus tersebut. Dengan mengenali penyebabnya, individu dapat mengambil langkah-langkah untuk mengubah kebiasaan buruk, seperti membatasi waktu penggunaan media sosial, mencari aktivitas alternatif yang lebih positif, dan memperkuat kontrol diri. Pencegahan ini mengarah pada pemahaman diri yang lebih dalam, yang penting untuk membangun kebiasaan sehat dan mencegah dampak buruk yang ditimbulkan oleh kecanduan (Pangestuti & Janah, 2023).

Untuk mengatasi adiksi, terutama terhadap media sosial atau teknologi, dapat dilakukan melalui metode dopamine detox. Dalam bahasa Indonesia, detox disebut detoksifikasi (Astuti & Subandiah, 2020), yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai penawar racun atau netralisasi racun dalam tubuh (Kristiawan & Rakhmad, 2021). Salah satu *neurotransmitter* yang berperan dalam *sindrom deplesi reward* adalah dopamin, yang kemudian dilepaskan di celah adaptor sebagai molekul yang terbuat dari asam amino terminal sinaptik tirosin. Dopamin berperan dalam mengatur motivasi, perasaan penghargaan, serta sensasi kesenangan yang dialami oleh individu. Secara umum, dopamin merupakan zat yang dihasilkan oleh individu ketika mereka mengalami kesenangan atau kebahagiaan (Pangestuti & Janah, 2023).

Menurut Meurisse (2021), dopamin detox diartikan sebagai upaya untuk mengurangi rangsangan yang dapat menjaga seseorang dalam kondisi mental yang optimal, memungkinkan ia untuk berkonsentrasi penuh pada tanggung jawab utama dan terhindar dari stimulasi berlebihan. Penjelasan ini menunjukkan bahwa detoksifikasi dopamin merupakan langkah untuk mengalihkan fokus dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelebihan dopamin, sehingga individu dapat lebih fokus pada diri sendiri dan hal-hal yang memberikan wawasan serta makna (Pangestuti & Janah, 2023).

Dopamine detox dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya sebagaimana yang diungkapkan oleh responden F. *"Kalo saya ngelakuin dopamine detode dengan mengatur waktu. Biasanya sosmed atau aplikasi yang ada di gadget punya algoritmanya sendiri, yang bisa bikin kita makin betah buat tetap mantengin notifikasi atau nge-scroll terus. Kalo yang saya lakukan, pertama saya mikir kalo semakin lama mengakses media sosia, itu bakal memperkaya orang yang bikin konten atau aplikasinya. Memang saya dapat hiburan, tapi dari segi finansial saya ga untung apa-apa. Yang kedua, kontrol waktu sangat penting. Misalnya saya ngasih self-reward karna udah beresin tugas selama 10 menit. Dulu saya pernah bablas make sosmed, sampe pas nyuci piring pun saya berenti dulu dan ngeliat notif apa yang muncul di handphone saya. Kan nyebelin banget ga sih"* (Wawancara, Responden F, 4 Desember 2024).

Selain itu, dopamine detox juga dapat dilakukan dengan *pomodoro technique*. Teknik ini bertujuan meningkatkan fokus dan produktivitas dalam membagi waktu kerja dalam interval tertentu (Iman et al., 2023). Sebagaimana yang dilakukan oleh responden T: *"Usaha aku tuh biasanya mengatur waktu aku, seperti bikin alarm 20 menit buat produktif, 10 menit buat scroll, jadi aku batesin waktu aku buat nge-scroll. Ketika alarm itu bunyi baru aku lanjut ke kegiatan aku. Malah sekarang tuh aku kayak punya sinyal kalau aku udah lama scrollnya, kadang jari tanganku suka kebas, nah itu kadang tanda buat aku biar berhenti scroll dan main HP"* (Wawancara, Saudari T, 4 Desember 2024).

Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa dopamine merupakan hormon yang memberikan kebahagiaan dan manfaat bagi tubuh, namun jika dimiliki secara berlebihan, dapat memberikan dampak negatif. Seperti yang diungkapkan oleh responden F. *“Dopamine itu kan sebenarnya hormon yang baik ya, yang bisa bikin diri kita bahagia. Tapi kalo berlebihan, maka kurang baik juga untuk tubuh kita, harus 'balance'-lah istilahnya. Kayak kita makan kebanyakan juga akan berdampak kurang baik, seperti kekenyangan-lah, atau sakit perut”* (Wawancara, Responden F, 4 Desember 2024).

Hal ini sejalan dengan pernyataan responden A pun bahwa dopamine detox dapat menjadikan pengguna mengambil manfaat sesuai kebutuhan dari teknologi tersebut. *“Menurut aku perlu ya, karena sesuatu yang berlebihan itu ga baik. Yang penting saat kita menggunakan gadget itu sesuai kebutuhan saja, dan apakah bermanfaat. Karena dari teknologi ini banyak manfaatnya, tapi kadang juga ada 'mudhorot'-nya gtu. Jadi ya, menurut aku kita butuh banget untuk dopamine detox, karena agar kita bisa fokus di dunia nyata, tidak hanya scroll-scroll media sosial”* (Wawancara, Responden A, 5 Desember 2024).

Sebagai langkah preventif sekaligus korektif, dopamine detox menawarkan pendekatan efektif dalam mengelola adiksi teknologi dengan membantu individu mengurangi stimulasi berlebihan, memulihkan kontrol diri, dan menciptakan keseimbangan yang lebih sehat antara penggunaan teknologi dan kualitas hidup.

## **2. Dopamine Detox sebagai Praktek Zuhud Modern**

Di era modern yang penuh dengan teknologi, sikap hidup sederhana menjadi penting untuk menghadapi dinamika dunia. Hal ini dalam tasawuf disebut dengan zuhud. Kemakmuran materi, kekuasaan, dan kenikmatan duniawi dapat memberikan dampak negatif yang menjauhkan seseorang dari Allah Swt. Oleh karena itu, pola hidup sederhana diperlukan untuk mengelola kebutuhan secara bijak, tetap berpegang pada syariat agama, dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. (Hafiu, 2017).

Zuhud jika diartikan secara etimologis, berarti tidak tertarik terhadap sesuatu dan meninggalkannya (Pahlevi, 2022). Sedangkan secara bahasa berarti mengosongkan diri dari kesenangan dunia untuk hal ibadah, yang mana ibadah ini bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Zuhud ini merupakan suatu tahapan untuk menuju makrifat kepada Allah Swt. Kemudian zuhud sebagai akhlak Islam, merupakan sikap hidup yang seharusnya dilakukan oleh seorang muslim dalam memahami dan menyikapi urusan yang bersifat duniawi (Hafiu, 2017).

Sayyed Hossein Nasr menegaskan bahwa kebangkitan dunia kontemporer berdampak pada kehidupan manusia itu sendiri, termasuk menurunnya spiritualitas dalam kaitannya dengan keilahian atau tujuan ilahi. Akibatnya, manusia akan semakin terjerat dalam kekayaan dan

kemewahan dunia, yang melahirkan kecenderungan materialistis, hedonistik, dan individualistis (Hafiun, 2017).

Zuhud memiliki tiga tingkatan. Pertama, *zuhud mubtadi'*, merupakan zuhud yang menjauhi dunia dengan tujuan untuk melawan hawa nafsunya, meskipun pada tingkatan ini seseorang memiliki kerinduan yang mendalam terhadap dunia. Meski demikian, orang yang berada pada tingkat *zuhud mubtadi'* terus berusaha untuk memperjuangkan kezuhudannya karena membuatnya merasa cukup dengan segala sesuatu yang sudah ada pada dirinya. Istilah lain bagi mereka yang berusaha melakukan zuhud agar terhindar dari penderitaan di akhirat, adalah Al-Mutazahhid. Kedua, *zuhud mutawasir*, yaitu meyakini bahwa Allah Swt. akan memberikan jaminan dalam setiap kehidupan untuk kepentingan akhirat. Dengan kata lain, setiap orang dengan rela memisahkan diri dari dunia luar untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan semata-mata karena Allah Swt. Ketiga, *zuhud muntahi*, merupakan orang yang memandang dunia semata-mata sebagai tempat pengabdian dan penghindaran, karena ia menyadari bahwa dunia tidak ada nilainya dibandingkan dengan akhirat. Karena pengabdiannya kepada Allah Swt, orang-orang yang berzuhud seperti itu akan menjauhi perkara dunia (Fujiati, 2022).

Zuhud dapat diartikan sebagai cara berpikir tentang dunia dengan cara untuk memperoleh bekal kehidupan abadi di akhirat berupa ketakwaan. Dengan kata lain, orang yang mengamalkan zuhud tidak serta merta berarti bahwa mereka benar-benar menutup diri dari dunia luar, karena tidak dapat lepas dari tuntutan dunia; mereka tetap akan bekerja dan berjuang dengan niat untuk mendekati diri kepada Allah Swt. Akan tetapi, mereka dapat melakukannya tanpa menjadi terlalu jauh dari dunia luar dan menjadikan akhirat sebagai fokus utama (Fujiati, 2022).

Berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Imam Tirmizi, Rasulullah SAW juga menasihati manusia agar mendekati orang-orang yang bersikap zuhud: *"Jika kalian melihat seorang hamba telah diberi diam dan zuhud dalam dunia, dekatilah dia. Karena sesungguhnya dia akan mengajarkan hikmah."* (Ahmad ibn Hajar, tt: 230). Lalu Rasulullah SAW memperingatkan bahayanya cinta yang berlebihan kepada dunia, sebagaimana sabdanya: *"Ketahuilah sesungguhnya dunia itu terlaknat dan segala isinya pun juga terlaknat, kecuali dzikir kepada Allah dan apa yang berkaitan dengannya, dan orang yang alim atau orang yang belajar."* (Tirmizi: 1/98) (Hafiun, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa antara zuhud dan *dopamine detox* memiliki irisan, terutama pada langkah responden untuk memilih *dopamine detox* sebagai upaya mendekati diri kepada Allah. Ini diungkapkan oleh responden F: *"Mungkin saya bisa mengartikan zuhud bukan meninggalkan dunia secara seutuhnya ya, tapi kalau saya konsep zuhudnya itu menyeimbangkan antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat, yang mana*



*dunia itu kita gapai untuk meraih tujuan akhirat. Jadi, kalau saya menjadikan dunia itu sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Zuhud dalam menggunakan teknologi, menurut saya bisa menjadikannya untuk mendekatkan diri kepada Allah. Pada intinya, penggunaan teknologi kita didasarkan pada keridhoan Allah. Saat ini banyak konten terkait kehidupan spiritual seperti mutiara hikmah, dakwah-dakwah, dan ilmu-ilmu dari orang yang alim. Dari sana, praktik zuhud pun dapat kita terapkan untuk mencapai akhirat” (Wawancara, Responden F, 4 Desember 2024).*

Pernyataan responden F diperkuat oleh responden T. *“Menurutku bisa banget. Tapi karena aku realistis, jadi se-zuhud-zuhudnya kita tuh tetep harus 'menggandeng' dunia juga gitu. Tapi kita juga harus mengatur diri kita juga gitu, agar ga berlebihan dalam duniawi. Kalo aku sendiri mah, memanfaatkan sosmed kita tuh untuk hal-hal yang baik. Kayak kalo ada video Islami, kajian, atau ilmu-ilmu yang bisa aku pelajari, aku like gitu, biar video-video itu muncul lagi di beranda aku” (Wawancara, Saudari T, 4 Desember 2024).*

Dopamine detox dapat dianggap sebagai bentuk praktik zuhud modern yang relevan dengan tantangan kehidupan di era teknologi. Zuhud, yang berarti hidup sederhana dan menjauhkan diri dari hal-hal berlebihan, tidak hanya berkaitan dengan penghindaran terhadap kemewahan materi tetapi juga terhadap godaan emosional dan mental yang dihasilkan oleh teknologi. Dengan membatasi penggunaan perangkat digital secara sadar melalui dopamine detox, individu diajak untuk mengendalikan hasrat berlebihan, membangun kesadaran diri, dan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang lebih bermakna dan bermanfaat.

Sebagai refleksi dari nilai zuhud, dopamine detox membantu menciptakan keseimbangan dalam kehidupan, membebaskan seseorang dari keterikatan pada stimulasi berlebih yang merusak ketenangan batin. Praktik ini tidak hanya mendukung produktivitas dan kesehatan mental tetapi juga memupuk kedekatan dengan Allah melalui pengelolaan diri yang lebih baik. Dalam konteks modern, dopamine detox menjadi langkah nyata yang sejalan dengan semangat zuhud, memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang lebih fokus, sederhana, dan selaras dengan tujuan spiritual.

### **Kesimpulan**

Dopamine detox dapat menjadi bentuk praktik zuhud modern dengan membantu individu mengendalikan hasrat berlebihan terhadap teknologi, membangun kesadaran diri, dan fokus pada hal yang lebih bermakna. Sebagai refleksi nilai zuhud, detox ini menciptakan keseimbangan hidup, meningkatkan produktivitas, serta mendukung kedekatan dengan Tuhan melalui pengelolaan diri yang lebih baik di era modern. Secara teoritis diharapkan dapat memberikan wawasan baru

tentang konsep zuhud di era digital ini, sedangkan secara praktis diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai refleksi diri mengenai dampak teknologi yang berkembang di zaman ini dan mampu mengaplikasikan *dopamine detox* demi keseimbangan dalam hidup. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu durasi penelitian yang relatif singkat mungkin belum mampu menangkap dampak jangka panjang dari intervensi yang diusulkan, seperti dopamine detox. Selain itu, penelitian ini hanya fokus pada teknologi secara umum, sehingga tidak diketahui hal apa yang menjadi subjek detox bagi para responden. Rekomendasi selanjutnya yaitu disarankan peneliti melakukan penelitian longitudinal untuk melihat hasil intervensi yang diberikan. Di samping itu, peneliti juga dapat fokus pada aspek tertentu dari teknologi saja, misalnya media sosial.

### Daftar Pustaka

- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital). *Promedia (Public Relation Dan Media Komunikasi)*, 6(2).
- Fikra, H. (2024). Komparasi Self-Control Generasi Z terhadap Adiksi Internet. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 86–100.
- Fujiati, N. (2022). *Pengaruh Zuhud terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang*. UIN Walisongo Semarang.
- Hafiun, M. (2017). Zuhud dalam Ajaran Tasawuf. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 77–93.
- Iman, I. N., Purwantoro, P., & Suharso, A. (2023). Rancang Bangun Sistem Manajemen Waktu dengan Teknik Pomodoro Menggunakan Arsitektur MVVM. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 7(3), 1700–1706.
- Iradat, D. (2024). *Warga RI Juara Satu Kecanduan Hp di Dunia, Habiskan 6 Jam Sehari*. CNN Indonesia.
- Kinanthi, M. R., Kusristanti, C., Listiyandini, R. A., Pratiwi, A. E., Fatahillah, M., Salsabila, S., & Syafitri, A. (2022). Psikoedukasi Pencegahan Adiksi Telepon Seluler pada Remaja di Sekitar Rprtra Mardani Asri Cempaka Putih Jakarta Pusat. *Batuah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 97–102.
- Kristiawan, V. R., & Rakhmad, W. N. (2021). Detoksifikasi Instagram sebagai Upaya Penyelesaian Kecemasan Komunikasi Pengguna. *Interaksi Online*, 9(3), 75–82.
- Pahlevi, R. (2022). Konsep Zuhud dalam Perilaku Bisnis di Pondok Pesantren Tarekat Idrisiyyah Tasikmalaya. *Jurnal Studi Agama Dan Masyarakat*, 18(2), 83–93.
- Pangestuti, R., & Janah, R. (2023). Dopamine detox: Upaya Pengendalian Kecanduan Gadget pada Anak di Era Digital Perspektif Surah Al-Ashr

Ayat 1-3. *Tadribuna: Journal of Islamic Management Education*, 3(2), 19-30.

Wahab, R. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. *Rake Sarasin, Maret*, 1-179.

Wahyudi, H. S., & Sukmasari, M. P. (2018). Teknologi dan Kehidupan Masyarakat. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 13-24.

Wijaya, R. (2023). Rekontruksi Ajaran Sufistik Era Medsos (Kajian Konsep Zuhud). *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 17(1), 23-36. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v17i1.13768>