

Bina tabiat digital yang sihat

Bersama
Dr Nor Hazrul
Mohd Salleh



ulan Ramadan adalah madrasah ruhani yang mendidik jiwa manusia agar kembali kepada fitrah kesucian. Bagi remaja Muslim, bulan ini bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi medan latihan mengawal hawa nafsu termasuk nafsu terhadap penggunaan media digital yang semakin dominan dalam kehidupan harian.

Allah SWT menegaskan bahawa tujuan utama puasa ialah untuk melahirkan insan bertakwa sebagaimana firman-Nya yang bermaksud: "Wahai orang-orang yang beriman! Kamu diwajibkan berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang dahulu daripada kamu, supaya kamu bertakwa." (Surah al-Baqarah, ayat 183)

Ia bermaksud bahawa puasa diwajibkan supaya manusia mencapai ketakwaan. Ketakwaan ini menuntut disiplin rohani dan pengurusan diri yang seimbang termasuk dalam aspek penggunaan media sosial dan hiburan digital yang sering melalaikan.

Remaja masa kini hidup dalam dunia yang dipenuhi rangsangan visual, audio dan maklumat yang bergerak pantas. Media sosial, permainan dalam talian dan platform hiburan digital menjadi sebahagian daripada identiti generasi muda.

Walaupun teknologi membawa manfaat besar dalam pendidikan dan komunikasi, penggunaannya tanpa kawalan boleh merosakkan struktur rohani dan psikologi remaja.

Nabi Muhammad SAW mengingatkan bahawa antara tanda kebaikan Islam seseorang ialah meninggalkan perkara yang tidak bermanfaat. Rasulullah SAW bersabda: "Sebahagian daripada tanda baiknya (kualiti) keIslaman seseorang ialah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya." (Hadis Riwayat Tirmizi dan Ibnu Majah)

Hadis ini menjadi asas penting dalam menilai penggunaan media; segala kandungan yang tidak membawa manfaat kepada akal, hati atau akhlak sepatutnya ditinggalkan, apatah lagi dalam bulan yang penuh keberkatan. Dalam tradisi ulama salaf,

Ramadan dilihat sebagai musim meninggalkan segala bentuk kelalaian.

Diriwayatkan bahawa Imam Malik apabila masuk bulan Ramadan akan meninggalkan majlis hadis dan fokus sepenuhnya kepada bacaan al-Quran.

Begitu juga al-Zuhri yang berkata bahawa Ramadan ialah bulan membaca al-Quran dan memberi makan kepada orang miskin. Jika ulama salaf meninggalkan perkara yang baik sekalipun untuk memberi ruang kepada al-Quran, maka lebih utama bagi remaja meninggalkan hiburan melampau dan kandungan media yang tidak bermanfaat.

Prinsip ini bukan bermaksud menolak teknologi secara total, tetapi meletakkannya pada kedudukan yang sepatutnya agar tidak merampas masa ibadah dan ketenangan jiwa.

Al-Quran juga mengingatkan manusia tentang bahaya kelalaian terhadap masa.

Dalam Surah al-Asr, Allah bersumpah demi masa dan menegaskan bahawa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal soleh, saling menasihati dengan kebenaran dan kesabaran.

Penggunaan media yang berlebihan menjadikan masa terbuang tanpa sedar. Remaja boleh menghabiskan berjam-jam menatap skrin tanpa tujuan, sedangkan masa Ramadan sangat singkat dan penuh ganjaran. Kesedaran terhadap nilai masa ini perlu ditanamkan agar setiap minit

Ramadan dimanfaatkan dengan aktiviti yang mendekatkan diri kepada Allah.

Kajian moden dalam bidang psikologi dan neurosains menunjukkan bahawa penggunaan media sosial yang berlebihan boleh menyebabkan ketagihan dopamin, mengurangkan tumpuan serta meningkatkan kadar kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan remaja.

Kajian juga menunjukkan bahawa pendedahan berpanjangan kepada skrin mengganggu kualiti tidur dan kestabilan emosi.

Fenomena ini selari dengan konsep *tazkiyatunnafs* (penyucian hati) dalam Islam, yang menekankan pembersihan jiwa daripada unsur-unsur yang merosakkan ketenangan hati.

Ramadan memberi peluang untuk melakukan detoks digital secara berperingkat iaitu mengurangkan penggunaan media yang tidak perlu dan menggantikannya dengan aktiviti ibadah, bacaan, refleksi diri dan interaksi sosial yang lebih bermakna.

Remaja perlu diajar bahawa media bukan musuh, tetapi alat yang memerlukan disiplin. Pengurusan media dalam Ramadan boleh dimulakan dengan menetapkan niat bahawa setiap penggunaan teknologi adalah untuk tujuan kebaikan.

Media boleh digunakan untuk mendengar kuliah, membaca tafsir, mengikuti program keagamaan atau berkomunikasi dengan keluarga dan sahabat dalam perkara yang bermanfaat.

Prinsip niat ini bertepatan dengan hadis Nabi SAW yang menyatakan bahawa setiap amalan bergantung kepada niat. Apabila niat diperbetulkan, penggunaan teknologi juga menjadi sebahagian daripada ibadah.

Selain itu, remaja perlu dilatih mengawal masa skrin dengan menetapkan waktu khusus untuk penggunaan media. Contohnya, mengelakkan penggunaan telefon selepas waktu Tarawih sehingga sahur bagi memberi ruang kepada ibadah malam, bacaan al-Quran dan tidur yang berkualiti.

Remaja juga perlu menyedari bahawa mata, telinga dan hati akan dipersoalkan oleh Allah sebagaimana disebut dalam al-Quran. Setiap kandungan yang ditonton, didengar dan dikongsi akan memberi kesan kepada hati.

Jika hati dipenuhi dengan perkara yang sia-sia, maka kesan spiritual Ramadan akan berkurang.

Dari sudut praktikal, Ramadan juga boleh dijadikan masa untuk membina tabiat digital yang sihat. Remaja boleh menetapkan sasaran seperti membaca al-Quran setiap hari sebelum membuka media sosial atau menggantikan masa menatap skrin dengan aktiviti sukarela, membaca buku atau membantu keluarga.

Penulis Penyelaras
Program Khas Bahasa Arab,
Akademi Pengajian Islam
Universiti Malaya (UM), Pusat
Pendidikan UM, Bachok,
Kelantan

Remaja boleh menetapkan sasaran seperti membaca al-Quran setiap hari sebelum membuka media sosial atau menggantikan masa menatap skrin dengan aktiviti sukarela, membaca buku atau membantu keluarga

dialog kotaraya oleh Amykamen555

