

Digital Minimalism dan Zuhud: Analisis Komparatif Perspektif Maqasid Syariah di Era Digital

Faza Firdaus

¹ Institut Agama Islam Pematang, Indonesia
Email : fazafirdaus270@gmail.com

Abstrak

Kemajuan teknologi digital telah mengubah cara manusia berkomunikasi, bekerja, dan memperoleh informasi, namun penggunaannya yang tidak terkendali memunculkan persoalan seperti ketergantungan media sosial, banjir informasi, dan menurunnya konsentrasi. Digital Minimalism hadir sebagai pendekatan yang menempatkan nilai dan tujuan hidup sebagai dasar penggunaan teknologi, sejalan dengan konsep zuhud dalam Islam yang mengajarkan sikap tidak berlebihan terhadap dunia. Penelitian kualitatif berbasis kepustakaan ini mengkaji hubungan kedua konsep tersebut melalui pendekatan Maqasid Syariah. Hasilnya menunjukkan bahwa keduanya sama-sama menekankan pengendalian diri dan proporsionalitas, namun berbeda pada tujuan akhir: Digital Minimalism berorientasi pada produktivitas dan kesejahteraan individu, sedangkan zuhud diarahkan pada keridaan Allah ﷻ dan keseimbangan dunia-akhirat. Dalam perspektif Maqasid Syariah, praktik Digital Minimalism dapat mendukung perlindungan agama, akal, jiwa, dan harta apabila diterapkan sesuai prinsip syariat Islam.

Kata Kunci: Digital Minimalism, Zuhud, Maqasid Syariah, Teknologi Digital, Etika Islam.

Abstract

Advances in digital technology have transformed the way people communicate, work, and obtain information. However, uncontrolled use leads to problems such as social media dependency, information overload, and decreased concentration. Digital Minimalism presents an approach that places life values and goals as the basis for technology use, in line with the Islamic concept of asceticism, which teaches moderation in worldly affairs. This qualitative, literature-based research examines the relationship between these two concepts through the Maqasid Sharia approach. The results show that both emphasize self-control and proportionality, but differ in their ultimate goals: Digital Minimalism focuses on productivity and individual well-being, while asceticism is directed toward pleasing Allah SWT and a balance between this world and the afterlife. From the Maqasid Sharia perspective, the practice of Digital Minimalism can support the protection of religion, intellect, life, and property when implemented in accordance with Islamic sharia principles.

Keywords: Digital Minimalism, Asceticism, Maqasid Sharia, Digital Technology, Islamic Ethics.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital pada abad ke-21 telah mengubah secara fundamental pola kehidupan manusia dalam hampir seluruh sektor kehidupan, mulai dari komunikasi, pendidikan, ekonomi, pemerintahan, hingga interaksi sosial. Internet, kecerdasan buatan, media sosial, dan berbagai platform digital telah menghadirkan kemudahan dalam memperoleh informasi, mempercepat proses kerja, memperluas jejaring sosial, serta meningkatkan produktivitas individu maupun organisasi. Transformasi digital tersebut menjadikan teknologi sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas manusia modern. Di sisi lain, perkembangan teknologi yang sangat cepat juga telah mengubah cara manusia membangun relasi sosial, mengonsumsi informasi, dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena ini menunjukkan bahwa digitalisasi tidak hanya berdampak pada aspek teknis, tetapi juga membentuk budaya baru yang memengaruhi pola pikir, perilaku, dan sistem nilai masyarakat global (Büchi, 2021; Castells, 2010).

Meskipun menawarkan berbagai kemudahan, perkembangan teknologi digital juga memunculkan berbagai konsekuensi negatif yang semakin kompleks. Penggunaan media sosial yang berlebihan, paparan informasi tanpa batas, fenomena *information overload*, kecanduan gawai, serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi menjadi persoalan yang banyak dibahas dalam berbagai penelitian kontemporer. Selain itu, tingginya intensitas penggunaan teknologi digital juga dikaitkan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, hingga menurunnya kualitas hubungan sosial secara langsung. Dengan demikian, tantangan utama masyarakat modern bukan lagi berkaitan dengan keterbatasan akses terhadap teknologi, melainkan bagaimana memanfaatkan teknologi secara sehat, proporsional, dan tetap berada dalam kendali manusia sehingga tidak mengganggu kesejahteraan psikologis maupun spiritual (American Psychological Association, 2023; Büchi, 2021).

Sebagai respons terhadap berbagai persoalan tersebut, Cal Newport memperkenalkan konsep Digital Minimalism sebagai suatu filosofi penggunaan teknologi yang berorientasi pada nilai (*value-driven technology use*). Konsep ini menekankan bahwa seseorang seharusnya menggunakan teknologi secara sadar, selektif, dan hanya pada aplikasi atau platform yang benar-benar memberikan manfaat terhadap tujuan hidupnya. Digital Minimalism bukanlah gerakan anti-teknologi, melainkan pendekatan yang bertujuan mengembalikan fungsi teknologi sebagai alat yang mendukung produktivitas, kreativitas, dan kualitas kehidupan, bukan sebagai faktor yang mengendalikan perilaku manusia. Oleh karena itu, penggunaan teknologi harus didasarkan pada pertimbangan manfaat yang nyata, bukan sekadar mengikuti kebiasaan, tren, atau tekanan sosial untuk selalu terhubung dengan dunia digital

(Newport, 2019; Summayya et al., 2024).

Seiring berkembangnya kajian mengenai Digital Minimalism, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan tersebut memiliki hubungan yang erat dengan konsep *digital well-being*. Penggunaan teknologi secara lebih selektif terbukti mampu meningkatkan kualitas konsentrasi, produktivitas kerja, kesehatan mental, serta memperbaiki kualitas hubungan interpersonal. Digital Minimalism juga mendorong individu untuk melakukan refleksi terhadap kebiasaan digital yang selama ini dilakukan sehingga tercipta keseimbangan antara kehidupan nyata dan kehidupan virtual. Dengan demikian, konsep ini tidak hanya memberikan solusi praktis terhadap berbagai persoalan penggunaan teknologi, tetapi juga menawarkan paradigma baru mengenai hubungan manusia dengan teknologi di era digital (Büchi, 2021; Newport, 2019).

Dalam perspektif Islam, nilai-nilai yang terkandung dalam Digital Minimalism memiliki kedekatan dengan konsep zuhud dalam tradisi tasawuf. Zuhud tidak dimaknai sebagai meninggalkan dunia atau menolak kemajuan peradaban, melainkan sebagai sikap pengendalian diri terhadap kecenderungan berlebihan terhadap kenikmatan dunia sehingga hati tetap berorientasi kepada Allah Swt. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa zuhud merupakan kemampuan seseorang untuk menempatkan dunia pada posisi sebagai sarana, bukan tujuan utama kehidupan. Dengan demikian, penggunaan teknologi digital dalam perspektif Islam tidak dipandang sebagai sesuatu yang harus ditinggalkan, melainkan harus dikelola secara proporsional agar tidak melahirkan ketergantungan yang mengurangi kualitas ibadah, akhlak, maupun hubungan sosial. Nilai kesederhanaan, pengendalian hawa nafsu, dan pemanfaatan sesuatu sesuai kebutuhan menunjukkan adanya titik temu antara konsep zuhud dengan Digital Minimalism (Al-Ghazali, 2005; Al-Qur'an, 28:77; Al-Qur'an, 103:1-3).

Untuk menjelaskan hubungan tersebut secara lebih komprehensif diperlukan suatu pendekatan normatif yang mampu menghubungkan perkembangan teknologi modern dengan tujuan utama syariat Islam. Salah satu pendekatan yang relevan adalah Maqasid Syariah, yaitu teori yang menjelaskan bahwa seluruh hukum Islam bertujuan mewujudkan kemaslahatan (*maslahah*) dan mencegah kerusakan (*mafsadah*). Melalui perspektif ini, penggunaan teknologi digital dapat dinilai berdasarkan kontribusinya terhadap perlindungan agama (*hifz al-din*), jiwa (*hifz al-nafs*), akal (*hifz al-'aql*), keturunan (*hifz al-nasl*), dan harta (*hifz al-mal*). Pendekatan Maqasid Syariah juga memungkinkan analisis yang lebih dinamis terhadap perkembangan teknologi karena tidak hanya

berorientasi pada aspek legal formal, tetapi juga memperhatikan tujuan substantif syariat dalam kehidupan manusia (Al-Syatibi, 1997; Auda, 2008; Chapra, 2008).

Kajian mengenai Digital Minimalism hingga saat ini masih didominasi oleh disiplin ilmu psikologi, komunikasi, teknologi informasi, dan kesehatan mental. Sebaliknya, pembahasan mengenai zuhud lebih banyak berkembang dalam literatur tasawuf, akhlak, dan spiritualitas Islam. Penelitian yang mencoba mempertemukan kedua konsep tersebut dalam kerangka Maqasid Syariah masih relatif terbatas, padahal perkembangan teknologi digital menuntut adanya pendekatan multidisipliner yang mampu mengintegrasikan perspektif keilmuan modern dengan nilai-nilai Islam. Kekosongan kajian ini menunjukkan adanya peluang akademik untuk mengembangkan konsep etika digital Islam yang lebih kontekstual terhadap tantangan masyarakat digital kontemporer (Ismail et al., 2025; Lokman et al., 2026; Maulana et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep Digital Minimalism dan konsep zuhud secara komparatif dalam perspektif Maqasid Syariah serta menjelaskan relevansinya dalam membangun pola penggunaan teknologi digital yang lebih seimbang, bertanggung jawab, dan berorientasi pada kemaslahatan manusia. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian etika digital Islam sekaligus memperkaya diskursus mengenai integrasi nilai-nilai keislaman dengan perkembangan teknologi modern. Selain memiliki kontribusi teoritis, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan rekomendasi praktis bagi masyarakat dalam memanfaatkan teknologi secara bijaksana sehingga tercapai keseimbangan antara produktivitas, kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, dan kedekatan spiritual kepada Allah Swt.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*) untuk menganalisis konsep *Digital Minimalism* dan konsep *zuhud* dalam perspektif *Maqasid Syariah* (Mustika Zed, 2018). Data penelitian terdiri atas data primer yang meliputi karya Cal Newport tentang *Digital Minimalism*, *Ihya' Ulum al-Din* karya Al-Ghazali, *Al-Muwafaqat* karya Al-Syatibi, serta *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law* karya Jasser Auda, dan data sekunder berupa buku, artikel, serta jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelaah berbagai literatur yang berkaitan dengan objek penelitian. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik *content analysis* dan analisis komparatif untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, serta relevansi konsep *Digital Minimalism* dan *zuhud*.

Selanjutnya, hasil analisis diinterpretasikan menggunakan perspektif *Maqasid Syariah* untuk menilai kesesuaian kedua konsep tersebut dengan tujuan syariat Islam dalam menghadapi perkembangan teknologi di era digital.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Digital Minimalism

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang sangat signifikan terhadap kehidupan masyarakat modern. Internet, media sosial, kecerdasan buatan, serta berbagai platform digital telah mengubah cara manusia berkomunikasi, bekerja, belajar, berbelanja, hingga membangun hubungan sosial. Transformasi digital tersebut memberikan berbagai kemudahan, seperti akses informasi yang cepat, efisiensi dalam aktivitas ekonomi, serta perluasan ruang kolaborasi tanpa batas geografis. Namun demikian, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan teknologi yang semakin intensif juga memunculkan tantangan baru berupa meningkatnya ketergantungan terhadap perangkat digital, berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung, serta munculnya berbagai gangguan psikologis akibat penggunaan teknologi yang tidak terkendali. Fenomena ini menunjukkan bahwa tantangan utama masyarakat digital saat ini bukan lagi sekadar kemampuan mengakses teknologi, tetapi bagaimana memanfaatkannya secara bijaksana agar tetap memberikan manfaat bagi kehidupan manusia (Castells, 2010; Büchi, 2021).

Sebagai respons terhadap berbagai persoalan tersebut, Cal Newport memperkenalkan konsep *Digital Minimalism* sebagai suatu filosofi penggunaan teknologi yang berorientasi pada nilai (*value-based technology use*). Menurut Newport, teknologi seharusnya digunakan secara sadar dan selektif berdasarkan manfaat yang benar-benar mendukung tujuan hidup seseorang. Dengan demikian, seseorang tidak perlu meninggalkan teknologi secara keseluruhan, tetapi perlu mengevaluasi setiap teknologi yang digunakan berdasarkan kontribusinya terhadap produktivitas, pengembangan diri, hubungan sosial, maupun kesejahteraan psikologis. Melalui pendekatan ini, teknologi diposisikan sebagai alat yang berada di bawah kendali manusia, bukan sebagai faktor yang mengendalikan kehidupan manusia (Newport, 2019).

Prinsip utama *Digital Minimalism* adalah melakukan penyaringan terhadap berbagai teknologi digital yang digunakan sehari-hari. Setiap aplikasi, media sosial, maupun layanan digital perlu dievaluasi berdasarkan manfaat nyata yang diberikan

dibandingkan dengan biaya psikologis, sosial, maupun waktu yang harus dikorbankan. Pengguna didorong untuk mempertahankan teknologi yang benar-benar mendukung aktivitas penting, seperti pekerjaan, pendidikan, komunikasi yang bermakna, dan pengembangan kompetensi, sementara penggunaan teknologi yang hanya memberikan hiburan sesaat tanpa nilai tambah dianjurkan untuk dikurangi. Dengan demikian, kualitas penggunaan teknologi menjadi lebih penting daripada kuantitas waktu yang dihabiskan di depan layar (Newport, 2019; Summayya et al., 2024).

Salah satu implementasi utama dari *Digital Minimalism* adalah praktik *digital decluttering*, yaitu proses membersihkan kehidupan digital dari berbagai aplikasi, platform, maupun kebiasaan yang tidak memberikan manfaat yang signifikan. Newport menjelaskan bahwa selama periode *digital decluttering*, individu dianjurkan menghentikan sementara penggunaan berbagai aplikasi yang tidak esensial, kemudian mengevaluasi kembali manfaatnya sebelum memutuskan untuk menggunakannya kembali. Proses tersebut bertujuan membangun kesadaran mengenai pola penggunaan teknologi sekaligus mengembalikan waktu luang untuk aktivitas yang lebih bermakna, seperti membaca buku, berolahraga, berdiskusi secara langsung, memperlambat hubungan keluarga, maupun mengembangkan keterampilan baru. Pendekatan ini membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat dan seimbang dengan teknologi (Newport, 2019).

Selain meningkatkan produktivitas, *Digital Minimalism* juga memiliki kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, rendahnya kepuasan hidup, serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Paparan informasi yang berlangsung secara terus-menerus menyebabkan otak mengalami kelelahan kognitif sehingga sulit mempertahankan fokus dalam menyelesaikan pekerjaan yang membutuhkan perhatian mendalam. Oleh karena itu, penggunaan teknologi yang lebih selektif dan terkontrol dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus memperbaiki kualitas hidup individu di era digital (Büchi, 2021; American Psychological Association, 2023).

Di samping aspek psikologis, *Digital Minimalism* juga memiliki implikasi terhadap perilaku ekonomi masyarakat. Perusahaan teknologi memanfaatkan algoritma digital, *big data*, dan kecerdasan buatan untuk menampilkan iklan yang dipersonalisasi sesuai dengan preferensi masing-masing pengguna. Kondisi tersebut sering kali mendorong munculnya perilaku konsumtif dan pembelian impulsif karena individu terus-menerus menerima rangsangan untuk membeli produk yang sebenarnya tidak dibutuhkan. Dengan menerapkan prinsip *Digital Minimalism*,

seseorang akan lebih selektif dalam menggunakan media sosial maupun platform perdagangan elektronik sehingga keputusan konsumsi lebih didasarkan pada kebutuhan nyata daripada dorongan emosional atau pengaruh algoritma digital (Newport, 2019; Büchi, 2021).

Meskipun demikian, *Digital Minimalism* bukan merupakan gerakan yang menolak perkembangan teknologi ataupun mengajak masyarakat kembali kepada kehidupan tanpa internet. Sebaliknya, konsep ini menekankan pentingnya membangun keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Teknologi tetap dimanfaatkan sebagai instrumen untuk meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, kreativitas, serta hubungan sosial selama penggunaannya berada dalam kendali manusia. Oleh sebab itu, keberhasilan penerapan *Digital Minimalism* tidak diukur dari sedikitnya perangkat atau aplikasi yang dimiliki seseorang, melainkan dari kemampuannya menggunakan teknologi secara sadar, proporsional, dan sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini (Newport, 2019; Summayya et al., 2024).

Berdasarkan berbagai uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *Digital Minimalism* merupakan suatu pendekatan yang menekankan pengendalian diri, kesadaran, efisiensi, serta kemampuan menentukan prioritas dalam menggunakan teknologi digital. Nilai-nilai tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan berbagai konsep etika, termasuk etika Islam yang mengajarkan kesederhanaan, pengendalian hawa nafsu, menghindari sikap berlebihan (*isrāf*), serta memanfaatkan setiap nikmat secara bertanggung jawab. Kesamaan nilai tersebut membuka ruang dialog antara konsep *Digital Minimalism* dan konsep zuhud dalam Islam sehingga keduanya dapat dikaji secara komparatif melalui perspektif Maqasid Syariah untuk menghasilkan konsep etika digital yang lebih komprehensif dan kontekstual bagi masyarakat Muslim pada era transformasi digital (Auda, 2008; Chapra, 2008; Ab Aziz & Mustafar, 2021).

Konsep Zuhud dalam Islam

Konsep zuhud merupakan salah satu ajaran fundamental dalam etika Islam yang menekankan kesederhanaan, pengendalian diri, serta kemampuan menempatkan kehidupan dunia secara proporsional. Secara etimologis, kata *zuhud* berasal dari bahasa Arab *zahida-yazhadu-zuhdan* yang berarti tidak tertarik atau berpaling dari sesuatu. Namun, dalam terminologi syariat, zuhud tidak dimaknai sebagai meninggalkan seluruh kenikmatan dunia ataupun hidup dalam kemiskinan, melainkan sebagai kondisi hati yang tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Seorang Muslim tetap diperbolehkan memiliki harta, jabatan, kekuasaan, maupun teknologi

selama semuanya dimanfaatkan sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah Swt. serta mewujudkan kemaslahatan bagi diri sendiri dan masyarakat (Al-Ghazali, 2005; Al-Qaradawi, 1995).

Landasan normatif mengenai konsep zuhud dapat ditemukan dalam berbagai ayat Al-Qur'an yang mengajarkan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Salah satu ayat yang paling sering dijadikan rujukan adalah QS. Al-Qashash ayat 77 yang menegaskan bahwa manusia diperintahkan untuk mencari kebahagiaan akhirat tanpa melupakan bagian kehidupannya di dunia. Allah Swt. juga memerintahkan manusia untuk berbuat baik sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadanya serta melarang segala bentuk kerusakan di muka bumi. Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak mengajarkan sikap anti terhadap kemajuan dunia, melainkan mengarahkan manusia agar memanfaatkan seluruh nikmat dunia secara bertanggung jawab sebagai jalan menuju keridaan Allah Swt. (Al-Qur'an, 28:77).

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) dunia, dan berbuat baiklah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, serta janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan." (QS. Al-Qashash [28]: 77).

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa hakikat zuhud bukan diukur dari sedikit atau banyaknya harta yang dimiliki seseorang, tetapi dari keadaan hati yang tidak terikat kepada dunia. Seseorang dapat menjadi kaya sekaligus tetap memiliki sifat zuhud apabila seluruh hartanya dimanfaatkan untuk kepentingan yang diridhai Allah Swt. Sebaliknya, seseorang yang hidup sederhana belum tentu termasuk orang yang zuhud apabila hatinya masih dipenuhi rasa tamak, cinta dunia yang berlebihan, dan selalu mengejar kenikmatan materi. Oleh karena itu, ukuran utama zuhud adalah kemampuan mengendalikan hawa nafsu, mengutamakan kehidupan akhirat, serta menjadikan seluruh nikmat dunia sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah Swt. (Al-Ghazali, 2005).

Pandangan tersebut diperkuat oleh Yusuf al-Qaradawi yang menegaskan bahwa Islam tidak pernah melarang umatnya untuk bekerja keras, menjadi kaya, mengembangkan ilmu pengetahuan, maupun memanfaatkan kemajuan teknologi. Yang dilarang adalah sikap *isrāf* (berlebihan), tamak, serta menjadikan kekayaan dan kenikmatan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Dengan demikian, konsep zuhud tidak identik dengan kemiskinan ataupun penolakan terhadap modernisasi, tetapi lebih menekankan tanggung jawab moral dalam menggunakan seluruh nikmat Allah sesuai dengan prinsip kemaslahatan, keseimbangan, dan keadilan (Al-Qaradawi, 1995; Chapra, 2008).

Relevansi konsep zuhud semakin nyata ketika dihubungkan dengan kehidupan masyarakat digital. Perkembangan media sosial, platform digital, dan teknologi komunikasi telah melahirkan budaya baru yang menempatkan perhatian (*attention*), popularitas, jumlah pengikut (*followers*), dan tanda suka (*likes*) sebagai ukuran keberhasilan sosial. Tidak sedikit individu yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk memperoleh pengakuan dari masyarakat digital sehingga mengabaikan tanggung jawab terhadap keluarga, pekerjaan, bahkan ibadah. Dalam perspektif Islam, fenomena tersebut menunjukkan adanya bentuk keterikatan baru terhadap dunia yang tidak lagi terbatas pada harta benda, tetapi juga pada eksistensi dan validasi sosial. Oleh karena itu, sikap zuhud mengajarkan agar seseorang tidak menjadikan popularitas digital sebagai tujuan hidup, melainkan tetap berorientasi pada keridaan Allah Swt. (Yusoff, 2021; Ilham et al., 2026).

Selain berkaitan dengan pengendalian hati, zuhud juga memiliki hubungan erat dengan pengelolaan waktu secara bertanggung jawab. Islam memandang waktu sebagai amanah yang akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah Swt., sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-'Asr bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang memanfaatkan waktunya untuk beriman, beramal saleh, serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Kebiasaan menghabiskan waktu berjam-jam untuk menggulir media sosial tanpa tujuan yang jelas tidak hanya menurunkan produktivitas, tetapi juga dapat mengurangi kualitas ibadah dan pengembangan potensi diri. Oleh sebab itu, penerapan nilai zuhud mendorong setiap Muslim untuk lebih selektif dalam menggunakan teknologi sehingga setiap aktivitas digital memberikan manfaat bagi kehidupan dunia maupun akhirat (Al-Qur'an, 103:1-3; Yusoff, 2021).

Di samping itu, konsep zuhud juga memiliki implikasi terhadap perilaku konsumsi masyarakat di era digital. Perkembangan *e-commerce*, pemasaran digital, dan algoritma media sosial membuat masyarakat semakin mudah melakukan pembelian secara impulsif melalui berbagai promosi yang dipersonalisasi. Islam mengajarkan bahwa seluruh harta merupakan amanah dari Allah Swt. sehingga penggunaannya harus didasarkan pada kebutuhan dan kemaslahatan, bukan sekadar memenuhi keinginan sesaat. Dalam konteks ini, zuhud menjadi landasan etis yang mendorong individu untuk mengendalikan konsumsi, menghindari pemborosan (*isrāf*), serta memanfaatkan sumber daya secara bertanggung jawab. Dengan demikian, konsep zuhud memiliki relevansi yang sangat kuat dalam menjawab berbagai tantangan moral yang muncul akibat perkembangan teknologi digital dan menjadi dasar yang penting

untuk dibandingkan dengan konsep *Digital Minimalism* dalam perspektif Maqasid Syariah (Chapra, 2008; Auda, 2008; Ab Aziz & Mustafar, 2021).

Analisis Komparatif *Digital Minimalism* dan Konsep Zuhud dalam Perspektif Maqasid Syariah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Digital Minimalism* dan konsep zuhud memiliki sejumlah persamaan mendasar meskipun keduanya lahir dari paradigma keilmuan yang berbeda. *Digital Minimalism* berkembang dari kajian produktivitas, psikologi, dan perilaku manusia modern, sedangkan konsep zuhud bersumber dari ajaran Islam yang berlandaskan Al-Qur'an, hadis, serta pemikiran para ulama klasik maupun kontemporer. Meskipun demikian, kedua konsep sama-sama menempatkan pengendalian diri sebagai prinsip utama dalam menghadapi berbagai bentuk kenikmatan dunia agar manusia tidak kehilangan orientasi hidup yang sesungguhnya. Dalam perspektif ini, baik *Digital Minimalism* maupun zuhud sama-sama berupaya membebaskan manusia dari berbagai bentuk ketergantungan yang dapat mengurangi kualitas hidup, baik secara psikologis maupun spiritual (Newport, 2019; Al-Ghazali, 2005; Yusoff, 2021).

Persamaan pertama terlihat pada cara kedua konsep memandang teknologi dan berbagai fasilitas kehidupan. *Digital Minimalism* menegaskan bahwa teknologi hanyalah instrumen yang digunakan apabila memberikan manfaat nyata terhadap produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas hubungan sosial. Sementara itu, konsep zuhud memandang bahwa seluruh kenikmatan dunia, termasuk harta, jabatan, maupun teknologi, hanyalah sarana yang dapat dimanfaatkan selama tidak melalaikan manusia dari tujuan utama penciptaannya, yaitu beribadah kepada Allah Swt. Dengan demikian, kedua konsep sama-sama menolak sikap ketergantungan terhadap dunia serta menekankan penggunaan berbagai fasilitas kehidupan secara proporsional dan bertanggung jawab (Newport, 2019; Al-Ghazali, 2005).

Persamaan berikutnya terletak pada pentingnya pengendalian diri (*self-control*). Kehidupan digital saat ini dipenuhi oleh berbagai distraksi berupa media sosial, notifikasi, hiburan digital, serta arus informasi yang berlangsung tanpa henti. *Digital Minimalism* mendorong individu untuk membatasi penggunaan teknologi yang tidak memberikan manfaat sehingga perhatian dapat difokuskan pada aktivitas yang lebih bermakna. Dalam Islam, konsep zuhud juga mengajarkan pengendalian hawa nafsu agar manusia tidak diperbudak oleh keinginan yang berlebihan terhadap kenikmatan dunia. Kedua konsep tersebut sama-sama mengajarkan disiplin dalam memanfaatkan waktu, menghindari aktivitas yang sia-sia, serta mengutamakan kegiatan yang memberikan manfaat bagi kehidupan individu maupun masyarakat (Newport, 2019; Summayya et al., 2024; Al-Ghazali, 2005).

Meskipun memiliki banyak kesamaan, terdapat pula perbedaan mendasar antara kedua konsep tersebut. *Digital Minimalism* berorientasi pada peningkatan produktivitas, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup melalui penggunaan teknologi yang lebih selektif. Sebaliknya, konsep zuhud memiliki orientasi yang lebih luas karena tidak hanya membentuk karakter dan akhlak, tetapi juga mengarahkan seluruh aktivitas manusia sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt. Oleh sebab itu, dimensi spiritual menjadi pembeda utama antara keduanya. Dalam Islam, penggunaan teknologi tidak hanya dinilai berdasarkan manfaat duniawi, tetapi juga berdasarkan kontribusinya terhadap peningkatan keimanan, ketakwaan, dan keberhasilan hidup di akhirat (Büchi, 2021; Newport, 2019; Chapra, 2008).

Analisis selanjutnya menunjukkan bahwa konsep *Digital Minimalism* memiliki relevansi yang kuat dengan tujuan-tujuan *Maqasid Syariah*. Menurut Jasser Auda, seluruh hukum Islam bertujuan mewujudkan kemaslahatan (*maslahah*) dan mencegah kemudharatan (*mafsadah*) bagi kehidupan manusia. Oleh karena itu, penggunaan teknologi yang dilakukan secara bijaksana tidak hanya memberikan manfaat secara praktis, tetapi juga mendukung tercapainya tujuan-tujuan pokok syariat (*al-dharuriyyat al-khams*). Dengan demikian, *Digital Minimalism* dapat dipahami sebagai pendekatan kontemporer yang memiliki kesesuaian nilai dengan prinsip-prinsip *Maqasid Syariah* meskipun berasal dari tradisi pemikiran modern (Auda, 2008; Al-Syatibi, 1997; Chapra, 2008).

Dalam perspektif Hifz al-Din (menjaga agama), penerapan *Digital Minimalism* membantu seorang Muslim menjaga kualitas ibadah dengan mengurangi berbagai distraksi digital yang sering menyita perhatian. Pembatasan penggunaan media sosial dan aplikasi hiburan memberikan ruang yang lebih besar untuk melaksanakan salat tepat waktu, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keislaman, serta memperbanyak aktivitas yang bernilai ibadah. Selain itu, sikap selektif dalam mengakses informasi juga membantu menghindarkan individu dari paparan konten yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam sehingga dapat menjaga akidah, akhlak, dan komitmen keagamaan. Pada saat yang sama, konsep ini juga mendukung Hifz al-'Aql (menjaga akal) melalui pengurangan *information overload* sehingga kemampuan berpikir kritis, konsentrasi, kreativitas, dan proses belajar dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tujuan syariat dalam menjaga dan mengembangkan akal manusia (Newport, 2019; Auda, 2008; Ab Aziz & Mustafar, 2021).

Konsep *Digital Minimalism* juga memiliki relevansi yang erat dengan Hifz al-Nafs (menjaga jiwa) karena penggunaan media sosial secara berlebihan telah terbukti berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, gangguan tidur, kelelahan mental, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Melalui pembatasan penggunaan teknologi, individu memiliki kesempatan lebih besar untuk beristirahat, berinteraksi secara langsung dengan keluarga, berolahraga, dan melakukan aktivitas yang meningkatkan kualitas kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, prinsip *Digital Minimalism* juga mendukung Hifz al-Mal (menjaga harta) melalui pengendalian perilaku konsumtif akibat iklan digital dan promosi berbasis algoritma sehingga keputusan konsumsi lebih didasarkan pada kebutuhan daripada keinginan sesaat. Di sisi lain, penerapan konsep ini turut mendukung Hifz al-Nasl (menjaga keturunan) dengan meningkatkan kualitas komunikasi dalam keluarga, memperkuat pendidikan karakter anak, serta mengurangi dampak negatif penggunaan gawai yang berlebihan terhadap perkembangan generasi muda (Büchi, 2021; American Psychological Association, 2023; Chapra, 2008).

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip *Digital Minimalism* memiliki kesesuaian yang kuat dengan lima tujuan utama *Maqasid Syariah*, yaitu menjaga agama (*Hifz al-Din*), akal (*Hifz al-'Aql*), jiwa (*Hifz al-Nafs*), harta (*Hifz al-Mal*), dan keturunan (*Hifz al-Nasl*). Meskipun konsep ini berasal dari kajian produktivitas dan perilaku manusia modern, nilai-nilai yang dikandungnya selaras dengan ajaran Islam dalam mendorong penggunaan teknologi secara bijaksana, bertanggung jawab, dan berorientasi pada kemaslahatan. Perbedaan mendasar terletak pada orientasi akhirnya, di mana *Digital Minimalism* lebih berfokus pada peningkatan kualitas hidup di dunia, sedangkan konsep zuhud dalam Islam mengarahkan seluruh aktivitas manusia, termasuk penggunaan teknologi digital, sebagai bagian dari ibadah untuk memperoleh keridaan Allah Swt. serta kebahagiaan dunia dan akhirat (Auda, 2008; Chapra, 2008; Ismail et al., 2025; Lokman et al., 2026).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep *Digital Minimalism* dan konsep *zuhud* memiliki kesamaan dalam mendorong pengendalian diri, kesederhanaan, serta penggunaan teknologi secara bijaksana dan bertanggung jawab. Perbedaan keduanya terletak pada orientasi akhirnya, di mana *Digital Minimalism* berfokus pada peningkatan produktivitas dan kualitas hidup, sedangkan konsep zuhud bertujuan membentuk akhlak serta mendekatkan manusia kepada Allah Swt. melalui keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat.

Ditinjau dari perspektif *Maqasid Syariah*, penerapan *Digital Minimalism* sejalan dengan tujuan syariat, khususnya dalam menjaga agama (*hifz al-din*), akal (*hifz al-'aql*),

jiwa (*hifz al-nafs*), harta (*hifz al-mal*), dan keturunan (*hifz al-nasl*). Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai *Digital Minimalism* dan konsep zuhud dapat menjadi landasan etis bagi masyarakat dalam memanfaatkan teknologi secara lebih seimbang, produktif, dan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

Daftar Rujukan

- Ab Aziz, M. R., & Mustafar, M. Z. I. (2021). Islamic digital banking in the light of *maqasid shariah*: A review of literatures. *Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies*, 23(2), 63–73.
- Al-Ghazali, A. H. (2005). *Ihya' ulum al-din*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*.
- Auda, J. (2008). *Maqasid al-shariah as philosophy of Islamic law: A systems approach*. The International Institute of Islamic Thought. <https://doi.org/10.2307/j.ctvkc67tg>
- Büchi, M. (2021). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 23(1), 172–189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Chapra, M. U. (2008). *The Islamic vision of development in the light of maqasid al-shariah*. The International Institute of Islamic Thought.
- Ilham, M., Darwis, M., Munir, A., Sudirman, & Hasanuddin, M. I. (2026). Between *hifz al-'ird* and algorithmic visibility: A *maqāsid al-sharī'ah* approach to digital modesty in the age of self-commodification. *Mazahibuna: Jurnal Perbandingan Mazhab*.
- Ismail, S. A., Salahuddin, U. N., Azman, A. A., & Asmawi, N. Z. (2025). The integration of *maqasid al-shariah* in the study of mental health: Towards an Islamic holistic well-being framework. *AL-MAQASID: The International Journal of Maqasid Studies and Advanced Islamic Research*.
- Lokman, M. A. A., Noor, M. M., Nadzli, N. S. M., Suyurno, S. S., Harun, M. S., & Kayadibi, S. (2026). Applying *al-ta'lil bi al-hikmah* to social media use: A complementary to the *maqasid shariah* approach in Islamic digital ethics. *Millah: Journal of Religious Studies*. <https://doi.org/10.20885/millah.vol25.iss1.art8>
- Maulana, A. M. R., Farhah, F., Rachmawati, F., & Mulya, A. S. (2025). From digital religion to digital Islam: Finding God in the Society 5.0 through *maqāsid sharī'ah*. *Al-Ahkam: Jurnal Ilmu Syari'ah dan Hukum*.
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio.
- Rahmatullah, I., Hadisiswati, I., Fajarwati, H., Fithriy, H. N., & Rais, M. D. (2026). Wisdom in the digital era: Bridging human rights, Indonesian cyber law, and progressive fiqh. *The Journal of Society and Media*.
- Summayya, Atta, M., & Malik, N. I. (2024). Development and validation of digital minimalism scale. *Kurdish Studies*, 12(2), 3526–3534.

Yusoff, R. (2021). Kesehatan mental golongan remaja menurut *maqasid syariah*. *International Journal of Islam and Contemporary Affairs*, 1(2), 75–90. <https://doi.org/10.61465/jurnalyadim.v1i2.62>