



## Mencari Tuhan di Tengah *Scroll* tanpa Henti

Hironimus Bandur<sup>1</sup>, Selesius Eki Cangu<sup>2\*</sup>, Maria Silfetreli Moi<sup>3</sup>, Methildis Melania Bahanul<sup>4</sup>, Viralius Jadut<sup>5</sup>, Valentino Delans Kristoforus<sup>6</sup>, Hendrikus Siu<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>STIPAS St. Sirilus Ruteng, Indonesia

\*Penulis Korespondensi : [ek280603.ii@gmail.com](mailto:ek280603.ii@gmail.com)

**Abstract.** *The phenomenon of infinite scrolling in digital media reflects a fundamental shift in how modern individuals experience spirituality in the digital era. The continuous flow of information creates new spaces for the search for meaning, including the human relationship with the Divine, while simultaneously introducing challenges in the form of constant distraction that disrupts deep reflection. This study aims to analyze how infinite scrolling contributes to a crisis of spiritual awareness and how digital technology functions as an ambivalent space between distraction and reflection. The research employs a descriptive qualitative method with a library research approach, using relevant academic literature and religious documents. The findings indicate that intensive digital engagement reduces opportunities for contemplation, weakens reflective capacity, and produces shallow and fragmented spiritual experiences. However, digital technology also provides broad access to spiritual resources that can be used constructively. This study concludes that the crisis of spiritual awareness in the digital era is influenced not only by individual factors but also by technological structures shaping human attention. Therefore, digital literacy that includes ethical and spiritual dimensions is essential to ensure technology supports the search for meaning.*

**Keywords:** *Digital Distraction; Digital Era; Infinite Scrolling; Reflection; Spiritual Awareness.*

**Abstrak.** Fenomena *scroll tanpa henti* dalam media digital menunjukkan perubahan mendasar dalam cara manusia modern mengalami spiritualitas di era digital. Arus informasi yang terus-menerus menciptakan ruang baru dalam pencarian makna hidup, termasuk relasi manusia dengan Tuhan, namun sekaligus menghadirkan tantangan berupa distraksi yang mengganggu kedalaman refleksi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana praktik *scroll tanpa henti* berkontribusi terhadap krisis kesadaran spiritual serta bagaimana teknologi digital berfungsi sebagai ruang ambivalen antara distraksi dan refleksi. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka, melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber ilmiah serta dokumen keagamaan yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa intensitas interaksi digital cenderung mengurangi ruang kontemplasi, menurunkan kualitas refleksi, dan menghasilkan pengalaman spiritual yang dangkal dan terfragmentasi. Namun demikian, teknologi juga menyediakan akses luas terhadap sumber-sumber spiritual yang dapat dimanfaatkan secara positif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa krisis kesadaran spiritual di era digital tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh struktur teknologi yang membentuk pola perhatian manusia. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital yang mencakup dimensi etis dan spiritual agar penggunaan teknologi dapat mendukung, bukan menghambat, pencarian makna hidup.

**Kata kunci:** Distraksi Digital; Era Digital; Kesadaran Spiritual; Refleksi; *Scroll* Tanpa Henti.

### 1. LATAR BELAKANG

Fenomena “mencari Tuhan di tengah *scroll* tanpa henti” menunjukkan perubahan mendasar dalam cara manusia modern mengalami dan memaknai spiritualitas di era digital. Perkembangan teknologi komunikasi, khususnya media sosial dan platform berbasis algoritma, telah menciptakan ruang baru bagi manusia untuk mencari makna hidup dan membangun relasi dengan yang transenden. Pengalaman religius yang sebelumnya banyak berlangsung dalam ruang-ruang sakral tradisional kini hadir dalam bentuk konten digital yang bergerak cepat, terfragmentasi, dan dikonsumsi secara instan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa spiritualitas

tidak lagi terikat pada ruang dan waktu yang tetap, tetapi mengalami transformasi menuju pengalaman yang lebih fleksibel dan terdigitalisasi (Campbell, 2021).

Kehadiran *smartphone* sebagai medium utama akses informasi membuat individu selalu terhubung dengan berbagai sumber pengetahuan, termasuk sumber-sumber spiritual. Dalam konteks ini, pencarian Tuhan tidak lagi harus dilakukan melalui kehadiran fisik di tempat ibadah, melainkan dapat diakses melalui layar digital dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial bahkan telah memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan generasi muda. Munandar (2024) menyatakan bahwa media sosial dapat meningkatkan kreativitas, menambah wawasan, dan membantu anak memilih informasi yang relevan. Selain itu, Hikmah et al. (2024) menjelaskan bahwa YouTube sebagai media komunikasi massa memudahkan pelajar mencari informasi dan memahami materi melalui video yang dapat diputar ulang. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa platform digital memiliki potensi sebagai sarana pembelajaran iman dan pengembangan spiritualitas melalui konten religius yang visual dan menarik.

Namun demikian, penggunaan media sosial juga menimbulkan berbagai dampak negatif. Hutabarat et al. (2024) mengungkapkan bahwa media sosial dapat mengurangi waktu belajar, mengganggu konsentrasi, menurunkan moral, menyebabkan pemborosan finansial, serta berdampak pada kesehatan. Gejala tersebut tidak sepenuhnya disebabkan oleh teknologi itu sendiri, melainkan oleh pola penggunaan yang tidak bijak (Beding, 2021). Dalam konteks spiritualitas, kondisi ini melahirkan bentuk religiositas baru yang praktis, instan, dan mudah diakses, tetapi rentan kehilangan kedalaman makna karena pengalaman religius lebih banyak dimediasi oleh teknologi dibandingkan refleksi personal yang mendalam.

Di tengah arus informasi yang terus mengalir, individu sering kali terjebak dalam pola konsumsi konten yang dangkal dan repetitif. Konten-konten spiritual seperti kutipan motivasi, video pendek religius, atau potongan ceramah cenderung dikonsumsi secara cepat tanpa memberikan ruang bagi perenungan yang mendalam. Akibatnya, spiritualitas berpotensi mengalami komodifikasi, di mana nilai-nilai religius direduksi menjadi sekadar konten digital yang dikonsumsi sesaat tanpa keterlibatan eksistensial yang berarti. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mengenai autentisitas pengalaman spiritual di era digital, khususnya apakah pengalaman religius yang dibentuk melalui media digital mampu menghasilkan transformasi batin yang mendalam atau hanya menjadi pengalaman sementara yang mudah dilupakan (Firnando, 2023).

Praktik *scroll* tanpa henti juga memengaruhi struktur kesadaran manusia. Kebiasaan menggulir layar secara terus-menerus menciptakan perhatian yang terfragmentasi sehingga individu semakin sulit mempertahankan fokus dan konsentrasi mendalam. Dalam perspektif

psikologi kognitif, kondisi ini berkaitan dengan menurunnya kemampuan deep attention dan meningkatnya shallow attention. Padahal, banyak tradisi spiritual menempatkan keheningan, refleksi, dan konsentrasi sebagai unsur penting dalam membangun relasi dengan Tuhan. Ketika ruang batin manusia dipenuhi arus informasi yang tidak pernah berhenti, maka kemampuan untuk mengalami kedalaman spiritual menjadi semakin terbatas.

Fenomena tersebut semakin kompleks dalam ruang digital yang mempertemukan berbagai budaya, tradisi agama, dan sistem nilai secara bersamaan. Di satu sisi, kondisi ini membuka peluang dialog lintas budaya dan memperkaya perspektif spiritual seseorang. Individu dapat dengan mudah mengakses ajaran dari berbagai tradisi dan membangun pemahaman yang lebih inklusif. Namun di sisi lain, paparan berlebihan terhadap berbagai sistem makna juga dapat menimbulkan kebingungan, relativisme, dan krisis identitas spiritual. Kebebasan mengakses berbagai sumber spiritual tidak selalu diikuti dengan kedalaman pemahaman yang memadai (Campbell & Evolvi, 2020).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa digitalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam praktik keagamaan, seperti munculnya ritual daring, komunitas spiritual virtual, dan meluasnya akses terhadap sumber-sumber religius. Akan tetapi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek praktis dan sosial dari digitalisasi agama, seperti perubahan bentuk ritual atau dinamika komunitas daring. Kajian-kajian tersebut belum banyak membahas bagaimana praktik *scroll* tanpa henti memengaruhi struktur kesadaran manusia dan pengalaman eksistensial dalam pencarian makna hidup. Dengan demikian, terdapat celah penelitian (*gap analysis*) yang menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam mengenai hubungan antara praktik *scroll* tanpa henti, distraksi digital, dan krisis kesadaran spiritual manusia modern (Evolvi, 2021).

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menganalisis fenomena *scroll* tanpa henti bukan hanya sebagai perilaku digital, tetapi juga sebagai pengalaman eksistensial yang memengaruhi cara manusia memahami dirinya, waktu, dan relasinya dengan Tuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan interkultural untuk memahami bagaimana spiritualitas dibentuk melalui perjumpaan berbagai nilai, simbol, dan tradisi dalam ruang digital. Pendekatan ini memungkinkan analisis terhadap ambivalensi teknologi digital, yaitu sebagai sumber distraksi sekaligus sarana refleksi spiritual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana praktik *scroll* tanpa henti berkontribusi terhadap krisis kesadaran spiritual, memahami teknologi digital sebagai ruang ambivalen antara distraksi dan refleksi, serta menjelaskan bagaimana individu membangun kembali makna spiritual di tengah arus informasi

digital yang terus mengalir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam memahami relasi antara teknologi, budaya, dan spiritualitas dalam kehidupan manusia modern.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### ***Scroll* Tanpa Henti dan Krisis Kesadaran Spiritual di Era Digital**

Perkembangan media digital telah melahirkan fenomena *scroll* tanpa henti (*infinite scrolling*) yang menjadi bagian dari kehidupan masyarakat modern. Fitur ini memungkinkan pengguna terus menerima aliran informasi tanpa batas sehingga meningkatkan intensitas penggunaan media sosial. Menurut penelitian Hafshah dalam *Mendidik Iman di Era Scroll Tanpa Batas: Peran Pendidikan Agama bagi Generasi Z*, budaya *scroll* tanpa batas memengaruhi konsentrasi, pola pikir, dan kualitas refleksi generasi muda karena individu terus terdistraksi oleh arus informasi digital (Hafshah, 2023).

Fenomena tersebut berdampak pada kesadaran spiritual manusia modern. Kesadaran spiritual merupakan kemampuan individu untuk memahami makna hidup, mengenali nilai-nilai transenden, dan membangun relasi dengan Tuhan. Dalam era digital, manusia cenderung lebih fokus pada validasi sosial dan hiburan instan dibandingkan refleksi batin. Hero Gefthi Firnando dalam penelitian *Spiritualitas di Era Digital: Pengaruh Teknologi terhadap Pengalaman Keagamaan Masyarakat Perspektif Filsafat* menjelaskan bahwa teknologi digital telah mengubah cara manusia mengalami spiritualitas dan praktik keagamaan. Media digital tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga memengaruhi cara manusia memahami makna religius dan kehidupan spiritual (Firnando, 2023).

Selain itu, penelitian Blasius Diki Anggoro dan Robertus Wijanarko mengenai *Banalitas Iman di Era Digital: Telaah Pemikiran Søren Kierkegaard* menjelaskan bahwa media sosial dapat menyebabkan banalitas iman, yaitu kondisi ketika iman menjadi dangkal karena manusia kehilangan refleksi personal dalam relasinya dengan Tuhan. Budaya digital yang menekankan kecepatan dan konsumsi informasi membuat manusia sulit mengalami kedalaman spiritual secara autentik.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa *scroll* tanpa henti berpengaruh terhadap krisis kesadaran spiritual manusia modern. Arus informasi yang terus-menerus membuat manusia kehilangan ruang refleksi dan cenderung menjalani kehidupan yang dangkal secara spiritual.

## **Distraksi Digital dan Reduksi Ruang Kontemplasi**

Distraksi digital merupakan gangguan perhatian yang muncul akibat penggunaan teknologi digital secara terus-menerus. Kehadiran notifikasi, media sosial, video pendek, dan informasi instan menyebabkan manusia sulit mempertahankan fokus dan keheningan batin. Dalam penelitian Andini mengenai Tantangan Perkembangan Spiritualitas Anak di Era Digital, dijelaskan bahwa perkembangan teknologi digital mengurangi kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan merenung karena manusia terus menerima stimulasi informasi tanpa jeda (Andini, 2023).

Ruang kontemplasi merupakan keadaan hening yang memungkinkan manusia melakukan refleksi diri dan membangun relasi spiritual dengan Tuhan. Dalam tradisi spiritual Kristen, kontemplasi menjadi bagian penting dalam kehidupan doa dan pertumbuhan iman. Akan tetapi, budaya digital modern telah mengurangi ruang keheningan tersebut. Kehidupan yang dipenuhi distraksi membuat manusia lebih reaktif terhadap informasi dibandingkan reflektif terhadap pengalaman hidupnya sendiri.

Fenomena ini juga berkaitan dengan munculnya *fear of missing out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal informasi atau aktivitas di media sosial. Kondisi tersebut membuat individu merasa harus terus terhubung dengan dunia digital sehingga waktu untuk refleksi pribadi semakin berkurang. Penelitian mengenai spiritualitas digital menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu kecemasan, kelelahan mental, dan kekosongan batin akibat kurangnya pengalaman keheningan dan kontemplasi (Przybylski et al., 2021).

Dalam konteks spiritualitas, hilangnya ruang kontemplasi dapat memengaruhi kualitas relasi manusia dengan Tuhan. Doa dan refleksi membutuhkan perhatian penuh dan keheningan batin, sedangkan distraksi digital membuat pikiran manusia terus dipenuhi berbagai rangsangan eksternal. Oleh karena itu, penggunaan teknologi digital perlu disertai kesadaran dan pengendalian diri agar manusia tetap memiliki ruang untuk mengalami refleksi spiritual.

## **Mencari Tuhan di Era Digital: Antara Distraksi dan Refleksi**

Era digital menghadirkan dua sisi dalam kehidupan spiritual manusia. Di satu sisi, media digital menjadi sumber distraksi yang dapat menjauhkan manusia dari refleksi spiritual. Di sisi lain, teknologi digital juga dapat menjadi sarana pencarian Tuhan dan pengembangan iman apabila digunakan secara bijaksana.

Penelitian Farah Ruqayah, Paelani Setia, dan Muhammad Ikhlas Rosele dalam artikel *Digitizing Worship: Challenges of Religious Applications and Spiritual Decline in the Digital Era* menjelaskan bahwa digitalisasi praktik ibadah memberikan kemudahan akses terhadap

aktivitas religius, tetapi juga berpotensi menurunkan kedalaman pengalaman spiritual. Praktik ibadah digital sering kali menjadi lebih praktis, namun kurang menghadirkan pengalaman kontemplatif dan relasi personal dengan Tuhan (Ruqayah et al., 2024).

Di sisi lain, penelitian Siti Nurlaili dan rekan-rekan dalam *Spiritualitas di Era Digital: Studi Literatur tentang Kesejahteraan Psikologis dan Konsumsi Konten Religius di Aplikasi TikTok* menunjukkan bahwa media digital juga dapat membantu individu memperoleh ruang refleksi spiritual melalui konten religius. Media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran iman, penguatan nilai spiritual, dan pencarian makna hidup apabila digunakan secara positif (Nurlaili et al., 2025).

Hal serupa dijelaskan dalam penelitian *Qur'anic Contemplation in the Digital Sphere* yang menunjukkan bahwa komunitas virtual dan media digital dapat menjadi ruang baru bagi praktik kontemplasi dan refleksi spiritual. Teknologi digital memungkinkan manusia mengakses sumber-sumber religius, mengikuti ibadah daring, dan membangun komunitas iman tanpa dibatasi ruang dan waktu (Al-Kandari, 2022). Di Indonesia, masyarakat generasi Z sekitar 27% dari jumlah penduduk atau lebih dari 70 juta orang menurut (BPS, 2021) merupakan kelompok demografi terbesar yang lahir dan berkembang ditengah era digital. Sebagai “*digital native*”, generasi Z semakin sering terpapar berbagai konten virtual melalui platform-platform seperti TikTok, Instagram, YouTube, Telegram, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 9 jam setiap harinya (Nediva & Butar, 2026).

Namun demikian, penggunaan media digital tetap membutuhkan sikap kritis dan reflektif. Apabila manusia terlalu tenggelam dalam budaya konsumsi konten yang cepat dan dangkal, maka pencarian Tuhan dapat terganggu oleh distraksi digital. Sebaliknya, apabila digunakan secara bijaksana, media digital dapat menjadi sarana untuk memperdalam relasi dengan Tuhan dan mendukung pertumbuhan spiritual manusia modern.

Dengan demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa era digital menghadirkan tantangan sekaligus peluang dalam kehidupan spiritual manusia. Teknologi digital dapat menjadi sumber distraksi yang mengurangi kesadaran spiritual, tetapi juga dapat menjadi media refleksi dan pencarian Tuhan apabila digunakan secara sadar dan seimbang.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Data diperoleh dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, dan artikel akademik yang relevan dengan topik spiritualitas digital dan media sosial. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk menganalisis fenomena secara konseptual dan kritis dengan membandingkan berbagai perspektif yang ada.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### ***Scroll* tanpa Henti dan Krisis Kesadaran Spiritual di Era Digital**

Fenomena *scroll* tanpa henti (*infinite scrolling*) dalam media digital telah menjadi perhatian dalam berbagai kajian ilmiah karena dampaknya yang signifikan terhadap pola perilaku dan kesadaran manusia. Berdasarkan studi kepustakaan, desain platform digital secara sistematis dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna melalui algoritma personalisasi dan aliran konten tanpa batas (Darmalaksana, 2020). Mekanisme ini bekerja dengan cara menyesuaikan konten berdasarkan preferensi pengguna, sehingga menciptakan pengalaman yang terasa relevan dan menarik secara terus-menerus. Akibatnya, individu terdorong untuk terus menggulir layar tanpa henti, bahkan sering kali tanpa kesadaran penuh atas durasi waktu yang telah dihabiskan. Kondisi ini menyebabkan individu terjebak dalam konsumsi informasi yang terus-menerus tanpa jeda reflektif, sehingga pengalaman digital menjadi bersifat otomatis dan kurang disadari secara kritis.

Dalam perspektif spiritual, situasi tersebut berimplikasi pada menurunnya kesadaran transendental, yaitu kemampuan individu untuk merefleksikan makna hidup dan relasinya dengan Tuhan. Kesadaran transendental menuntut adanya keheningan, perhatian, dan keterbukaan batin yang mendalam, yang justru sulit tercapai dalam kondisi perhatian yang terpecah akibat arus informasi digital. Hal ini sejalan dengan pandangan Gereja dalam *Gaudium et Spes* yang menegaskan bahwa manusia modern sering mengalami keterasingan dari dirinya sendiri akibat perkembangan zaman yang tidak diimbangi dengan kedalaman refleksi batin (Council, 1965). Keterasingan ini tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga eksistensial, di mana manusia kehilangan orientasi terhadap makna hidup yang lebih dalam.

Literatur ilmiah juga menunjukkan bahwa paparan informasi yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan kognitif (*cognitive overload*) dan menurunkan kapasitas berpikir reflektif (Rahmulyani et al., 2019). Ketika otak terus-menerus menerima rangsangan baru tanpa kesempatan untuk memprosesnya secara mendalam, individu cenderung mengalami kelelahan mental yang berdampak pada menurunnya kualitas pengambilan keputusan dan refleksi diri. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan kesadaran diri serta mengurangi kemampuan individu untuk menghayati pengalaman spiritual secara autentik. Dengan demikian, praktik *infinite scrolling* tidak hanya memengaruhi aspek perilaku, tetapi juga struktur kognitif dan afektif manusia.

Lebih lanjut, krisis kesadaran spiritual dalam era digital ditandai dengan berkurangnya intensitas praktik refleksi, seperti kontemplasi, doa, dan aktivitas keagamaan lainnya. Aktivitas-aktivitas tersebut pada dasarnya membutuhkan waktu, kesabaran, dan keterlibatan

batin yang mendalam. Namun, dalam realitas digital yang serba cepat, individu cenderung mengalihkan perhatian pada stimulasi instan yang ditawarkan oleh media digital, seperti hiburan singkat, notifikasi, dan konten viral. Akibatnya, ruang untuk pencarian makna menjadi semakin terbatas, dan pengalaman spiritual berisiko tergantikan oleh konsumsi konten yang bersifat superfisial (Damayanti, 2019).

Dalam konteks ini, Gereja melalui *Evangelii Gaudium* mengingatkan bahwa budaya digital dapat melahirkan sikap individualisme serta mengikis kedalaman relasi manusia dengan Tuhan jika tidak disikapi secara kritis. Budaya digital yang menekankan kecepatan, efisiensi, dan kepuasan instan berpotensi menggeser orientasi hidup manusia dari pencarian makna menuju pemenuhan kebutuhan sesaat. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kritis dalam menggunakan teknologi digital agar tidak terjebak dalam pola konsumsi yang merugikan kehidupan spiritual. Individu perlu mengembangkan kemampuan untuk mengelola perhatian, membatasi penggunaan media digital, serta menciptakan ruang-ruang refleksi yang memungkinkan terjadinya perjumpaan yang lebih mendalam dengan diri sendiri dan dengan Tuhan (Francis, 2013).

Dengan demikian, fenomena *scroll* tanpa henti tidak dapat dipandang sekadar sebagai kebiasaan digital, tetapi sebagai realitas yang memiliki implikasi luas terhadap kehidupan spiritual manusia. Tantangan utama yang dihadapi bukanlah teknologi itu sendiri, melainkan bagaimana manusia mampu memaknai dan mengelola kehadiran teknologi dalam kehidupannya. Dalam hal ini, keseimbangan antara keterlibatan digital dan kedalaman refleksi menjadi kunci penting dalam menjaga integritas pengalaman spiritual di tengah arus informasi yang terus mengalir tanpa batas.

### **Distraksi Digital dan Reduksi Ruang Kontemplasi**

Distraksi digital merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap menurunnya kualitas kesadaran spiritual dalam kehidupan manusia modern. Berdasarkan kajian literatur, notifikasi yang terus-menerus, konten visual yang dirancang menarik perhatian, serta intensitas interaksi daring menciptakan lingkungan yang sarat dengan gangguan perhatian (Widowati, 2019). Desain ini tidak bersifat netral, melainkan sengaja dikonstruksi untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna melalui rangsangan yang cepat dan berulang. Dalam kondisi demikian, perhatian individu menjadi terpecah dan sulit dipusatkan dalam jangka waktu yang lama. Akibatnya, individu mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus serta memasuki keadaan hening yang diperlukan untuk refleksi mendalam, yang merupakan salah satu fondasi penting dalam pengalaman spiritual.

Keheningan dalam tradisi Gereja Katolik dipandang sebagai ruang esensial untuk mengalami perjumpaan dengan Tuhan. Dalam *Catechism of the Catholic Church* ditegaskan bahwa doa dan kontemplasi menuntut keheningan batin sebagai sarana untuk mendengarkan suara Tuhan yang hadir dalam kedalaman hati manusia. Keheningan bukan sekadar ketiadaan suara, tetapi kondisi batin yang terbuka, penuh perhatian, dan reflektif. Namun, dominasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan keheningan menjadi semakin langka. Individu cenderung mengisi setiap momen kosong dengan aktivitas digital, sehingga tidak ada ruang bagi keheningan untuk hadir secara alami. Literatur menunjukkan bahwa kebiasaan mengakses perangkat digital secara berulang telah menggantikan momen-momen reflektif yang sebelumnya menjadi bagian dari rutinitas individu (Falah, 2019).

Selain mengurangi ruang keheningan, distraksi digital juga membentuk pola kebiasaan baru yang bersifat adiktif. Individu secara tidak sadar terdorong untuk terus memeriksa perangkat digital, bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak memerlukan interaksi dengan teknologi. Dorongan ini sering kali muncul secara otomatis, sebagai respons terhadap kebiasaan yang telah terbentuk melalui paparan berulang terhadap stimulus digital. Dalam perspektif psikologis, kondisi ini berkaitan dengan mekanisme penghargaan instan (*instant gratification*) yang memperkuat perilaku adiktif. Setiap notifikasi atau konten baru memberikan rangsangan yang memicu rasa ingin tahu dan kepuasan sesaat, sehingga individu terdorong untuk mengulang perilaku tersebut secara terus-menerus.

Lebih jauh lagi, pola kebiasaan ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak hanya memengaruhi perilaku eksternal, tetapi juga membentuk struktur kesadaran manusia, termasuk dalam aspek spiritual. Ketika perhatian manusia terus-menerus diarahkan pada stimulasi eksternal, maka kemampuan untuk berbalik ke dalam diri dan merefleksikan pengalaman hidup menjadi semakin lemah. Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas relasi manusia dengan Tuhan, yang dalam tradisi spiritual menuntut kehadiran penuh dan kesadaran yang mendalam.

Dalam konteks ini, Gereja melalui *Laudato Si'* menyoroti bahwa perkembangan teknologi yang tidak disertai dengan pengendalian diri dapat mengurangi kemampuan manusia untuk berhenti, merenung, dan mengagumi makna kehidupan. Paus Fransiskus mengingatkan bahwa manusia membutuhkan waktu untuk diam dan menghayati keindahan ciptaan sebagai bagian dari relasi dengan Sang Pencipta. Tanpa kemampuan untuk berhenti dan hening, manusia berisiko kehilangan dimensi kontemplatif dalam hidupnya (Francis, 2015).

Dengan demikian, distraksi digital tidak hanya menjadi persoalan teknis atau kebiasaan sehari-hari, tetapi juga merupakan tantangan serius bagi kehidupan spiritual manusia. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kritis dan upaya reflektif untuk mengelola penggunaan

teknologi secara bijak, sehingga individu tetap mampu menciptakan ruang keheningan yang memungkinkan terjadinya perjumpaan yang autentik dengan Tuhan di tengah hiruk-pikuk dunia digital.

### **Mencari Tuhan di Era Digital: Antara Distraksi dan Refleksi**

Di sisi lain, studi kepustakaan menunjukkan bahwa media digital juga memiliki potensi signifikan sebagai sarana pencarian makna spiritual dalam kehidupan manusia modern. Berbagai platform digital menyediakan akses luas terhadap konten keagamaan, seperti ceramah, renungan harian, kitab suci digital, serta komunitas daring yang memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan nilai-nilai religius di tengah kesibukan kehidupan sehari-hari (Inanna et al., 2020). Kemudahan akses ini memberikan peluang baru bagi individu yang sebelumnya memiliki keterbatasan waktu, ruang, atau kesempatan untuk terlibat dalam praktik keagamaan secara konvensional. Selain itu, kehadiran media digital juga memungkinkan penyebaran ajaran keagamaan secara lebih cepat dan menjangkau audiens yang lebih luas, sehingga memperluas ruang evangelisasi dan pendidikan iman.

Fenomena ini menunjukkan adanya dualitas fungsi teknologi digital, yaitu sebagai sumber distraksi sekaligus sebagai medium refleksi. Di satu sisi, teknologi dapat mengalihkan perhatian manusia dari pengalaman spiritual yang mendalam melalui berbagai bentuk hiburan dan stimulasi instan yang terus diperbarui. Namun di sisi lain, teknologi juga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk memperdalam pemahaman iman, memperluas wawasan spiritual, serta membangun komunitas religius yang saling mendukung secara virtual. Dalam hal ini, penggunaan teknologi sangat bergantung pada tingkat kesadaran dan kontrol individu dalam mengelola interaksinya dengan media digital. Kemampuan untuk memilah konten, menetapkan prioritas, serta mengatur waktu penggunaan menjadi aspek penting agar teknologi tidak menguasai kehidupan, melainkan menjadi sarana yang mendukung pertumbuhan spiritual.

Pemanfaatan media digital secara bijak dapat mendukung proses pencarian spiritual, sejalan dengan ajaran Gereja dalam *Inter Mirifica* yang mengakui bahwa media komunikasi sosial memiliki potensi besar sebagai sarana pewartaan kebenaran dan penyebaran nilai-nilai moral. Dokumen tersebut menegaskan bahwa media, jika digunakan secara bertanggung jawab dan dengan tujuan yang jelas, dapat menjadi alat yang efektif dalam membina kehidupan rohani umat. Dalam konteks ini, media digital tidak hanya dipandang sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran dan refleksi yang dapat memperkaya pengalaman iman.

Namun demikian, literatur juga menegaskan bahwa pengalaman spiritual yang dimediasi oleh teknologi cenderung bersifat dangkal dan kurang memberikan dampak transformasional dibandingkan dengan praktik langsung (Damayanti, 2019). Hal ini disebabkan oleh keterbatasan interaksi yang terjadi melalui layar, di mana pengalaman religius sering kali tidak melibatkan dimensi tubuh, kehadiran fisik, serta relasi komunitas secara utuh. Individu mungkin memperoleh pengetahuan atau inspirasi secara kognitif, tetapi tidak selalu mengalami perubahan batin yang mendalam. Oleh karena itu, terdapat risiko bahwa spiritualitas digital hanya berhenti pada level konsumsi informasi tanpa diikuti oleh internalisasi nilai.

Dengan demikian, Gereja mendorong umat untuk tidak hanya berhenti pada konsumsi konten religius, tetapi juga menghidupi iman dalam tindakan nyata dan refleksi personal yang mendalam. Praktik seperti doa, kontemplasi, pelayanan kepada sesama, serta keterlibatan dalam komunitas tetap menjadi elemen penting dalam pertumbuhan spiritual yang autentik. Media digital dapat berfungsi sebagai sarana pendukung yang memperkaya perjalanan iman, tetapi tidak dapat menggantikan pengalaman langsung yang bersifat transformasional. Oleh karena itu, keseimbangan antara pemanfaatan teknologi digital dan praktik spiritual yang nyata menjadi kunci dalam menjaga kedalaman iman di tengah dinamika kehidupan modern yang semakin terdigitalisasi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kepustakaan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *scroll* tanpa henti (*infinite scrolling*) merupakan realitas khas era digital yang memiliki implikasi signifikan terhadap kesadaran spiritual manusia modern. Praktik ini tidak hanya memengaruhi pola perilaku dalam penggunaan teknologi, tetapi juga membentuk struktur kesadaran, khususnya dalam aspek perhatian, refleksi, dan pengalaman batin. Distraksi digital yang dihasilkan melalui notifikasi yang terus-menerus, aliran konten tanpa batas, serta mekanisme algoritma yang bersifat adiktif telah berkontribusi terhadap menurunnya kualitas praktik refleksi dan kontemplasi, yang merupakan elemen fundamental dalam kehidupan spiritual.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan krisis kesadaran spiritual yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan individu untuk memasuki keheningan, merefleksikan makna hidup, serta membangun relasi yang mendalam dengan Tuhan. Dalam konteks ini, praktik *scroll* tanpa henti tidak dapat dipahami semata sebagai kebiasaan digital, melainkan sebagai fenomena eksistensial yang memengaruhi relasi manusia dengan yang

transenden. Namun demikian, teknologi digital juga memiliki potensi sebagai sarana yang mendukung pencarian makna spiritual melalui akses terhadap konten keagamaan, komunitas daring, serta berbagai bentuk refleksi digital. Hal ini menunjukkan adanya sifat ambivalen dari teknologi, yaitu sebagai sumber distraksi sekaligus sebagai medium refleksi, yang dampaknya sangat bergantung pada kesadaran dan cara penggunaannya oleh individu.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan pendekatan yang seimbang dalam memanfaatkan teknologi digital, yaitu dengan mengintegrasikan penggunaan media digital dengan praktik refleksi yang mendalam. Oleh karena itu, individu disarankan untuk mengembangkan literasi digital yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga mencakup kesadaran etis dan spiritual, seperti kemampuan mengelola perhatian, membatasi penggunaan teknologi, serta menciptakan ruang keheningan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, komunitas keagamaan dan institusi Gereja diharapkan mampu memanfaatkan media digital secara kontekstual sebagai sarana pembinaan iman, sekaligus tetap menekankan pentingnya pengalaman spiritual yang bersifat langsung, seperti doa, kontemplasi, dan kehidupan komunitas.

Di sisi lain, bagi dunia akademik, kajian ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan interdisipliner, khususnya dalam mengeksplorasi strategi konkret untuk mengelola penggunaan teknologi digital agar tidak menghambat, bahkan dapat mendukung, perkembangan kesadaran spiritual manusia. Dengan demikian, di tengah arus digitalisasi yang tidak terelakkan, manusia ditantang untuk tetap menjaga kedalaman refleksi dan makna spiritual dalam kehidupannya, sehingga teknologi tidak menjadi penghalang, melainkan sarana yang membantu manusia semakin menyadari dan menghayati relasinya dengan Tuhan.

## DAFTAR REFERENSI

- Andini. (2023). Tantangan perkembangan spiritualitas anak di era digital. *Gunung Djati Conference Series, 19*, 271–278.
- Beding, A. D. A., & S. L. (2021). Jurnal reinha. *Jurnal Reinha, 12*(1), 8–14.
- Campbell, H. A. (2021). *Digital religion: Understanding religious practice in new media worlds*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429295683>
- Council, S. V. (1965). *Gaudium et spes (Pastoral constitution on the Church in the modern world)*. Vatican Press.
- Damayanti, R. (2019). Pengaruh media digital terhadap perubahan perilaku sosial masyarakat. *Jurnal Komunikasi, 10*(2), 115–126.

- Darmalaksana, W. (2020). Cara menulis artikel ilmiah dengan aplikasi referensi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 45–55.
- Evolvi, G. (2021). Agama, media baru, dan budaya digital. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199340378.013.917>
- Falah, M. (2019). Etika penggunaan media sosial dalam perspektif akademik. *Jurnal Etika dan Teknologi*, 3(2), 78–89.
- Firnando, P. G. (2023). Spiritualitas di era digital: Pengaruh teknologi terhadap pengalaman keagamaan masyarakat perspektif filsafat. *Jurnal NAHNU: Nahdlatul Ulama dan Kajian Islam Kontemporer*, 1(2). <https://doi.org/10.63875/nahnu.v1i2.27>
- Francis. (2013). *Evangelii gaudium (Apostolic exhortation)*. Vatican Press.
- Francis. (2015). *Laudato si': On care for our common home*. Vatican Press.
- Hikmah, I. M., Rusnawati, R., Galingging, N. S. B., & Fajarwati, N. K. (2024). Pemanfaatan media sosial sebagai media komunikasi massa di kalangan pelajar. *Filosofi*, 1(2). <https://doi.org/10.62383/filosofi.v1i2.72>
- Hutabarat, D., Septiani, T., & Nababan, D. (2024). Pemanfaatan media sosial dalam pengajaran agama Kristen: Memahami dampaknya terhadap pembentukan identitas rohani. *JIMI*. <https://doi.org/10.69714/qsj2mk09>
- Inanna, I., Rahman, A., & Hidayat, T. (2020). Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran dan kehidupan sosial. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(1), 12–21.
- Nediva, H., & Butar, M. M. B. (2026). Konsumsi konten virtual di kalangan Generasi Z: Perspektif penghayat kepercayaan. *Jurrafi*. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v5i2.8781>
- Nurlaili, S., Suriyana, E., & Hariry, S. (2025). Spiritualitas di era digital: Studi literatur tentang kesejahteraan psikologis dan konsumsi konten religius di aplikasi TikTok. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1.
- Przybylski, A. K., Nguyen, T. V. T., Law, W., & Weinstein, N. (2021). Does taking a short break from social media have a positive effect on well-being? Evidence from three preregistered field experiments. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(3), 507–514. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00189-w>
- Rahmulyani, S., Ramaniyar, E., & Widowati, S. (2019). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 134–145.
- Ruqayah, F., Setia, P., & Rosele, M. I. (2024). Digitizing worship: Challenges of religious applications and spiritual decline in the digital era. *TEMALI: Jurnal Pembangunan Sosial*, 7(2), 279–288. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/temali/article/view/39565>
- Wahyu Munandar. (2024). Dampak media sosial bagi perkembangan kognitif anak di SMA Negeri 4 Takalar. *ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.61477/abdisamulang.v3i1.30>
- Widowati, S. (2019). Distraksi digital dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 8(2), 56–64.