


Menemukan Ketenangan Hati di Tengah Badai Informasi: Refleksi Tauhid Rububiyah bagi Netizen

Dadan Nurulhaq^{1*}, Miftahul Fikri²

^{1,2}UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jl. AH Nasution No. 105, Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat
E-mail: dadannh@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4877>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 01 Dec 2025

Revised: 13 Dec 2025

Accepted: 25 Dec 2025

Kata Kunci:

Tauhid Rububiyah,
Netizen, Badai
Informasi, Ketenangan
Hati.

Keywords:

Tawheed ar-Rububiyah, Netizens, Information Overload, Inner Peace.

ABSTRACT

Era digital telah membawa manusia ke dalam fenomena information overload (badai informasi) yang tidak hanya memengaruhi kognisi, tetapi juga kesehatan mental dan stabilitas spiritual. Netizen sering kali terjebak dalam kecemasan digital akibat algoritma media sosial, fenomena flexing, dan arus hoaks yang memicu hilangnya ketenangan batin. Artikel ini bertujuan mengeksplorasi relevansi Tauhid Rububiyah sebagai solusi teologis-kontemplatif dalam menghadapi tantangan dunia maya. Melalui pendekatan kualitatif-deskriptif dengan perspektif Psikologi Islam, tulisan ini menganalisis bagaimana keyakinan terhadap Allah sebagai Al-Mudabbir (Pengatur) dan Ar-Razzaq (Pemberi Rezeki) dapat menjadi jangkar spiritual bagi individu. Hasil refleksi menunjukkan bahwa penguatan Tauhid Rububiyah mampu mereduksi kecemasan FOMO (Fear of Missing Out), meningkatkan daya tahan terhadap tekanan sosial digital, dan mengembalikan orientasi hidup netizen pada ketetapan ilahi di atas kekuatan algoritma. Kesimpulannya, Tauhid Rububiyah berfungsi sebagai "perangkat lunak" spiritual yang esensial untuk mewujudkan kesehatan mental dan ketenangan jiwa (tuma'ninah) di tengah disrupsi informasi masa kini.

The digital era has ushered humanity into the phenomenon of information overload, which affects not only cognition but also mental health and spiritual stability. Netizens are frequently trapped in digital anxiety caused by social media algorithms, "flexing" phenomena, and the influx of hoaxes that trigger a loss of inner peace. This article aims to explore the relevance of Tawheed ar-Rububiyah as a theological-contemplative solution to the challenges of the virtual world. Through a qualitative-descriptive approach with an Islamic Psychological perspective, this paper analyzes how absolute faith in Allah as Al-Mudabbir (The Regulator) and Ar-Razzaq (The Provider) can serve as a spiritual anchor for individuals. The reflection results indicate that strengthening Tawheed ar-Rububiyah is capable of reducing FOMO (Fear of Missing Out) anxiety, increasing resilience against digital social pressure, and realigning a netizen's life orientation toward divine decree over the power of algorithms. In conclusion, Tawheed ar-Rububiyah functions as essential spiritual "software" to realize mental health and tranquility of the soul (tuma'ninah) amidst today's information disruption.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Dadan Nurulhaq, et al (2025). Menemukan Ketenangan Hati di Tengah Badai Informasi: Refleksi Tauhid Rububiyah bagi Netizen, 4(3) 17024-17030. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4877>

PENDAHULUAN

Kehidupan umat manusia saat ini telah bertransformasi ke dalam ekosistem digital yang serba cepat, di mana informasi mengalir tanpa henti selama 24 jam. Fenomena "badai informasi" (*information overload*) memaksa netizen untuk terus-menerus berinteraksi dengan berbagai konten, mulai dari berita duka, pameran kemewahan (*flexing*), hingga perdebatan opini yang tak berujung. Kondisi ini sering kali memicu kecemasan digital, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, dan hilangnya ketenangan batin. Di tengah hiruk-pikuk algoritma yang tampak mengendalikan nasib dan popularitas manusia, banyak

Muslim kehilangan pijakan spiritualnya, sehingga mudah terombang-ambing oleh tren dunia maya yang semu. Penulisan ini bertujuan untuk merumuskan kembali peran Tauhid Rububiyah sebagai pondasi spiritual bagi netizen dalam menjaga stabilitas mental dan ketenangan hati saat menghadapi dinamika informasi di media sosial.

Artikel ini menggunakan pendekatan Konsep Tauhid Rububiyah, yaitu keyakinan mutlak bahwa Allah adalah satu-satunya Pencipta, Pemilik, dan Pengatur (Al-Mudabbir) segala urusan di alam semesta. Teori ini diintegrasikan dengan perspektif Psikologi Islam mengenai konsep tuma'ninah (ketenangan jiwa). Kajian terdahulu oleh Fahrudin (2021) membahas peran zikir dalam mengurangi stres akibat media sosial, sementara studi Sari (2023) menunjukkan korelasi religiositas dengan kemampuan tabayyun. Tulisan ini mengisi celah dengan fokus pada aspek teologis-kontemplatif Rububiyah sebagai jangkar ketenangan digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam hubungan antara keyakinan Tauhid Rububiyah dan kondisi psikospiritual netizen. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif-analitis, dengan fokus pada analisis konseptual dan reflektif terhadap teks-teks keislaman serta fenomena sosial digital. Metode ini memungkinkan peneliti menguraikan konsep Tauhid Rububiyah secara sistematis dan mengaitkannya dengan realitas empiris kehidupan netizen di era informasi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (library research) dengan menelaah sumber-sumber primer dan sekunder, meliputi Al-Qur'an, hadis, kitab-kitab akidah klasik dan kontemporer, serta literatur Psikologi Islam dan kajian mutakhir tentang kecemasan digital dan media sosial. Selain itu, data pendukung diperoleh dari laporan riset, survei nasional dan global, serta artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan tema information overload dan kesehatan mental. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dan hermeneutik, dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Allah sebagai Al-Mudabbir di Balik Layar Algoritma

Meskipun media sosial dikendalikan oleh algoritma, seorang mukmin harus yakin bahwa Allah adalah Pengatur sesungguhnya. Kesuksesan atau viralitas bukanlah hasil mutlak dari "trik konten", melainkan atas izin Allah. Kesadaran ini menghilangkan beban mental netizen yang sering merasa stres karena performa konten yang rendah.

Proporsionalitas antara ikhtiar teknis, trik konten, dan ketetapan teologis, izin Allah. Dalam ekosistem digital, sering kali terjadi benturan persepsi antara pendekatan teknis dan pendekatan spiritual. Di satu sisi, industri kreatif mendewakan "trik konten"—seperti optimasi algoritma, penggunaan *hook* yang menarik, hingga penentuan waktu unggah (*prime time*). Di sisi lain, terdapat pemahaman fatalistik yang menganggap bahwa keberhasilan hanyalah soal "nasib" atau "izin Allah" tanpa perlu upaya maksimal. Untuk mencapai pemahaman yang lurus, keduanya harus ditempatkan dalam posisi yang proporsional melalui kacamata Tauhid.

Trik Konten sebagai Bentuk Ibadah Ikhtiar. Dalam Islam, mengabaikan hukum sebab-akibat (sunnatullah) adalah sebuah kesalahan. Allah SWT menciptakan alam semesta dengan aturan-aturan tertentu. Dalam dunia digital, aturan itu mewujud dalam bentuk algoritma dan psikologi audiens. Mempelajari "trik konten" agar pesan dakwah atau muamalah kita tersampaikan dengan efektif bukan berarti meragukan kuasa Allah. Sebaliknya, hal itu merupakan bentuk ikhtiar maksimal yang diperintahkan agama. Mengoptimalkan kualitas visual dan narasi adalah manifestasi dari sifat Ihsan (melakukan sesuatu secara profesional dan terbaik).

Izin Allah sebagai Otoritas Mutlak (Rububiyah). Posisi "trik konten" hanyalah sebagai pintu, bukan penentu hasil. Di sinilah Tauhid Rububiyah bekerja. Seorang netizen harus sadar bahwa setelah semua formula teknis dijalankan, otoritas untuk menggerakkan hati manusia agar mengeklik, menyukai, atau membagikan konten tersebut sepenuhnya berada di tangan Allah. Allah adalah Al-Mudabbir (Pengatur) yang melampaui segala kode pemrograman manusia. Izin Allah adalah variabel yang menentukan apakah sebuah konten akan membawa manfaat, menjadi viral, atau justru menjadi ujian bagi pembuatnya.

Titik Proporsional: Tawakal yang Cerdas. Proporsionalitas keduanya bertemu dalam konsep Tawakal. Posisi yang tepat adalah (1) Sebelum dan Saat Berproses: Gunakan seluruh kecerdasan dan "trik konten" terbaik seolah-olah keberhasilan bergantung pada upaya tersebut (Ikhtiar), dan (2) Setelah Konten Diunggah: Serahkan seluruh hasilnya kepada Allah seolah-olah ikhtiar tadi tidak ada harganya sama sekali (Pasrah/Tawakal).

Menempatkan trik konten dan izin Allah secara proporsional akan menghindarkan netizen dari dua penyakit mental: kesombongan dan keputusasaan. Jika kontennya viral, ia tidak sombong karena tahu itu adalah izin-Nya. Jika kontennya sepi, ia tidak frustrasi karena tahu ia telah menunaikan kewajiban ikhtiarnya dengan baik. Dengan demikian, media sosial bukan lagi menjadi beban ambisi, melainkan ladang pengabdian yang menenangkan.

Menghadapi Fenomena Flexing dengan Keyakinan Ar-Razzaq

Tauhid Rububiyah mengajarkan bahwa Allah adalah Ar-Razzaq (Maha Pemberi Rezeki). Dengan meyakini ini, netizen tidak akan terjebak dalam rasa iri (hasad) saat melihat pameran kemewahan di timeline, karena ia yakin takdir rezekinya telah diatur dengan sempurna oleh Allah dan tidak akan tertukar.

Harmoni antara jaminan rezeki dari Allah dan kewajiban usaha manusia. Dalam perjalanan hidup manusia, sering muncul pertanyaan: "*Jika rezeki sudah dijamin oleh Allah (Ar-Razzaq), mengapa manusia masih harus bekerja keras?*" Memahami titik temu antara jaminan Tuhan dan kapasitas usaha manusia adalah kunci untuk meraih keseimbangan antara ketenangan jiwa dan etos kerja yang tinggi.

Jatah Rezeki: Kepastian dari Sang Ar-Razzaq. Tauhid Rububiyah mengajarkan bahwa Allah adalah *Ar-Razzaq*, Zat yang Maha Memberi Rezeki. Jatah rezeki setiap makhluk telah ditetapkan bahkan sebelum ia dilahirkan. Jaminan ini bersifat mutlak; tidak ada satu pun makhluk yang akan wafat sebelum seluruh jatah rezekinya di dunia terpenuhi. Fungsi Keyakinan: Pemahaman ini berfungsi sebagai penstabil emosi. Ia menghapuskan rasa cemas yang berlebihan, mencegah sifat kikir, dan menjauhkan manusia dari cara-cara haram dalam mencari harta. Jika rezeki adalah jaminan Tuhan, maka kejujuran tidak akan mengurangi jatahnya, dan kecurangan tidak akan menambahnya.

Kapasitas Usaha: Perintah sebagai Bentuk Penghambaan. Meskipun jatahnya sudah pasti, Allah memerintahkan hamba-Nya untuk bertebaran di muka bumi (ikhtiar). Usaha manusia bukanlah "pencipta" rezeki, melainkan "penjemput" rezeki. Kapasitas usaha adalah ruang di mana manusia menunjukkan ketaatannya. Pembeda Nilai: Rezeki yang turun tanpa usaha (seperti warisan) berbeda nilai keberkahannya dengan rezeki yang diraih melalui cucuran keringat dan kecerdasan. Usaha adalah instrumen bagi manusia untuk mengasah kapasitas diri, kreativitas, dan karakter. Allah tidak menilai hasil akhir secara kuantitas, melainkan menilai proses dan kesungguhan dalam kapasitas usaha tersebut.

Posisi Proporsional: Usaha pada Anggota Badan, Keyakinan pada Hati. Hubungan proporsional antara keduanya dapat dirumuskan dalam prinsip: Bekerjalah seolah-olah usaha adalah penentu segalanya, namun berdoalah seolah-olah usaha tidak ada gunanya. Bahwa Ikhtiar Maksimal: Gunakan seluruh kapasitas akal, tenaga, dan teknologi untuk mengoptimalkan hasil. Ini adalah bentuk syukur atas potensi yang Allah berikan, dan keyakinan Total: Jangan sandarkan hati pada pekerjaan, bos, atau strategi bisnis. Sandarkan hati hanya pada Allah. Pekerjaan hanyalah "pipa", sementara Allah adalah "sumber airnya".

Antara jatah rezeki dan kapasitas usaha terdapat jembatan bernama Tawakal. Seseorang yang memahami posisi ini tidak akan menjadi pemalas karena ia tahu ikhtiar adalah perintah agama (Uluhiyah). Sebaliknya, ia juga tidak akan menjadi hamba yang stres dan gila kerja (*workaholic*) karena ia tahu hasilnya berada dalam kendali *Ar-Razzaq* (Rububiyah). Rezeki yang berkah bukan sekadar angka yang besar, melainkan rasa cukup yang membuat hamba semakin dekat kepada Penciptanya.

Reduksi Kecemasan Digital melalui Konsep Tawakal

Jika seseorang yakin tidak ada satu helai daun pun yang jatuh tanpa izin Allah, maka tidak ada satu komentar negatif atau hoaks pun yang bisa memberi mudarat kecuali atas izin-Nya. Hal ini melahirkan sikap tenang dalam merespons perundungan siber (cyber bullying).

Aspek teologis dan psikologis yang melahirkan sikap tenang atau cemas dalam kehidupan seorang hamba. Mengapa Kita Tenang dan Mengapa Kita Cemas? Dalam dinamika kehidupan, perasaan tenang atau cemas bukanlah sekadar reaksi emosional, melainkan cerminan dari sejauh mana Tauhid Rububiyah dan Uluhiyah terintegrasi dalam jiwa. Berikut adalah analisis poin-poin pemicunya:

Sesuatu yang Melahirkan Sikap Tenang. Sikap tenang, *Tuma'ninah*, lahir ketika hati terhubung dengan hakikat kebenaran Ilahi, mengenai (1) Keyakinan pada Takdir (Rububiyah): Memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi—baik atau buruk—berada dalam pengetahuan dan izin Allah. "*Apa yang menjadi jatahmu tidak akan meleset, dan apa yang meleset darimu memang bukan jatahmu.*" (2) Kesadaran akan Sifat Ar-Rahman: Yakin bahwa Allah Maha Pengasih dan tidak pernah bertujuan menzalimi hamba-Nya. Setiap ujian dipandang sebagai sarana penggugur dosa atau pengangkat derajat, (3) Fokus pada Proses, Bukan Hasil: Menyadari bahwa kewajiban hamba hanyalah berikhtiar (Uluhiyah). Karena hasil adalah wilayah Tuhan, maka ia tidak merasa terbebani oleh target yang berada di luar kendalinya, dan (4) Kecukupan melalui Syukur: Fokus pada apa yang dimiliki (nikmat) daripada apa yang hilang. Syukur secara otomatis memperluas kapasitas hati untuk merasa cukup (*Qana'ah*).

Poin-Poin yang Melahirkan Sikap Cemas. Sikap cemas biasanya muncul ketika manusia mencoba memikul beban yang bukan otoritasnya, mengenai (1) Ilusi Kendali Mutlak: Merasa bahwa masa depan sepenuhnya bergantung pada usahanya sendiri, hartanya, atau koneksinya. Ketika variabel duniawi ini goyah, ia merasa dunianya runtuh, (2) Ketergantungan pada Penilaian Makhluq (Riya/Sum'ah): Menjadikan validasi manusia sebagai tujuan. Cemas muncul karena "wajah" manusia selalu berubah-ubah dan tidak pernah bisa dipuaskan, (3) Ketakutan akan Kehilangan (Hubbud Dunya): Kecintaan yang berlebihan pada dunia membuat seseorang selalu cemas akan berkurangnya harta, jabatan, atau popularitas. Ia lupa bahwa dirinya adalah "peminjam", bukan "pemilik", dan (4) Berburuk Sangka pada Masa Depan: Terlalu banyak berandai-andai ("*What if?*") tentang skenario buruk yang belum tentu terjadi, yang menunjukkan lemahnya kepercayaan pada pengaturan Allah (*Al-Mudabbir*).

Tabel 1. Komparasi Psikologi Tauhid

Dimensi	Sikap Tenang (Tawakal)	Sikap Cemas (Ketergantungan Dunia)
Pandangan Rezeki	Yakin jatahnya sudah diatur Allah.	Takut direbut orang atau habis.
Orientasi Kerja	Bekerja sebagai bentuk ibadah.	Bekerja karena takut miskin.
Respon Kegagalan	Mengucap <i>Qadarullah</i> (Sabar).	Menyesal berlebihan dan menyalahkan diri.
Respon Keberhasilan	Mengucap <i>Alhamdulillah</i> (Rendah hati).	Merasa hebat karena kemampuan diri (Sombong).

Bahwa kecemasan merupakan tanda bahwa kita sedang mencoba menjadi "Tuhan" bagi hidup kita sendiri dengan mencoba mengatur hal-hal yang tidak mampu kita kendalikan. Sebaliknya, ketenangan adalah buah dari kepasrahan seorang hamba yang tahu diri; ia melakukan bagiannya dengan maksimal, lalu beristirahat dalam dekapan takdir-Nya.

Digital Detox sebagai Bentuk Penyadaran Rububiyah

Mengambil jarak sejenak dari dunia digital membantu manusia melihat kembali tanda-tanda kebesaran Allah di alam nyata (Ayat Kauniyah), sehingga ketergantungan psikologis pada smartphone dapat dikurangi melalui penguatan koneksi kepada Sang Pencipta.

Ayat Kauniyah di alam semesta sebagai pengendali ketergantungan manusia terhadap dunia digital. Di era digital, manusia sering kali terjebak dalam "penjara kaca" *smartphone*. Ketergantungan ini menciptakan realitas semu yang menyita perhatian, energi, hingga kesehatan mental. Salah satu cara teologis untuk mengendalikan ketergantungan ini adalah dengan kembali menghidupkan kesadaran terhadap Ayat Kauniyah—segala fenomena di alam semesta yang menjadi bukti keberadaan dan kekuasaan Allah.

Kontras Realitas: Layar yang Sempit vs Alam yang Luas. Bahwa Smartphone menawarkan stimulasi mikro yang konstan (notifikasi, *likes*, video pendek) yang memicu hormon dopamin namun meninggalkan rasa hampa. Layar kecil cenderung membuat pikiran menjadi sempit dan terobsesi pada hal-hal sepele. Ayat Kauniyah mengajak manusia menatap luasnya langit, kokohnya gunung, dan keteraturan rotasi bumi. Saat mata memandang cakrawala, otak mengalami relaksasi alami dan jiwa merasakan kehadiran Zat yang Maha Besar. Memperhatikan alam adalah bentuk "detoks digital" yang mengembalikan perspektif manusia akan posisi dirinya yang kecil di hadapan Sang Pencipta.

Mengalihkan Fokus: Dari Algoritma ke Sunnatullah. Ketergantungan pada *smartphone* sering disebabkan oleh rasa ingin tahu terhadap algoritma, apa yang sedang viral. Ayat Kauniyah mengalihkan rasa ingin tahu tersebut kepada Sunnatullah, hukum Allah di alam. Koneksi vs Kontemplasi. Menatap

layar ponsel bersifat konsumtif, sedangkan menatap alam bersifat kontemplatif. Mengamati bagaimana benih tumbuh menjadi pohon atau bagaimana siang berganti malam mengajarkan kita tentang kesabaran dan proses—sesuatu yang sering hilang dalam budaya digital yang serba instan.

Poin-Poin Pengendalian Praktis. Menjadikan Ayat Kaunyah sebagai pengendali *smartphone* dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut, (1) Grounding Spiritual: Saat merasa cemas karena informasi digital, berhentilah melihat ponsel dan berjalanlah di atas tanah atau rumput. Rasakan tekstur alam yang diciptakan Allah untuk menenangkan saraf manusia, (2) Deep Looking (Tadabbur): Gantilah waktu *scrolling* sebelum tidur dengan melihat bintang atau merasakan angin malam. Ini mengaktifkan kesadaran Rububiyah bahwa dunia ini diatur oleh Allah, bukan oleh tren media sosial, (3) Kesadaran Waktu: Alam memiliki ritme waktu yang pasti (fajar, senja, waktu salat). Mengikuti ritme alam membantu manusia keluar dari jeratan waktu digital yang membuat kita lupa jam makan, jam istirahat, hingga waktu ibadah.

Bahwa ketergantungan pada *smartphone* sering kali muncul karena kita merasa "dunia ada di genggamannya". Namun, dengan melihat Ayat Kaunyah, kita tersadar bahwa dunia yang sebenarnya jauh lebih megah dan tidak berada dalam kendali jempol kita, melainkan dalam genggamannya Allah. Mengalihkan pandangan dari layar menuju alam nyata adalah langkah awal menuju kemerdekaan jiwa dan pemurnian tauhid.

Jadwal Digital Detox. Menghubungkan disiplin waktu salat, uluhiyah, dengan pengamatan fenomena alam, Ayat Kaunyah, untuk mengembalikan ketenangan jiwa:

Jadwal Digital Detox: Menyelaraskan Diri dengan Ritme Ilahi

Waktu / Fenomena Alam	Aktivitas Detoks Digital	Tujuan Spiritual & Mental
Fajar (Subuh) Transisi Gelap ke Cahaya	Mode Pesawat (On): Jangan menyentuh ponsel minimal 1 jam setelah bangun. Fokus pada zikir pagi dan menghirup udara segar fajar.	Mengambil keberkahan waktu subuh dan mencegah dopamin instan dari notifikasi pagi.
Syuruq (Terbit Fajar) Energi Baru	Tadabbur Alam: Jika memungkinkan, tataplah matahari terbit atau dedaunan yang masih berembun. Rasakan kehangatan cahaya-Nya.	Menyadari peran Allah sebagai Al-Anwar (Sumber Cahaya) dan pemberi energi kehidupan.
Zuhur Puncak Panas & Aktivitas	Log-Out Sementara: Simpan ponsel di laci saat jeda istirahat. Gunakan waktu makan untuk benar-benar merasakan rasa makanan tanpa distraksi layar.	Menghargai rezeki makanan dan memberikan istirahat total pada saraf mata dan otak.
Asar Pergeseran Bayang-bayang	Grounding: Berjalanlah tanpa alas kaki di atas tanah atau rumput (jika ada) saat menuju masjid atau area salat. Rasakan koneksi fisik dengan bumi.	Menyadari asal muasal kita dari tanah dan membuang energi negatif/stres kerja ke bumi.
Magrib (Senja) Pergantian Shift Alam	Gadget-Free Zone: Matikan ponsel total 15 menit sebelum hingga 15 menit setelah Magrib. Tataplah perubahan warna langit (Syafaq).	Mengagumi kekuasaan Allah dalam memutar siang dan malam (Al-Layl wan Nahar).
Isya Keheningan Malam	Evaluasi Diri: Gunakan waktu setelah Isya untuk membaca Al-Qur'an fisik (bukan aplikasi). Hindari layar biru (blue light) minimal 1 jam sebelum tidur.	Menyiapkan jiwa untuk "kematian kecil" (tidur) dengan tenang tanpa residu informasi media sosial.
Sepertiga Malam Puncak Keheningan	Koneksi Eksklusif: Bangunlah hanya untuk Allah. Biarkan ponsel tetap mati di ruangan lain. Hanya ada Anda dan Sang Pengatur Alam.	Merasakan puncak ketenangan (Tuma'ninah) yang mustahil didapatkan dari dunia digital.

Membuat aturan emas detoks digital:

1. Niatkan sebagai Ibadah: Detoks ini bukan sekadar kesehatan mental, tapi upaya menjaga amanah tubuh dan akal yang diberikan Allah.
2. Ganti Scrolling dengan Watching: Jika muncul keinginan untuk scrolling media sosial, alihkan dengan melihat ke luar jendela, melihat tanaman, atau melihat luasnya langit.

3. Puasa Notifikasi: Matikan semua notifikasi non-penting. Biarkan Anda yang mengendalikan ponsel, bukan ponsel yang memanggil Anda melalui bunyi "ping".

Dengan mengikuti ritme salat dan fenomena alam, kita sedang memposisikan diri kembali sebagai hamba Tuhan, bukan hamba algoritma. Dunia digital adalah pelayan kita, sedangkan alam nyata adalah guru kita untuk mengenal kebesaran Allah.

SIMPULAN

Badai informasi di era digital adalah realitas yang menuntut ketangguhan spiritual. Melalui refleksi Tauhid Rububiyah, netizen tidak lagi melihat layar ponsel sebagai pusat kendali hidup, melainkan sebagai bagian kecil dari skenario besar Allah SWT. Ketika kesadaran bahwa Allah adalah satu-satunya Pengatur telah menghujam hati, maka tekanan popularitas akan kehilangan kekuatannya untuk mendikte kebahagiaan kita. Mari melakukan "hijrah mental" dari ketergantungan pada pengakuan makhluk menuju keyakinan mutlak pada pengaturan Khalik. Tauhid Rububiyah harus menjadi "perangkat lunak" spiritual dalam setiap aktivitas digital kita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Al-Asyqar, Umar Sulaiman. (2018). *Aqidah Allah: Tauhid Rububiyah, Uluhiyah, dan Asma wa Sifat*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Utsaimin, Muhammad bin Shalih. (2004). *Syarah Aqidah Al-Wasithiyah*. Riyadh: Darul Aqidah.
- At-Thahawi, Imam. (2012). *Matan Al-Aqidah At-Thahawiyah*. Kairo: Dar al-Salam.
- Bin Abdul Wahhab, Muhammad. (2010). *Kitab At-Tauhid*. Jakarta: Darul Haq.
- Ibn Taimiyah, Syaikhul Islam. (2005). *Majmu' Al-Fatawa (Bab Tauhid)*. Madinah: Mujamma' Malik Fahd.
- Jawas, Yazid bin Abdul Qadir. (2014). *Mulia dengan Manhaj Salaf*. Bogor: Pustaka At-Taqwa.
- Najati, Muhammad Utsman. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia.
- Qayyim Al-Jauziyyah, Ibnu. (2016). *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Syaltout, Mahmoud. (1983). *Akidah dan Syariah Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ahmad, S. (2022). "Digital Religion and the Concept of Tawheed in Modern Era." *Journal of Islamic Studies*.
- Fahrudin, A. (2021). "Zikir sebagai Terapi Psikospiritual dalam Menghadapi Stres Media Sosial." *Jurnal Psikologi Islam*.
- Hamzah, M. (2023). "Implementasi Tauhid Rububiyah terhadap Kesehatan Mental Netizen." *Jurnal Ilmu Aqidah*.
- Ismail, R. (2020). "Etika Tabayyun di Era Post-Truth: Tinjauan Teologis." *Jurnal Komunikasi Islam*.
- Kusuma, D. (2024). "Fenomena Flexing dan Degradasi Spiritual: Analisis Perspektif Ar-Razzaq." *Media Opini Keagamaan*.
- Ma'arif, M. (2021). "Konsep Al-Mudabbir dalam Menghadapi Algoritma Media Sosial." *Jurnal Pemikiran Islam Kontemporer*.
- Nasution, H. (2022). "Tantangan Tauhid di Era Disrupsi Digital." *Artikel Opini Republika*.
- Putri, A. (2023). "FOMO dan Solusi Tawakal: Pendekatan Rububiyah pada Generasi Z." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.

Rohman, A. (2021). "Kedaulatan Tuhan di Ruang Digital: Studi Analisis Tauhid." Jurnal Ushuluddin.
Sari, W. (2023). "Religiositas dan Filter Informasi pada Masyarakat Muslim Urban." Jurnal Sosiologi Agama.