

Nilai Pendidikan Agama Hindu Dalam Perayaan Nyepi Sebagai Momen Digital Detox

I Gede Dharman Gunawan¹, Putu Cory Candra Yhani², Ni Putu Sri Pinatih³,
Niwayan Sukraini⁴, Krisma Natalia⁵, Derson⁶, Mitro⁷, Serlis Rusandi⁸,
Nyoman Urip⁹, Beny Saputra¹⁰
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya
¹dharman.gunawan@gmail.com com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa berbagai kemudahan dalam kehidupan masyarakat, namun di sisi lain juga memunculkan berbagai persoalan, seperti ketergantungan terhadap perangkat digital, penurunan kualitas interaksi sosial, gangguan kesehatan mental, serta berkurangnya kualitas kehidupan spiritual. Dalam konteks tersebut, perayaan Nyepi sebagai hari suci bagi umat Hindu memiliki makna yang relevan untuk dikaji sebagai bentuk pengendalian diri sekaligus momen digital detox. Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis nilai pendidikan agama Hindu yang terkandung dalam perayaan Nyepi serta mengkaji relevansinya sebagai momen digital detox dalam membangun keseimbangan antara kehidupan digital, kesehatan mental, dan spiritualitas masyarakat modern. Tulisan ini menggunakan metode kepustakaan dengan mengkaji berbagai artikel ilmiah yang berkaitan dengan ajaran Hindu, nilai pendidikan agama Hindu, konsep digital detox, dan makna filosofis Nyepi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui proses reduksi, interpretasi, dan sintesis terhadap berbagai sumber yang relevan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa konsep digital detox dalam perspektif agama Hindu memiliki keselarasan dengan ajaran pengendalian diri dan penyucian batin yang diwujudkan melalui pelaksanaan *Catur Brata Penyepian*. Nilai-nilai pendidikan agama Hindu yang terkandung dalam Nyepi meliputi nilai religius dan nilai pendidikan karakter. Perayaan Nyepi juga dapat dimaknai sebagai praktik digital detox yang efektif karena memberikan ruang bagi individu untuk melepaskan diri dari distraksi teknologi, memperkuat refleksi diri, meningkatkan kualitas relasi sosial, serta memperdalam spiritualitas. Dengan demikian, aktualisasi nilai-nilai Nyepi sebagai digital detox menjadi model pendidikan agama Hindu yang kontekstual dalam menghadapi tantangan era digital sekaligus berkontribusi terhadap pembentukan karakter, kesehatan mental, dan penguatan spiritualitas umat Hindu.

Kata Kunci : Perayaan Nyepi, Digital Detox, Pendidikan Agama Hindu

ABSTRACT

The development of digital technology has brought various conveniences to people's lives, but on the other hand, it has also given rise to various problems, such as dependence on digital devices, a decline in the quality of social interactions, mental health disorders, and a diminished quality of spiritual life. In this context, the celebration of Nyepi, a holy day for Hindus, has a relevant meaning to be studied as a form of self-control and a moment of digital detox. This paper aims to analyze the Hindu religious educational values contained in the Nyepi celebration and examine its relevance as a moment of digital detox in establishing a balance between digital life, mental health, and spirituality in modern society. This paper uses a library method by reviewing various scientific articles related to Hindu teachings, the value of Hindu religious education, the concept of digital detox, and the philosophical meaning of Nyepi. Data analysis was conducted using descriptive qualitative methods through a process of reduction, interpretation, and synthesis of various relevant sources. The results of the discussion indicate that the concept of digital detox from a Hindu perspective aligns with the teachings of self-control and inner purification, which are realized through the implementation of the Catur Brata Penyepian. The Hindu educational values contained in Nyepi include religious values and character building values. The Nyepi celebration can also be interpreted as an effective digital detox practice because it provides a space for individuals to detach from technological distractions, strengthen self-reflection, improve the quality of social relationships, and deepen spirituality. Thus, the actualization of Nyepi's values as a digital detox serves as a contextual model for Hindu religious education in facing the challenges of the digital era while contributing to character development, mental health, and strengthening the spirituality of Hindus.

Keywords: Nyepi Celebration, Digital Detox, Hindu Religious Education

I. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan yang sangat signifikan terhadap pola kehidupan manusia. Transformasi digital tidak hanya memengaruhi aspek ekonomi, pendidikan, dan komunikasi, tetapi juga membentuk perilaku sosial, budaya, serta cara individu menjalankan kehidupan spiritual. Kehadiran internet, media sosial, kecerdasan buatan, dan berbagai perangkat digital telah menciptakan kemudahan akses informasi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Namun demikian, kemajuan tersebut juga melahirkan berbagai tantangan baru, seperti meningkatnya ketergantungan terhadap gawai (gadget), kecanduan media sosial, penurunan kualitas interaksi

sosial secara langsung, hingga berkurangnya kemampuan individu dalam mengelola waktu dan konsentrasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga memerlukan pengendalian agar tidak mengganggu keseimbangan kehidupan manusia. Penggunaan internet/teknologi digital yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hidup individu, baik dalam aspek sosial, emosional, maupun fisik (Nisa & Fitriani, 2024).

Fenomena penggunaan media digital secara berlebihan telah menjadi perhatian berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, pendidikan, kesehatan, dan kajian keagamaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media digital yang tinggi berpotensi menimbulkan stres, gangguan kualitas tidur, penurunan produktivitas, hingga berkurangnya kualitas hubungan interpersonal. Waktu layar yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur, meningkatkan kecemasan, dan menyebabkan gangguan konsentrasi (Wicaksono et al., 2025). Selain itu, penggunaan perangkat digital secara terus-menerus juga dapat mengurangi kesempatan individu untuk melakukan refleksi diri, membangun kedekatan dengan keluarga, serta memperdalam dimensi spiritualitas. Dalam konteks pendidikan agama, kondisi tersebut menjadi tantangan serius karena proses internalisasi nilai-nilai moral, etika, dan religiusitas membutuhkan ruang kontemplasi yang sering kali terganggu oleh derasnya arus informasi digital. Teknologi digital telah membawa arus informasi yang luar biasa cepat dan luas, yang di satu sisi membuka akses pengetahuan tanpa batas, tetapi di sisi lain berpotensi menimbulkan disorientasi nilai dan degradasi moral (Astuti et al., 2025). Oleh sebab itu, diperlukan strategi yang mampu menciptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan penguatan kualitas kehidupan spiritual masyarakat.

Salah satu konsep yang berkembang sebagai respons terhadap fenomena tersebut adalah digital detox, yaitu upaya membatasi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat digital guna memulihkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas interaksi sosial, serta membangun kembali kesadaran diri.

Konsep ini semakin relevan di tengah meningkatnya prevalensi information overload dan digital fatigue yang dialami masyarakat modern. Digital detox dipandang bukan sekadar aktivitas mengurangi penggunaan gawai, tetapi juga sebagai proses membangun kesadaran dalam menggunakan teknologi secara bijaksana dan proporsional. Dalam perspektif pendidikan, digital detox memiliki nilai edukatif karena mendorong individu untuk mengembangkan disiplin diri, pengendalian emosi, serta kemampuan refleksi yang menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter. Puasa media sosial menjadi momen penting untuk meredakan tekanan tersebut, memulihkan keseimbangan emosional, serta membuka ruang bagi refleksi diri dan pemulihan fokus (Ambarsari et al., 2025). Oleh karena itu, pendekatan digital detox tidak hanya relevan dari sisi kesehatan psikologis, tetapi juga memiliki dimensi moral dan spiritual yang penting untuk dikaji.

Dalam tradisi Hindu, terdapat praktik keagamaan yang secara substansial memiliki kesesuaian dengan prinsip-prinsip digital detox, yaitu Perayaan Hari Raya Nyepi. Nyepi merupakan hari suci umat Hindu yang dilaksanakan melalui pelaksanaan Catur Brata Penyepian, meliputi *amati geni* (tidak menyalakan api atau mengendalikan hawa nafsu), *amati karya* (tidak bekerja), *amati lelungan* (tidak bepergian), dan *amati lelanguan* (tidak menikmati hiburan) (Arka, 2022). Seluruh rangkaian tersebut bertujuan memberikan kesempatan kepada umat untuk melakukan introspeksi (*mulat sarira*), pengendalian diri, penyucian pikiran, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Dalam praktiknya, suasana Nyepi juga ditandai dengan penghentian berbagai aktivitas publik, termasuk pembatasan penggunaan teknologi komunikasi di beberapa wilayah, sehingga menciptakan kondisi hening yang sangat berbeda dengan kehidupan digital sehari-hari. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa Nyepi bukan hanya ritual keagamaan, melainkan juga sarana pendidikan karakter yang menanamkan disiplin, kesederhanaan, pengendalian diri, dan kesadaran spiritual.

Sejalan dengan hal tersebut, dikaji dalam konteks masyarakat digital, nilai-nilai pendidikan agama Hindu yang terkandung dalam Nyepi memiliki relevansi

yang semakin kuat. Keheningan yang diciptakan selama Nyepi memberikan kesempatan bagi individu untuk melepaskan diri dari ketergantungan terhadap media digital, memperbaiki kualitas hubungan dengan keluarga, meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan, serta memperdalam praktik spiritual. Dengan demikian, Nyepi dapat dipahami sebagai bentuk digital detox yang telah lama dipraktikkan dalam tradisi Hindu, jauh sebelum konsep tersebut dikenal dalam kajian kontemporer. Perspektif ini menunjukkan bahwa ajaran agama tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga menawarkan solusi terhadap berbagai persoalan kehidupan modern yang muncul akibat perkembangan teknologi digital. Namun demikian, kajian akademik yang secara khusus menghubungkan nilai pendidikan agama Hindu dalam Perayaan Nyepi dengan konsep digital detox masih relatif terbatas, sehingga diperlukan analisis yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan kedua konsep tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, tulisan ini menjadi penting karena menawarkan perspektif interdisipliner antara pendidikan agama Hindu, studi keagamaan, dan perkembangan teknologi digital. Tulisan ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan mengenai implementasi nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu dalam menjawab tantangan era digital sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai religius. Dalam tulisan ini berupaya membahas meliputi bagaimana nilai pendidikan agama Hindu dalam perayaan Nyepi? dan bagaimana perayaan Nyepi dapat dimaknai sebagai momen digital detox? Sejalan dengan permasalahan tersebut, tujuan tulisan ini adalah menganalisis nilai-nilai pendidikan agama Hindu yang terkandung dalam Perayaan Nyepi serta mengkaji relevansi Nyepi sebagai momen digital detox dalam membangun keseimbangan antara kehidupan digital, kesehatan mental, dan spiritualitas masyarakat modern.

II. Pembahasan

2.1 Digital Detox Dalam Perspektif Agama Hindu

Perkembangan teknologi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, mulai dari cara berkomunikasi, bekerja, belajar, hingga menjalankan aktivitas keagamaan. Dengan cepatnya perkembangan saat ini, teknologi digital memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan memperluas akses terhadap berbagai layanan. Namun, tidak dipungkiri adanya teknologi digital saat ini memiliki potensi ketergantungan bagi penggunanya. Adanya intensitas penggunaan perangkat digital yang semakin tinggi telah memunculkan berbagai persoalan sosial dan psikologis, seperti ketergantungan terhadap gawai, menurunnya kualitas interaksi sosial, gangguan konsentrasi, serta berkurangnya kesempatan individu untuk melakukan refleksi diri. Kondisi tersebut mendorong munculnya konsep digital detox, yaitu suatu upaya sadar untuk membatasi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat digital dengan tujuan memulihkan keseimbangan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Digital detox juga berdampak pada perbaikan manajemen waktu, peningkatan kesehatan mental, penurunan tingkat stres, serta penguatan keterampilan interaksi sosial (Firmansyah et al., 2026). Konsep ini tidak dimaksudkan untuk menolak perkembangan teknologi, melainkan menempatkan teknologi sebagai sarana yang digunakan secara bijaksana sesuai kebutuhan manusia.

Secara konseptual, digital detox merupakan proses pengendalian diri terhadap penggunaan teknologi digital melalui pengurangan intensitas akses terhadap media sosial, internet, maupun perangkat elektronik dalam jangka waktu tertentu. Dalam perspektif psikologi, praktik ini bertujuan mengurangi beban kognitif (*cognitive overload*), menekan kecemasan akibat arus informasi (*information anxiety*), serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola perhatian (*attention management*). Digital detox menjadi solusi yang relevan untuk meningkatkan kesadaran dalam mengelola penggunaan teknologi secara bijak (Susanto et al., 2025). Dari perspektif budaya, digital detox juga dapat dipahami sebagai bentuk perlawanan terhadap hiper-konektivitas (*hyperconnectivity*) yang

menjadikan manusia selalu terhubung dengan dunia digital tanpa batas ruang dan waktu. Budaya tersebut berpotensi mengikis nilai-nilai kebersamaan, memperlemah komunikasi tatap muka, dan mengurangi kualitas relasi sosial dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, digital detox berkembang sebagai gerakan budaya yang mengajak individu untuk membangun kembali keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata melalui pembatasan penggunaan teknologi secara sadar.

Adanya fenomena kecanduan digital (*digital addiction*) saat ini merupakan salah satu dampak negatif dari penggunaan teknologi yang tidak terkendali. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan gawai secara berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, menurunnya produktivitas, serta berkurangnya kemampuan regulasi emosi. paparan media sosial yang intens berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, gangguan kualitas tidur, serta menurunnya konsentrasi (Jumaisyah et al., 2026). Selain berdampak pada kesehatan mental, kecanduan digital juga memengaruhi kualitas kehidupan spiritual. Individu yang terlalu larut dalam aktivitas digital cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk melakukan refleksi diri, beribadah, membangun relasi dengan keluarga, maupun berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosialnya. Dalam perspektif budaya Timur, kondisi tersebut dipandang sebagai hilangnya keseimbangan antara aspek material dan spiritual kehidupan. Oleh sebab itu, pengendalian penggunaan teknologi bukan hanya menjadi persoalan kesehatan, tetapi juga merupakan bagian dari pembentukan karakter dan etika dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam perspektif agama Hindu, nilai-nilai yang mendasari digital detox melalui berbagai ajaran tentang pengendalian diri seperti *tapa*, *brata*, *yoga*, dan *samadhi*. Penguasaan pikiran, perkataan, dan perbuatan yang baik (*Tri Kaya Parisudha*). Kitab suci Hindu mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh melalui kemampuan mengendalikan indria dan pikiran, bukan melalui pemenuhan keinginan yang bersifat tanpa batas. Prinsip tersebut menjadi sangat relevan dalam menghadapi kehidupan digital modern yang ditandai oleh derasnya arus

informasi dan rangsangan visual yang terus-menerus. Perayaan nyepi dirayakan dengan merealisasikan ajaran agama Hindu dalam kehidupan sehari-hari melalui praktik-praktik keagamaan seperti *upawasa* (puasa), *Mona brata* (berdiam diri) (Gateri, 2021). Praktik-praktik keagamaan seperti meditasi, *yoga*, *brata*, *upawasa* dalam perayaan hari raya Nyepi mengandung nilai-nilai pembatasan diri yang sejalan dengan tujuan digital detox, yakni menciptakan ketenangan batin, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat hubungan manusia dengan Tuhan, sesama, serta alam semesta. Dengan demikian, digital detox tidak hanya memiliki dimensi psikologis, tetapi juga merupakan proses pendidikan spiritual yang membentuk karakter, kedisiplinan, serta keseimbangan hidup berdasarkan nilai-nilai budaya dan agama.

Dengan demikian digital detox menjadi kebutuhan yang semakin penting dalam masyarakat digital kontemporer. Implementasi digital detox tidak hanya memberikan manfaat berupa peningkatan kesehatan mental, penurunan tingkat stres, perbaikan kualitas tidur, serta meningkatnya kualitas hubungan sosial, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual melalui kesempatan untuk melakukan refleksi, kontemplasi, dan pengendalian diri. Dalam agama Hindu, digital detox menajarkan mengenai kesederhanaan, keseimbangan hidup, dan pengendalian indria. Oleh karena itu, integrasi antara konsep digital detox dengan nilai-nilai budaya dan agama menjadi pendekatan yang strategis dalam membangun masyarakat digital yang tidak hanya cakap secara teknologi, tetapi juga sehat secara mental, berkarakter, dan memiliki kedalaman spiritual.

2.2 Nilai Pendidikan Agama Hindu Dalam Perayaan Nyepi

Perayaan Hari Raya Nyepi merupakan salah satu hari suci umat Hindu yang memiliki makna filosofis, religius, dan edukatif yang sangat mendalam. Nyepi tidak hanya dipahami sebagai ritual keagamaan dalam rangka menyambut Tahun Baru Saka, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter melalui proses pengendalian diri (*self-control*), introspeksi (*mulat sarira*), dan penyucian lahir batin. Seluruh rangkaian pelaksanaan Nyepi, mulai dari Melasti, Tawur Kesanga, Pengerupukan, Catur Brata Penyepian, hingga Ngembak Geni, mengandung nilai-nilai pendidikan

agama Hindu yang bertujuan membentuk manusia yang beriman (*sraddha*), berakhlak mulia, memiliki keseimbangan spiritual, serta mampu hidup harmonis dengan sesama manusia dan alam semesta. Dalam perspektif pendidikan agama Hindu, proses pembelajaran tidak hanya berlangsung melalui transfer pengetahuan, tetapi juga melalui pembiasaan perilaku yang sesuai dengan ajaran dharma (Paramarta, 2021). Oleh karena itu, Nyepi merupakan media pendidikan keagamaan yang sarat memiliki nilai pendidikan Hindu mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik secara utuh membentuk karakter dan kepribadian yang baik, memiliki *sraddha*, berakhlak mulia, serta mampu hidup harmonis dengan sesama manusia dan alam semesta.

a. Nilai Religius

Dalam ajaran Hindu, religiusitas diwujudkan melalui penguatan keyakinan (*sraddha*) dan pengabdian (*bhakti*) kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Pelaksanaan Catur Brata Penyepian, yaitu *amati geni* (tidak menyalakan api atau mengendalikan hawa nafsu), *amati karya* (tidak bekerja), *amati lelungan* (tidak bepergian), dan *amati lelanguan* (tidak menikmati hiburan) menjadi bentuk kedisiplinan spiritual yang mengarahkan umat Hindu untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan melalui keheningan dan kontemplasi. Nilai religius tersebut menegaskan bahwa manusia tidak semata-mata berorientasi pada pemenuhan kebutuhan material, melainkan juga memiliki tanggung jawab spiritual untuk menjaga hubungan harmonis dengan Sang Pencipta. Prinsip ini sejalan dengan konsep *Tri Hita Karana*, khususnya aspek *Parahyangan*, yaitu terciptanya keharmonisan antara manusia dan Tuhan sebagai landasan tercapainya kehidupan yang damai dan sejahtera. Suasana sunyi selama Nyepi menciptakan ruang reflektif yang memungkinkan umat melakukan introspeksi mendalam terhadap hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam. Praktik ini memperkuat kualitas spiritual individu karena memberikan kesempatan untuk mengurangi berbagai distraksi duniawi dan memusatkan perhatian pada pengembangan kesadaran diri. Dalam konteks masyarakat digital, nilai spiritual Nyepi menjadi semakin relevan sebagai upaya membangun keseimbangan antara aktivitas material dan kebutuhan

batin, sehingga individu tidak terjebak dalam kehidupan yang serba cepat, konsumtif, dan penuh distraksi. Selama perayaan Nyepi umat Hindu berada dalam ruang reflektif, meninggalkan sejenak rutinitas dan eksplorasi digital sebagai upaya untuk detox digital.

b. Nilai Pendidikan Etika

Nyepi juga mengandung nilai pendidikan etika dan moral yang sangat kuat. Dalam filsafat Hindu, perilaku manusia harus senantiasa berpedoman pada ajaran *Tri Kaya Parisudha*, yaitu berpikir yang benar (*manacika*), berkata yang benar (*wacika*), dan berbuat yang benar (*kayika*). Pelaksanaan Nyepi memberikan ruang bagi umat Hindu untuk melakukan evaluasi terhadap seluruh perilaku yang telah dilakukan selama satu tahun, sehingga individu mampu memperbaiki kesalahan serta meningkatkan kualitas moralnya. Pengendalian terhadap keinginan, emosi, dan hawa nafsu selama Nyepi merupakan implementasi nyata dari ajaran *tapa* dan *brata*, yang menjadi dasar pembentukan kepribadian luhur. Nilai moral tersebut memiliki relevansi yang tinggi dalam kehidupan modern, terutama ketika masyarakat menghadapi tantangan berupa meningkatnya individualisme, konsumerisme, serta penyalahgunaan teknologi digital yang dapat mengikis nilai-nilai etika. Dengan demikian, Nyepi menjadi sarana pendidikan moral yang menanamkan tanggung jawab, kejujuran, kedisiplinan, kesederhanaan, dan pengendalian diri sebagai bagian dari implementasi ajaran dharma.

Nilai pendidikan etika juga nampak dalam implementasi nyata dari konsep Pawongan dalam ajaran Tri Hita Karana, yaitu hubungan harmonis antarsesama manusia. Setelah pelaksanaan Nyepi, tradisi Ngembak Geni menjadi momentum untuk saling memaafkan, mempererat persaudaraan, memperbaiki hubungan sosial, dan membangun kembali solidaritas masyarakat. Pendidikan agama Hindu memandang bahwa manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kewajiban menjaga kerukunan, toleransi, empati, dan kepedulian terhadap sesama. Oleh karena itu, Nyepi tidak hanya memperkuat hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga memperkuat hubungan horizontal dalam kehidupan bermasyarakat yang harmonis dan penuh kedamaian. Di tengah derasnya disrupsi digital,

Perayaan Nyepi memiliki relevansi yang semakin kuat sebagai media pendidikan karakter berbasis kearifan lokal yang mampu memperkuat identitas budaya sekaligus membangun ketahanan moral generasi muda Hindu. Dengan demikian, Nyepi tidak hanya merupakan warisan budaya dan tradisi keagamaan, tetapi juga menjadi model pendidikan agama Hindu yang kontekstual dalam membentuk manusia yang memiliki keseimbangan intelektual, emosional, sosial, dan spiritual sesuai dengan nilai-nilai pendidikan agama Hindu.

2.3 Perayaan Nyepi Sebagai Momen Digital Detox

Transformasi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola hidup masyarakat modern. Kehadiran internet, media sosial, dan perangkat digital memberikan kemudahan dalam berkomunikasi serta memperoleh informasi secara cepat. Namun, intensitas penggunaan teknologi yang semakin tinggi juga memunculkan berbagai persoalan, seperti ketergantungan terhadap gawai, kelelahan digital (*digital fatigue*), menurunnya kualitas interaksi sosial, serta berkurangnya ruang untuk refleksi diri dan pengembangan spiritual. Pada kenyataannya, sebuah teknologi bukan hanya memberikan kemudahan saja, namun juga dapat mendatangkan masalah dalam kehidupan manusia, terutama apabila tidak mengelolanya dengan baik. Penggunaan media sosial yang berlebih dan tidak sesuai kapasitasnya memberikan kecanduan bagi para penggunanya (Rahardaya & Kurniawan, 2022). Dalam konteks tersebut, konsep digital detox berkembang sebagai upaya sadar untuk mengurangi penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu tertentu guna memulihkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas hubungan sosial, dan membangun keseimbangan hidup. Kegiatan digital detox dalam praktiknya dilaksanakan dalam Perayaan Hari Raya Nyepi yang dijalankan oleh umat Hindu. Oleh karena itu, Nyepi dapat dimaknai sebagai bentuk digital detox berbasis nilai-nilai religius dan budaya yang memiliki relevansi kuat dalam menjawab tantangan kehidupan digital masa kini.

Implementasi digital detox dalam perayaan Nyepi tercermin secara nyata melalui pelaksanaan *Catur Brata Penyepian*, yaitu *amati geni*, *amati karya*, *amati lelungan*, dan *amati lelanguan*. Keempat bentuk pengendalian diri tersebut

mengajarkan umat Hindu untuk menghentikan sementara aktivitas yang bersifat duniawi guna memusatkan perhatian pada proses introspeksi (*mulat sarira*), pengendalian pikiran, dan peningkatan kualitas spiritual. Perayaan Nyepi yang memiliki nilai ajaran filosofis bahwa manusia mampu mengendalikan diri, *mulat sarira*, keselarasan dengan alam, manusia lain dan Tuhan sebagai landasan mencapai *jagadhita* (kebahagiaan) (Mudana, 2021). Dalam konteks masyarakat digital, nilai-nilai tersebut dapat dimaknai sebagai praktik pembatasan penggunaan teknologi digital secara sadar. *Amati lelangan*, misalnya, tidak hanya bermakna menghindari hiburan konvensional, tetapi juga relevan dengan pengurangan aktivitas di media sosial, permainan daring (game online), maupun konsumsi konten digital yang berlebihan. Demikian pula *amati karya* dan *amati lelungan* memberikan kesempatan bagi individu untuk melepaskan diri dari tekanan pekerjaan dan mobilitas yang sering kali diperkuat oleh konektivitas digital tanpa henti. Dengan demikian, *Catur Brata Penyepian* tidak sekadar mengatur perilaku ritual, tetapi juga membentuk kesadaran mengenai pentingnya pengendalian diri terhadap berbagai bentuk distraksi, termasuk distraksi digital.

Pemaknaan perayaan Nyepi sebagai momen digital detox memberikan berbagai dampak positif, baik pada aspek psikologis, sosial, maupun spiritual. Dari perspektif kesehatan mental, pembatasan sementara terhadap penggunaan perangkat digital dapat mengurangi paparan *information overload*, menekan tingkat stres, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi. perubahan perilaku dalam penggunaan media sosial, menciptakan keseimbangan antara konsumsi digital dan aktivitas produktif dalam kehidupan nyata (Dewantara & Dewi, 2025). Keheningan yang menjadi ciri khas Nyepi menciptakan ruang bagi individu untuk melakukan refleksi diri tanpa gangguan notifikasi, media sosial, maupun tuntutan komunikasi yang bersifat terus-menerus. Dari sisi sosial, penghentian aktivitas digital mendorong peningkatan kualitas interaksi antarkeluarga dan komunitas melalui komunikasi yang lebih bermakna. Sementara itu, dari perspektif spiritual, suasana hening selama Nyepi memungkinkan umat lebih fokus dalam berdoa, bermeditasi, serta

memperkuat hubungan dengan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa praktik digital detox dalam Nyepi tidak hanya menghasilkan manfaat individual, tetapi juga memperkuat keharmonisan hubungan manusia dengan Tuhan, sesama, dan alam sebagaimana tercermin dalam konsep *Tri Hita Karana*.

Di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat, nilai-nilai Nyepi perlu diaktualisasikan sebagai bagian dari budaya digital yang sehat dan bertanggung jawab. Aktualisasi tersebut tidak berarti membatasi kemajuan teknologi, melainkan menumbuhkan kesadaran bahwa penggunaan teknologi harus berada dalam kendali manusia, bukan sebaliknya. Implementasi nilai Nyepi sebagai digital detox dapat dilakukan melalui pembiasaan waktu bebas gawai (*screen-free time*), pengurangan intensitas penggunaan media sosial, peningkatan aktivitas reflektif seperti meditasi, yoga, membaca kitab suci, maupun memperkuat interaksi sosial secara langsung bersama keluarga dan masyarakat. Dalam lingkungan pendidikan, nilai-nilai tersebut dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan karakter berbasis agama melalui pembelajaran mengenai pengendalian diri, etika bermedia digital, serta pemanfaatan teknologi secara bijaksana. Dengan demikian, semangat Nyepi tidak hanya dipraktikkan pada satu hari suci, tetapi juga menjadi prinsip hidup yang membentuk budaya digital yang lebih sehat, humanis, dan berorientasi pada keseimbangan kehidupan.

III. Penutup

Berdasarkan uraian pembahasan tersebut, nilai pendidikan agama Hindu dalam perayaan Nyepi meliputi nilai religius dan nilai pendidikan karakter. Perayaan hari raya Nyepi memiliki makna yang sangat relevan sebagai bentuk digital detox dalam masyarakat. *Catur Brata Penyepian* mengandung nilai pengendalian diri, kesederhanaan, keheningan, dan refleksi yang sejalan dengan tujuan utama digital detox, yaitu membebaskan individu dari ketergantungan terhadap teknologi digital serta memulihkan kualitas kehidupan mental, sosial, dan spiritual. Relevansi tersebut menunjukkan bahwa ajaran Hindu memiliki

kemampuan adaptif dalam memberikan solusi terhadap berbagai persoalan modern tanpa kehilangan substansi nilai-nilai keagamaannya. Oleh karena itu, aktualisasi nilai Nyepi sebagai digital detox dapat menjadi model pendidikan agama Hindu yang kontekstual dalam menghadapi tantangan era digital, sekaligus memperkuat pembentukan karakter, kesehatan mental, dan spiritualitas masyarakat. Dengan menjadikan Nyepi sebagai bentuk digital detox dapat membangun budaya penggunaan teknologi yang lebih bijaksana, umat Hindu dapat memanfaatkan kemajuan digital secara optimal tanpa mengabaikan keseimbangan antara kebutuhan material, sosial, dan kehidupan spiritual.

Daftar Pustaka

- Ambarsari, L., Irwandi, I., Fatmawati, E., Susanti, P. A., & Fahmi, A. R. (2025). Digital Detox: Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial Dan Gen Z. *Akselerasi: Jurnal Ilmiah Nasional*, 7(1), 110–121. <https://doi.org/10.54783/jin.v7i1.1322>
- Arka, I. M. (2022). Pengaruh Globalisasi Pelaksanaan Hari Raya Nyepi dalam Bali Kekinian. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 04(02), 9–20. <https://doi.org/10.47532/stsvw567>
- Astuti, K. W., Tariani, N., Eldayani, W., Arta, I. G., & Gitayani, K. S. (2025). Revitalisasi Pendidikan Agama Hindu di Era Digital: Upaya Membangun Karakter Religius Generasi Muda Hindu. *Pratyaksa: Jurnal Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 55–75.
- Dewantara, G. F., & Dewi, A. K. (2025). Peran Edukasi Literasi Digital dalam Mengurangi Dampak Negatif Media Sosial. *Research Journal of Social Economics Empowerment*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.31002/rosee.v1i1.2422>
- Firmansyah, R., Komalasari, Y., Sulastriningsih, R. D., & Mauliana, P. (2026). Peran Digital Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pelajar di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 11(1), 497–506.
- Gateri, N. W. (2021). Makna Hari Raya Nyepi Sebagai Peningkatan Spiritual. *Tampung Penyang*, 19(2), 150–162.
- Jumaisyah, A., Diana, A., Fayya, Y., & Caroline, R. (2026). Kampanye Digital Edukasi Detox Media Sosial bagi Mahasiswa. *JURNAL SOCIETAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 26–31.

- Mudana, I. W. (2021). Nilai Tradisi Nyepi di Bali. *Jurnal Adat Dan Budaya Indonesia*, 3(2), 74–89. <https://doi.org/10.23887/jabi.v3i2.53582>
- Nisa, F., & Fitriani, W. (2024). Digital Minimalism : Paradigma Baru Pencegahan Adiksi Internet pada Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 362–370. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.86021>
- Paramarta, I. M. (2021). Nilai-Nilai Pendidikan Hindu Pada Pelaksanaan Tawur Kesanga Hari Raya Nyepi Di Kota Palangka Raya. *Bawi Ayah: Jurnal Pendidikan Agama Dan Budaya Hindu*, 12(1), 35–49.
- Rahardaya, A. K., & Kurniawan, F. (2022). Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan Digital Detox. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 106–115.
- Susanto, A., Mulyanto, D., Fahrezi, F. D., Savitri, U., Kasianingrum, A., & Rahmadhani, A. (2025). Membangun Kebiasaan Sehat Dalam Penggunaan Teknologi Komunikasi Bagi Siswa Melalui Digital Detox. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 189–197.
- Wicaksono, A., Karrel, C., & Palupi, R. (2025). Dampak Gadget Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Solo Teknologi*, 1(2), 50–53.