



Tenangkan hati dari media sosial



UMAT Islam perlu berhati-hati ketika menggunakan media sosial. Tanpa kawalan, seseorang boleh terjebak dalam dosa seperti mengumpat, memfitnah atau membuka aib orang lain.

Oleh Rencana Utusan 30 Julai 2026, 9:00 am



DUNIA digital bergerak begitu pantas sehingga manusia seolah-olah dipaksa mengikut rentaknya. Mesej perlu dibalas segera, maklumat mesti sentiasa dikemas kini dan telefon pintar hampir tidak pernah terlepas daripada genggamannya.

Sejak membuka mata pada waktu pagi hingga sebelum tidur, perhatian sering

tertumpu pada skrin.

Akibatnya, ramai terperangkap dalam rutin yang meletihkan sehingga tekanan, keresahan dan keletihan emosi menjadi sebahagian daripada kehidupan.

Kemajuan teknologi bukanlah punca sebenar masalah. Sebaliknya, yang semakin hilang ialah ketenangan hati.

Dalam mengejar tuntutan dunia, manusia sering terlupa untuk berhenti seketika dan menyuburkan hubungan dengan Allah SWT. Sedangkan ketenangan hakiki hanya lahir daripada hati yang sentiasa mengingati-Nya.

Langkah pertama ialah memelihara solat. Solat bukan sekadar kewajipan, malah menjadi ruang seorang hamba berhubung secara langsung dengan Penciptanya.

Apabila dilaksanakan dengan khusyuk dan penuh penghayatan, solat mampu menenangkan jiwa. Allah SWT berfirman dalam Surah al-Ma'arij bahawa sifat gelisah manusia dapat diatasi oleh mereka yang mendirikan solat.

Amalan berzikir dan membaca al-Quran perlu menjadi rutin harian. Firman Allah SWT dalam Surah al-Ra'd menjelaskan hati akan menjadi tenteram dengan mengingati-Nya.

Lidah yang sentiasa dibasahi dengan istighfar, tasbih, tahmid, tahlil dan selawat bukan sahaja mendekatkan diri kepada Allah, malah menguatkan jiwa ketika berdepan cabaran hidup.

Dalam era media sosial, manusia mudah membandingkan kehidupan sendiri dengan apa yang dipaparkan oleh orang lain.

Oleh itu, sifat syukur, reda dan tawakal perlu dipupuk. Bersyukur atas nikmat yang dimiliki, menerima ketentuan Allah dengan lapang dada serta berusaha

bersungguh-sungguh sebelum bertawakal akan melahirkan jiwa yang lebih tenang.

Umat Islam perlu berhati-hati ketika menggunakan media sosial. Tanpa kawalan, seseorang boleh terjebak dalam dosa seperti mengumpat, memfitnah atau membuka aib orang lain.

Perbuatan sedemikian menggelapkan hati dan menjauhkan ketenangan.

Jika terlanjur melakukan kesilapan, segeralah bertaubat kerana Allah SWT sentiasa membuka pintu keampunan kepada hamba-Nya yang kembali kepada-Nya dengan penuh keinsafan.

Dunia mungkin terus bergerak pantas, namun hati tidak seharusnya hanyut mengikut arus. Luangkan masa untuk bermuhasabah, memperbanyakkan ibadah dan memperkukuh hubungan dengan Allah SWT.

Apabila hati dipenuhi ketenangan, kesibukan dunia tidak lagi menguasai kehidupan. Sebaliknya, kita akan lebih bijaksana mengimbangi tuntutan dunia dan akhirat demi mencapai kebahagiaan yang sebenar. – [UTUSAN](#)

DR. SYED SULTAN BEE PACKEER MOHAMED

Pusat Pengajian Bahasa,
Tamadun dan Falsafah,
Universiti Utara Malaysia (UUM)

PROMOTED CONTENT



**SAKIT SENDI YANG
TERUK? BUAT INI
SEBAIK ANDA
BANGUN TIDUR**

Jonitab



**ORANG YANG SAKIT
LUTUT DAN PINGGUL
PATUT BACA INI**

Jointab.



**SURGEONS ARE
SHOCKED BY THIS 1
SIMPLE JOINT PAIN
REMEDY**

Kinzeno



**YOI
WH
AC
BIG**

Brair

Tags: media sosial

Tidak mahu terlepas? Ikuti kami di