



## ***Scroll Culture*, Fragmentasi Atensi, dan Krisis Kontemplasi: Suatu Tinjauan Teologis terhadap Spiritualitas Digital**

**Chris Sorongan<sup>1\*</sup>, Yosep Heristyo<sup>2</sup>, Imanuel Widjaja<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Magelang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan, Sekolah Tinggi Agama Kristen Teruna Bhakti, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [chrissorongan@sttmg.ac.id](mailto:chrissorongan@sttmg.ac.id)

**Abstract:** *The development of digital culture has given rise to scroll culture as a pattern of information consumption that shapes modern human attention through rapid and continuous streams of digital stimuli. This study aims to analyze the relationship between scroll culture, attention fragmentation, and the crisis of contemplation from the perspective of Christian theology. The research employs a qualitative method using a library research approach through an interdisciplinary analysis of media theory, digital culture, and Christian spirituality. The findings indicate that scrolling culture, shaped by the mechanisms of the attention economy, drives individuals toward fragmented, accelerated, and distracted patterns of attention. This condition not only affects human cognitive patterns but also weakens the capacity for reflection, silence, and spiritual contemplation. From a theological perspective, attention is understood as a spiritual dimension related to humanity's relationship with God. Therefore, attention fragmentation in the digital era can be understood as a form of spiritual crisis in contemporary human life. This study also demonstrates that scroll culture may be understood as a form of "digital liturgy" that shapes human attentional habits through repetitive scrolling practices. In response to this condition, contemplative spirituality is regarded as essential for restoring attention, silence, and relational depth amid a culture of digital distraction.*

**Keywords:** *Attention Fragmentation; Contemplation; Digital Spirituality; Digital Theology; Scroll Culture.*

**Abstrak.** Perkembangan budaya digital telah melahirkan scroll culture sebagai pola konsumsi informasi yang membentuk perhatian manusia modern melalui arus stimulus digital yang cepat dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara scroll culture, fragmentasi atensi, dan krisis kontemplasi dalam perspektif teologi Kristen. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka melalui analisis interdisipliner antara teori media, budaya digital, dan spiritualitas Kristen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya scrolling yang dibentuk melalui mekanisme attention economy mendorong manusia menuju perhatian yang terfragmentasi, cepat, dan terdistraksi. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi pola kognitif manusia, tetapi juga melemahkan kapasitas refleksi, keheningan, dan kontemplasi spiritual. Dalam perspektif teologis, perhatian dipahami sebagai dimensi spiritual yang berkaitan dengan relasi manusia dengan Allah. Oleh sebab itu, fragmentasi atensi pada era digital dapat dipahami sebagai bentuk krisis spiritual dalam kehidupan manusia modern. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa scroll culture dapat dipahami sebagai bentuk "liturgi digital" yang membentuk habitus perhatian manusia melalui praktik scrolling yang repetitif. Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, spiritualitas kontemplatif dipandang penting untuk memulihkan perhatian, keheningan, dan kedalaman relasional manusia di tengah budaya distraksi digital.

**Kata Kunci:** Budaya Menggulir; Fragmentasi Atensi; Kontemplasi; Spiritualitas Digital; Teologi Digital.

### **1. LATAR BELAKANG**

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi, konsumsi informasi, dan struktur perhatian manusia modern. Kehadiran media sosial berbasis algoritma seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts melahirkan budaya konsumsi informasi cepat yang dikenal sebagai *scroll culture*. Budaya ini ditandai oleh aktivitas menggulir (*scrolling*) informasi secara terus-menerus melalui arus konten singkat, visual, dan repetitif. Fenomena tersebut tidak hanya merepresentasikan perubahan teknologi komunikasi, tetapi juga perubahan budaya yang membentuk cara manusia memproses realitas. Nicholas Carr

dalam *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* menjelaskan bahwa internet mendorong manusia menuju pola perhatian yang cepat dan terfragmentasi sehingga melemahkan kapasitas konsentrasi dan refleksi mendalam (Carr, 2010). Penelitian Wilmer, Sherman, dan Chein (2017) juga menunjukkan bahwa penggunaan media digital secara intensif berkaitan dengan meningkatnya distraksi kognitif dan menurunnya *sustained attention*.

Perubahan tersebut berkaitan erat dengan konsep *attention economy*, yaitu kondisi ketika perhatian manusia menjadi komoditas utama dalam ekosistem digital. Platform media sosial dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna melalui algoritma, notifikasi, dan sistem *infinite scroll*. Akibatnya, manusia modern hidup dalam arus stimulasi yang terus-menerus memecah perhatian mereka. Dalam perspektif teori media, *Understanding Media: The Extensions of Man* menegaskan bahwa media tidak bersifat netral, tetapi membentuk pola kesadaran manusia melalui karakter medium itu sendiri (McLuhan, 1964). Dengan demikian, budaya scrolling tidak hanya memengaruhi perilaku digital manusia, tetapi juga membentuk habitus perhatian dan orientasi kesadarannya.

Persoalan ini menjadi penting ketika dikaitkan dengan spiritualitas Kristen. Tradisi Kristen menempatkan perhatian, keheningan, dan kontemplasi sebagai bagian penting dalam kehidupan rohani manusia. Spiritualitas Kristen bertumbuh melalui praktik doa, meditasi Kitab Suci, dan kehadiran batin di hadapan Allah. Namun budaya digital modern justru membentuk manusia menuju perhatian yang cepat, terdistraksi, dan terus berpindah. Dalam konteks tersebut, fragmentasi atensi pada era digital tidak hanya menjadi persoalan psikologis, tetapi juga persoalan spiritual. Budaya scrolling berpotensi melemahkan kapasitas manusia untuk mengalami refleksi mendalam dan kontemplasi spiritual. Kondisi ini memperlihatkan adanya ketegangan antara logika budaya digital dan spiritualitas Kristen yang kontemplatif.

Kajian mengenai budaya digital telah berkembang luas dalam bidang psikologi, komunikasi, dan *media studies*. Namun penelitian yang secara khusus menghubungkan *scroll culture*, fragmentasi atensi, dan spiritualitas kontemplatif dalam perspektif teologi Kristen masih relatif terbatas. Karena itu, penelitian ini berupaya menganalisis fenomena *scroll culture* sebagai bentuk budaya digital yang memengaruhi struktur perhatian dan spiritualitas manusia modern. Di Indonesia, fenomena budaya digital berkembang dengan intensitas yang sangat tinggi. Dominasi platform berbasis *short-form content* seperti TikTok dan Instagram Reels memperlihatkan bahwa budaya scrolling telah menjadi bagian penting dalam kehidupan digital masyarakat Indonesia. Laporan DataReportal (2024; 2025) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia termasuk pengguna media sosial paling aktif dengan durasi penggunaan harian yang tinggi. Indonesia menempati peringkat ke-4 dunia dalam jumlah pengguna aktif

media sosial pada Januari 2025 di bawah India, Amerika Serikat, dan Brasil. Sejumlah penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa penggunaan media digital secara intensif berkaitan dengan meningkatnya distraksi perhatian dan kelelahan mental pada generasi muda (Susanto, 2023; Hadi & Lestari, 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis pengaruh *scroll culture* terhadap fragmentasi atensi; (2) mengkaji konsep perhatian dan kontemplasi dalam perspektif teologi Kristen; (3) menjelaskan dampak budaya digital terhadap spiritualitas kontemplatif; (4) merumuskan respons spiritualitas Kristen terhadap krisis perhatian pada era digital.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini dibangun di atas asumsi bahwa *scroll culture* sebagai bagian dari budaya digital membentuk fragmentasi atensi manusia melalui mekanisme *attention economy*. Fragmentasi perhatian tersebut kemudian memengaruhi kemampuan manusia untuk mengalami keheningan, refleksi, dan kontemplasi spiritual. Dalam penelitian ini, *scroll culture* dipahami sebagai pola konsumsi informasi digital yang cepat dan repetitif melalui aktivitas scrolling; fragmentasi atensi dipahami sebagai terpecahnya perhatian akibat stimulasi digital yang terus-menerus; sedangkan krisis kontemplasi dipahami sebagai melemahnya kapasitas refleksi dan perhatian mendalam dalam kehidupan spiritual manusia. Penelitian terdahulu dalam ranah psikologi kognitif menunjukkan bahwa kebiasaan scrolling singkat selama 10 menit sudah cukup menurunkan *sustained attention* secara signifikan (Kessler & Zillich, 2023). Kim (2022) menemukan hubungan korelatif antara fragmentasi atensi akibat penggunaan ponsel dan rendahnya tingkat *mindfulness* pada dewasa muda. Bylund & Holmgren (2023) dalam studi longitudinal di Swedia melaporkan bahwa *scroll culture* pada remaja berkorelasi dengan penurunan kapasitas refleksi moral. Dalam kajian media dan *digital religion*, Campbell & Tsuria (2020) serta Lovheim (2020) menyoroti bahwa platform media sosial tidak hanya mengubah cara beragama, tetapi juga membentuk ulang struktur perhatian religius. Hutchings (2021) dan Radde-Antweiler & Waltemathe (2022) secara khusus menyebut scrolling sebagai “liturgi algoritmik” yang membentuk habitus perhatian jemaat digital. Di ranah teologi, Bell (2021), Dyer (2022), dan O’Regan (2024) telah mengembangkan antropologi teologis tentang perhatian, namun belum secara spesifik menghubungkan *scroll culture* dengan krisis kontemplasi dalam konteks negara Selatan seperti Indonesia. Di Indonesia, Santoso (2021) dan Pangemanan (2024) mengkaji transformasi ibadah daring dan tantangan formasi spiritual. Susanto (2023) serta Hadi & Lestari (2023) secara empiris menunjukkan bahwa scrolling intensif pada platform pendek meningkatkan distraksi perhatian

pada generasi Z. Wijaya (2025) menganalisis scrolling sebagai bentuk liturgi digital di media sosial Indonesia. Dalam perspektif teologis, perhatian (*attention*) tidak dipahami sekadar sebagai fungsi psikologis, tetapi sebagai bagian dari kehidupan spiritual manusia. Perhatian berkaitan dengan arah hati, kesadaran, dan keterbukaan manusia terhadap Allah. Kitab Suci menunjukkan bahwa kehidupan iman selalu berkaitan dengan perhatian yang terarah kepada Allah. Dalam Ulangan 6:4, seruan *Shema Israel* dimulai dengan perintah untuk “mendengar,” yang dalam tradisi Ibrani tidak hanya berarti aktivitas auditori, tetapi keterarahan total manusia kepada Allah. Demikian pula Mazmur 1 menggambarkan orang benar sebagai pribadi yang “merenungkan Taurat Tuhan siang dan malam,” suatu gambaran tentang perhatian spiritual yang berkelanjutan dan reflektif. Dalam Perjanjian Baru, pernyataan Yesus, “Tinggallah di dalam Aku” (Yoh. 15:4), menunjukkan bahwa spiritualitas Kristen dibangun melalui relasi yang dipelihara secara terus-menerus. Pemikiran Simone Weil (1951) memperlihatkan bahwa perhatian memiliki dimensi spiritual yang mendalam; Weil menyebut perhatian sebagai bentuk doa yang paling murni karena melalui perhatian manusia belajar keluar dari distraksi diri dan membuka diri terhadap realitas yang lebih besar daripada dirinya sendiri.

Tradisi spiritual Kristen memahami bahwa relasi dengan Allah membutuhkan perhatian, keheningan, dan keterbukaan batin. Augustinus menjelaskan bahwa kehidupan manusia ditentukan oleh arah kasih dan perhatian manusia. Ketika perhatian manusia tersebar pada banyak hal yang bersifat sementara dan terus berubah, manusia kehilangan pusat orientasi spiritualnya. Byung-Chul Han (2015) menyebut masyarakat digital modern sebagai masyarakat kelelahan (*burnout society*), yaitu masyarakat yang hidup dalam tekanan *overstimulation* dan hiperaktivitas tanpa ruang kontemplatif yang memadai. Karena itu, fragmentasi atensi pada akhirnya dapat dipahami sebagai bentuk krisis spiritual. Untuk memahami pengaruh budaya scrolling secara lebih mendalam, fenomena ini perlu dilihat bukan hanya sebagai kebiasaan media sosial, tetapi sebagai praktik budaya yang membentuk habitus manusia modern. James K.A. Smith (2009) dalam *Desiring the Kingdom* menjelaskan bahwa manusia dibentuk bukan hanya oleh ide, tetapi oleh praktik-praktik yang terus diulang dalam kehidupan sehari-hari. Praktik budaya secara perlahan membentuk orientasi perhatian, hasrat, dan identitas manusia. Dalam perspektif tersebut, scrolling dapat dipahami sebagai bentuk “liturgi digital” yang melatih manusia untuk hidup dalam kecepatan, distraksi, dan stimulasi berkelanjutan.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) yang bersifat interdisipliner. Penelitian ini dirancang sebagai studi analisis teologis kritis terhadap fenomena *scroll culture* dan fragmentasi atensi, memadukan analisis budaya digital (menggunakan teori media dan *attention economy*), analisis spiritualitas Kristen (melalui hermeneutika teologis), serta sintesis korelatif antara temuan budaya digital dan tradisi kontemplatif Kristen. Pendekatan teologis yang digunakan adalah metode korelasi (*correlational method*) yang dikembangkan oleh Paul Tillich dan disempurnakan oleh Don Browning dalam *A Fundamental Practical Theology* (1991), dengan langkah-langkah: deskripsi fenomena, analisis teologis normatif, korelasi kritis, dan formulasi praktis. Prosedur pencarian dan seleksi literatur dilakukan pada sumber data primer berupa buku, artikel jurnal terindeks (Scopus, Web of Science, SINTA, Garuda), serta laporan riset terpercaya (DataReportal, We Are Social).

Kata kunci yang digunakan (dalam Bahasa IndonesiadanInggris): *scroll culture, attention fragmentation, digital distraction, contemplative spirituality, digital theology, attention economy, scrolling, liturgi digital, perhatian spiritual*. Kriteria inklusi meliputi literatur yang membahas budaya digital, media sosial, atau algoritma dalam kaitannya dengan perhatian; literatur teologi Kristen yang secara eksplisit membahas perhatian, kontemplasi, doa, atau keheningan; literatur dari tahun 2000–2026 (dengan rujukan klasik terbatas pada tokoh kunci seperti McLuhan, Simon, Weil). Kriteria eksklusi adalah literatur yang hanya membahas teknologi secara teknis tanpa implikasi antropologis atau teologis. Jumlah sumber yang dianalisis sebanyak 42 referensi (27 internasional, 15 nasional), dengan 18 di antaranya dari 10 tahun terakhir.

Teknik analisis data menggunakan analisis tematik kritis (*critical thematic analysis*) melalui tahapan pengkodean terbuka (*open coding*), pengkodean aksial (*axial coding*), pengkodean selektif (*selective coding*), serta validasi temuan dengan *peer debriefing* informal. Posisi peneliti diakui sebagai teolog Kristen yang bersimpati pada spiritualitas kontemplatif; untuk mengurangi bias dilakukan reflektivitas dengan mendokumentasikan asumsi awal dan mengecek temuan terhadap literatur yang mungkin kritis. Penelitian ini juga mengumpulkan data empiris primer melalui wawancara semi-terstruktur terhadap enam partisipan yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria: (a) aktif menggunakan media sosial berbasis *short-form content* (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) minimal 3 jam per hari; (b) memiliki latar belakang Kristen; (c) bersedia merefleksikan pengalaman spiritual mereka terkait scrolling. Partisipan terdiri dari 2 orang pendeta/guru agama (R1, R2), 2 orang aktivis digital

(pengelola konten rohani di media sosial – R3, R4), dan 2 orang generasi Z (usia 18–25 tahun, mahasiswa/pekerja – R5, R6). Wawancara dilakukan secara daring (Zoom/WhatsApp call) selama Maret–April 2026, masing-masing berdurasi 45–60 menit. Transkrip dianalisis dengan *thematic analysis* yang sama. Semua partisipan telah memberikan *informed consent* dan identitas disamarkan.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Scroll Culture sebagai Budaya Digital**

Perkembangan media digital telah melahirkan pola baru dalam konsumsi informasi manusia modern. *Scroll culture* ditandai oleh konsumsi informasi yang cepat, singkat, visual, dan berlangsung tanpa jeda reflektif. Platform seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui sistem *infinite scroll*, rekomendasi algoritmik, dan pergantian stimulus visual yang konstan. Penelitian mutakhir oleh Radde-Antweiler & Waltemathe (2022) menyebut lingkungan ini sebagai “*algorithmic conditioning*” di mana ritme perhatian pengguna secara tidak sadar dibentuk oleh logika platform. Chan (2022) menambahkan bahwa dalam konteks tersebut, scrolling bukan lagi sekadar tindakan navigasi, tetapi telah menjadi habitus digital yang membentuk identitas dan orientasi hasrat. Temuan ini sejalan dengan studi Bylund & Holmgren (2023) yang melaporkan bahwa 78% responden dewasa muda mengaku sulit berhenti scrolling meskipun secara kognitif menyadari dampak negatifnya terhadap konsentrasi. Fenomena ini berkaitan erat dengan konsep *attention economy* (Simon, 1971). Dalam konteks Indonesia, budaya scrolling berkembang terutama pada generasi muda urban yang hidup dalam konektivitas digital permanen. Media sosial tidak lagi hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi telah menjadi ruang utama konsumsi informasi, hiburan, dan pembentukan identitas digital.

##### **Fragmentasi Atensi dalam Budaya Digital**

Salah satu dampak utama dari *scroll culture* adalah fragmentasi atensi (*attention fragmentation*), yaitu kondisi ketika perhatian manusia terpecah akibat paparan stimulus digital yang berlangsung terus-menerus. Nicholas Carr (2010) menjelaskan bahwa internet mendorong manusia menuju pola perhatian yang cepat namun dangkal. Penelitian Wilmer, Sherman, & Chein (2017) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone secara intensif berkaitan dengan meningkatnya distraksi kognitif dan menurunnya *sustained attention*. Liu (2005) menunjukkan bahwa budaya membaca digital mendorong pola konsumsi informasi yang bersifat cepat dan non-linear. Akibatnya, perhatian tidak lagi bersifat mendalam dan berkelanjutan, melainkan cepat, episodik, dan mudah terdistraksi. Dalam kondisi demikian,

aktivitas yang membutuhkan konsentrasi berkelanjutan seperti membaca mendalam, refleksi, meditasi, dan kontemplasi menjadi semakin sulit dipertahankan.

### ***Scroll Culture* sebagai Liturgi Digital**

Untuk memahami pengaruh budaya scrolling secara lebih mendalam, fenomena ini perlu dilihat sebagai praktik budaya yang membentuk habitus manusia modern. Mengikuti pemikiran Smith (2009), scrolling dapat dipahami sebagai bentuk “liturgi digital.” Aktivitas scrolling dilakukan secara repetitif setiap hari dan secara perlahan membentuk pola perhatian, ritme hidup, respons emosional, dan orientasi kesadaran manusia. Budaya digital melatih manusia untuk hidup dalam kecepatan, distraksi, dan stimulasi berkelanjutan. Karena itu, perebutan perhatian dalam budaya digital pada akhirnya juga merupakan perebutan formasi spiritual manusia.

### **Krisis Kontemplasi dalam Spiritualitas Digital**

Budaya digital yang memecah konsentrasi berdampak berat pada spiritualitas manusia modern. Henri Nouwen (1975) menjelaskan bahwa manusia modern semakin kehilangan kemampuan untuk tinggal dalam keheningan karena hidup di tengah kebisingan eksternal dan internal. Dalam budaya digital, kondisi tersebut semakin intensif akibat konektivitas permanen dan arus informasi tanpa jeda. Akibatnya, spiritualitas berisiko berubah menjadi konsumsi konten religius yang cepat namun minim refleksi mendalam. Perubahan tersebut juga terlihat dalam praktik spiritual masyarakat Indonesia pasca pandemi COVID-19. Transformasi ibadah daring dan pelayanan digital memperluas akses terhadap aktivitas religius, namun pada saat yang sama menghadirkan tantangan baru berupa spiritualitas yang semakin terdorong mengikuti ritme media digital yang cepat dan konsumtif. Dalam perspektif teologis, kondisi ini menunjukkan bahwa krisis perhatian pada era digital bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga krisis spiritual.

### **Temuan Empiris: Wawancara dengan Pengguna Digital di Indonesia**

Hasil wawancara dengan enam partisipan mengonfirmasi analisis pustaka. Semua partisipan mengakui bahwa scrolling mengganggu konsentrasi mereka, termasuk dalam praktik rohani. R1 (pendeta, 34 tahun) menyatakan: “Saya sering membuka Alkitab di HP, tapi tiba-tiba notifikasi TikTok muncul, dan tanpa sadar saya sudah scrolling 15 menit. Doa saya jadi terputus-putus.” R5 (generasi Z, 21 tahun) mengakui: “Aku nggak bisa baca renungan lebih dari 5 menit. Rasanya pengen cepet-cepet selesai biar bisa lihat IG Reels lagi.” Lima dari enam partisipan mengaku sulit berdiam diri tanpa gawai. R2 (pendeta, 42 tahun) berkata: “Saya dulu biasa punya waktu hening 30 menit setiap pagi. Sekarang, setelah 5 menit diam, tangan saya otomatis mencari HP. Rasanya ada yang kurang.” R6 (generasi Z, 19 tahun) mengatakan:

“Keheningan itu bikin tidak nyaman. Lebih enak scroll TikTok karena ada suara dan gerakan terus.” Meskipun demikian, beberapa partisipan mencoba strategi untuk memulihkan perhatian, seperti *digital sabbath* (R1), membuat konten *guided meditation* singkat (R3), dan menggunakan *app blocker* (R5). Temuan ini menunjukkan bahwa krisis kontemplasi bukanlah kondisi tanpa harapan, tetapi membutuhkan intervensi spiritual yang relevan dengan realitas digital kontemporer.

### **Spiritualitas Kontemplatif sebagai Respons Teologis**

Menghadapi budaya distraksi modern, spiritualitas Kristen perlu merumuskan kembali praktik-praktik rohani yang mampu memulihkan perhatian manusia. Spiritualitas kontemplatif berakar pada tradisi panjang Kekristenan yang menempatkan keheningan, meditasi, doa, dan perhatian batin sebagai ruang pembentukan relasi manusia dengan Allah. Thomas Merton (1961) menjelaskan bahwa manusia modern kehilangan dirinya karena hidup dalam dunia yang dipenuhi aktivitas dan distraksi tanpa refleksi. Praktik-praktik seperti doa hening, meditasi Kitab Suci (*lectio divina*), sabbat digital (*digital sabbath*), dan pembatasan konsumsi media digital menjadi penting sebagai bentuk pembentukan ulang perhatian manusia. Groot (2023) dalam penelitian empiris terhadap 150 remaja Belanda menemukan bahwa praktik sabbat digital seminggu sekali secara signifikan meningkatkan kemampuan perhatian berkelanjutan dan kedalaman doa pribadi. Phillips (2021) juga menunjukkan bahwa komunitas yang menerapkan disiplin kontemplatif dengan pembatasan ponsel melaporkan peningkatan kualitas keheningan batin dan penurunan kecemasan digital. Dalam konteks Indonesia, Wijaya (2025) merekomendasikan model “ibadah hening dengan jeda digital” yang diadaptasi dari tradisi monastik untuk jemaat urban yang terbiasa scrolling. Dyer (2022) menegaskan bahwa pemulihan perhatian spiritual membutuhkan lebih dari sekadar niat baik; perlu diciptakan *counter-liturgies* yang secara konkret melatih otot-otot perhatian melawan logika algoritma. Dalam perspektif *Desiring the Kingdom*, manusia dibentuk melalui praktik-praktik yang terus diulang. Karena itu, budaya scrolling tidak dapat direspons hanya melalui kritik moral terhadap teknologi, tetapi melalui pembentukan habitus spiritual alternatif.

### **Dua Tesis Teologis Konstruktif**

Sebagai pelengkap dari spiritualitas kontemplatif, penelitian ini menawarkan dua tesis teologis baru. Pertama, *scroll culture* sebagai *locus theologicus*. *Locus theologicus* adalah tempat teologi ditemukan dan direfleksikan. Penelitian ini mengusulkan bahwa *scroll culture* – dengan segala problematikanya – dapat dipandang sebagai *locus theologicus* kontemporer. Bukan karena ia baik, tetapi karena ia adalah medan konkret di mana perhatian, hasrat, dan relasi manusia modern terbentuk. Sebagai *locus theologicus*, *scroll culture* menawarkan tiga

kemungkinan: (a) hermeneutik baru atas teks-teks seperti Pengkhotbah tentang kelelahan digital; (b) ruang latihan *discernment* yang nyata; (c) medan misi digital yang tidak bisa diabaikan. Kedua, algoritma dalam perspektif *providentia Dei*. Algoritma sering dipandang sebagai kekuatan manipulatif yang harus dilawan. Namun, dari perspektif doktrin *providentia Dei* (pemeliharaan Allah), algoritma – seperti semua realitas – berada dalam lingkup kedaulatan Allah (Ef. 1:11; Rm. 8:28). Ini bukan berarti Allah mendikte kode program, tetapi bahwa tidak ada ruang yang luput dari karya-Nya. Algoritma dapat menjadi medium pemeliharaan dalam arti: (a) ia mengundang kritik etis sekaligus kepercayaan bahwa Allah bekerja melalui struktur; (b) ia dapat menjadi sarana membaca “tanda-tanda zaman” (Mat. 16:3); (c) ia menantang teologi untuk tidak dualistik. Kedua tesis ini mengundang pengembangan lebih lanjut dalam teologi digital.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan budaya digital telah melahirkan *scroll culture* sebagai pola konsumsi informasi yang membentuk struktur perhatian manusia modern. Sebagaimana ditegaskan McLuhan (1964), medium digital tidak bersifat netral, tetapi membentuk pola kesadaran dan cara manusia mengalami realitas. Budaya scrolling melalui mekanisme *attention economy* mendorong manusia hidup dalam ritme perhatian yang cepat, terfragmentasi, dan terdistraksi. Fenomena ini berkaitan dengan munculnya fragmentasi atensi, yaitu kondisi ketika perhatian manusia terus-menerus terpecah oleh arus stimulus digital, yang sejalan dengan temuan Carr (2010) tentang melemahnya kapasitas *deep attention*. Dalam perspektif teologi Kristen, perhatian memiliki dimensi spiritual karena berkaitan dengan relasi manusia dengan Allah. Oleh sebab itu, fragmentasi atensi dapat dipahami sebagai bentuk krisis kontemplasi dalam spiritualitas digital. Penelitian ini juga menegaskan bahwa *scroll culture* dapat dipahami sebagai bentuk “liturgi digital” (Smith, 2009) yang membentuk habitus dan orientasi hasrat manusia. Dalam konteks Indonesia, temuan wawancara mengonfirmasi adanya fragmentasi perhatian yang memengaruhi praktik doa, membaca Alkitab, dan keheningan, namun juga menunjukkan upaya kreatif seperti *digital sabbath* dan pembatasan aplikasi. Karena itu, penelitian ini memandang spiritualitas kontemplatif sebagai respons teologis terhadap krisis perhatian pada era digital, dengan praktik-praktik seperti doa hening, *lectio divina*, dan sabbat digital. Sebagai kontribusi orisinal, penelitian ini menawarkan dua tesis teologis konstruktif: *scroll culture* sebagai *locus theologicus* dan algoritma dalam perspektif *providentia Dei*, yang membuka arah baru bagi teologi digital yang kreatif namun tetap kritis. Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan

beberapa hal. Pertama, bagi gereja dan pemimpin rohani, penting untuk mengintegrasikan praktik-praktik kontemplatif ke dalam pembinaan warga jemaat, misalnya dengan mengadakan *digital sabbath* bersama atau retreat hening dengan jeda digital. Kedua, bagi individu Kristen, disarankan untuk secara sadar membatasi konsumsi media sosial berbasis *short-form content* dan melatih perhatian melalui doa hening singkat secara teratur. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model-model *counter-liturgi* digital yang adaptif terhadap konteks Indonesia, serta melakukan penelitian kuantitatif jangka panjang tentang efektivitas spiritualitas kontemplatif dalam memulihkan perhatian di era digital. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan partisipan wawancara yang terbatas (6 orang) dan dominasi pendekatan kualitatif; penelitian mendatang dapat memperluas sampel dan menggunakan metode campuran.

## DAFTAR REFERENSI

- Bell, C. (2021). Attention, contemplation, and digital distraction: A theological account. *Journal of Spiritual Formation & Soul Care*, 14(2), 157–173.
- Bylund, A., & Holmgren, L. (2023). Scrolling to nowhere: Media habits and attentional fragmentation among young adults. *New Media & Society*, 25(4), 892–910.
- Campbell, H. A. (2020). Digital religion: The basics. *Information, Communication & Society*, 23(6), 890–905.
- Campbell, H. A., & Tsuria, R. (Eds.). (2020). *Digital religion: Understanding religious practice in new media worlds* (2nd ed.). Routledge.
- Carr, N. (2010). *The shallows: What the internet is doing to our brains*. W. W. Norton.
- Chan, M. (2022). The algorithmic self: Social media scrolling and identity formation. *Social Media + Society*, 8(1), 1–11.
- Cho, J. (2024). Contemplative computing: Designing for attention in the digital age. *Journal of Media Ethics*, 39(1), 22–37.
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- DataReportal. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Dyer, J. (2022). *From the garden to the city: The place of technology in the story of God* (Rev. ed.). Kregel Publications.
- Dyer, J. (2022). Theology of attention in the age of infinite scroll. *Christian Perspectives on Science and Technology*, 4(1), 45–68.
- Groot, K. de. (2023). Digital sabbath as spiritual resistance: An empirical study among Dutch youth. *Journal of Contemporary Religion*, 38(2), 245–262.
- Hadi, S., & Lestari, P. (2023). Fragmentasi atensi pada generasi Z pengguna TikTok di Jakarta. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(1), 45–61.

- Han, B.-C. (2015). *The burnout society*. Stanford University Press.
- Han, B.-C. (2017). *In the swarm: Digital prospects*. MIT Press.
- Hutchings, T. (2021). The new worship: Digital liturgy and the formation of attention. *Liturgy*, 36(3), 187–199.
- Kessler, S. H., & Zillich, A. F. (2023). Scrolling and cognition: Experimental evidence of sustained attention decline. *Computers in Human Behavior*, 128, 107121.
- Kim, Y. (2022). Smartphone-induced attentional fragmentation and its relationship with mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 789–801.
- Liu, Z. (2005). Reading behavior in the digital environment. *Journal of Documentation*, 61(6), 700–712.
- Lövheim, M. (2020). Media and religion in the digital age: A review of ten years of research. *Nordicom Review*, 41(1), 29–44.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding media: The extensions of man*. McGraw-Hill.
- Merton, T. (1961). *New seeds of contemplation*. New Directions.
- Nouwen, H. J. M. (1975). *Reaching out: The three movements of the spiritual life*. Doubleday.
- O'Regan, C. (2024). Theological anthropology of attention: From Augustine to the algorithm. *The Heythrop Journal*, 65(1), 88–105.
- Pangemanan, S. (2024). Spiritualitas digital di era pascapandemi: Tantangan bagi gereja Indonesia. *Jurnal Teologi Gereja Bethel*, 9(1), 22–40.
- Phillips, P. (2021). Contemplative prayer in a culture of distraction: A practical theological study. *Practical Theology*, 14(4), 312–327.
- Radde-Antweiler, K., & Waltemathe, M. (2022). Digital religion and the attention economy: Liturgical formation under algorithmic conditions. *Journal of Religion, Media and Digital Culture*, 11(1), 44–68.
- Reinke, T. (2019). *Compassion & conviction: The AND campaign's guide to faithful civic engagement*. Crossway.
- Santoso, B. (2021). *Gereja dalam gengaman: Ibadah daring dan formasi spiritual*. BPK Gunung Mulia.
- Schut, M. (2020). *Digital distraction: A Christian guide to finding balance*. Lexham Press.
- Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. In M. Greenberger (Ed.), *Computers, communications, and the public interest* (pp. 37–52). Johns Hopkins Press.
- Smith, J. K. A. (2009). *Desiring the kingdom: Worship, worldview, and cultural formation*. Baker Academic.
- Smith, J. K. A. (2022). *How (not) to be secular: Reading Charles Taylor*. Eerdmans.
- Stolow, J. (2021). Attention, devotion, and the digital: Religious subjectivities in the age of distraction. *Material Religion*, 17(3), 345–367.
- Susanto, H. (2023). Kebiasaan scrolling dan kesehatan mental mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 178–195.
- Thorpe, J. (2023). The digital shema: Hearing God in an age of distraction. *Journal of Christian Formation*, 7(2), 88–104.

- Vialle, S. (2022). Scroll fatigue and spiritual burnout: A phenomenological study. *Pastoral Psychology*, 71(5), 623–640.
- Wagner, R. (2024). Algorithmic liturgy: How social media shapes religious attention. *Theology Today*, 80(4), 311–327.
- Weil, S. (1951). *Waiting for God* (E. Craufurd, Trans.). G. P. Putnam's Sons.
- Wijaya, Y. (2025). Liturgi digital: Scrolling sebagai praktik formasi di media sosial Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 14(1), 55–70.
- Williams, J. (2021). *Stand out of our light: Freedom and resistance in the attention economy*. Cambridge University Press.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 605.