

Deep Work ala Santri: Menemukan Fokus di Dunia yang Bising Melalui Epistemologi Tirakat

Bisyarotul Masfufah¹, Muhammad Husni²

Universitas Al-Qolam Malang, Indonesia²

Email Korespondensi: bisyarotulmasfufah25@pasca.alqolam.ac.id Husni@alqolam.ac.id

Article received: 05 Januari 2026, Review process: 08 Februari 2026

Article Accepted: 17 Mei 2026, Article published: 19 Juli 2026

ABSTRACT

The phenomenon of the distraction economy has turned human attention into a primary commodity within the digital ecosystem, resulting in a decline in focus and depth of thinking. Modern productivity literature responds to this condition through the concept of deep work, defined as the ability to work with full concentration without distractions. However, most studies on deep work are grounded in a secular paradigm that emphasizes efficiency and productivity, without adequately integrating ethical and spiritual dimensions. This study aims to reconstruct the concept of deep work through the epistemology of tirakat in the pesantren tradition as an alternative and more holistic approach to cultivating focus. This research employs a library research method by examining scholarly books, journal articles, and classical Islamic texts, particularly Ta'lim al-Muta'allim by az-Zarnuji and Bidāyatul Hidāyah by Imam al-Ghazali. The data are analyzed using descriptive-analytical content analysis to identify conceptual intersections between deep work and the practice of tirakat. The findings indicate that tirakat in the pesantren tradition has strong conceptual congruence with the principles of deep work, especially in terms of distraction control, single-task focus, and inner calmness. Tirakat is understood as an epistemological method that regulates the senses, restrains desires, and refines the inner state to become receptive to the light of knowledge (nūr al-'ilm). Based on this synthesis, the study proposes a conceptual model termed "Deep Work Ala Santri," built upon two main pillars: riyādah of focus and mujāhadah against distraction. This model positions focus as an integrative quality encompassing cognitive, ethical, and spiritual dimensions. The study contributes to the enrichment of deep work discourse by offering a contextual Islamic educational perspective. The "Deep Work Ala Santri" model is expected to serve as a conceptual foundation for the development of pesantren education and contemporary Islamic education in addressing the challenges of digital distraction.

Keywords: Deep Work, Tirakat, Distraction Economy, Pesantren, Learning Focus.

ABSTRAK

Fenomena distraction economy menjadikan perhatian manusia sebagai komoditas utama dalam ekosistem digital, sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan fokus dan kedalaman berpikir. Literatur produktivitas modern merespons kondisi ini melalui konsep deep work, yaitu kemampuan bekerja dengan konsentrasi penuh tanpa distraksi. Namun, sebagian besar kajian deep work masih berangkat dari paradigma sekuler yang menekankan efisiensi dan produktivitas, tanpa mengaitkannya secara memadai dengan dimensi etis dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk merekonstruksi konsep deep work melalui epistemologi tirakat dalam tradisi pesantren sebagai alternatif pendekatan pembentukan

fokus yang lebih holistik. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research) dengan menelaah buku ilmiah, artikel jurnal, serta kitab-kitab klasik Islam, khususnya Ta'lim al-Muta'allim karya az-Zarnuji dan Bidāyatul Hidāyah karya Imam al-Ghazali. Data dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis) secara deskriptif-analitis untuk mengidentifikasi irisan konseptual antara deep work dan praktik tirakat. Hasil kajian menunjukkan bahwa tirakat dalam tradisi pesantren memiliki kesepadanan konseptual yang kuat dengan prinsip deep work, terutama dalam aspek pengendalian distraksi, fokus tunggal, dan ketenangan batin. Tirakat dipahami sebagai metode epistemologis yang menata panca indera, hawa nafsu, dan kondisi batin agar layak menerima cahaya ilmu (nūr al-'ilm). Berdasarkan sintesis tersebut, penelitian ini menawarkan model konseptual "Deep Work Ala Santri" yang dibangun atas dua pilar utama, yaitu riyādah fokus dan mujāhadah melawan distraksi. Model ini menempatkan fokus sebagai kualitas integratif yang mencakup dimensi kognitif, etis, dan spiritual. Penelitian ini berkontribusi pada pengayaan wacana deep work dengan menghadirkan perspektif pendidikan Islam yang kontekstual. Model "Deep Work Ala Santri" diharapkan menjadi landasan konseptual bagi pengembangan pendidikan pesantren dan pendidikan Islam kontemporer dalam menghadapi tantangan distraksi digital.

Kata Kunci: Deep Work, Tirakat, Distraction Economy, Pesantren, Fokus Belajar.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah melahirkan fenomena yang oleh banyak pemikir kontemporer disebut sebagai distraction economy, yaitu suatu ekosistem sosial dan ekonomi yang menjadikan perhatian manusia sebagai komoditas utama (Davenport 2021); (Newport 2016). Dalam realitas yang dipenuhi notifikasi, linimasa media sosial, dan arus informasi tanpa henti, fokus tidak lagi menjadi kondisi alami, melainkan sumber daya langka yang terus diperebutkan. Berbagai aplikasi dan platform digital dirancang secara sistematis untuk mempertahankan atensi pengguna selama mungkin, sering kali dengan mengorbankan kedalaman berpikir, kontemplasi, serta kehadiran mental yang utuh.

Kondisi tersebut berdampak signifikan terhadap cara manusia modern berpikir dan bekerja. Fragmentasi perhatian akibat interupsi digital yang berulang menyebabkan pendangkalan kognitif, menurunnya kemampuan berpikir mendalam (deep thinking), serta melemahnya kapasitas reflektif individu (Carr 2010). Manusia terbiasa berpindah dari satu stimulus ke stimulus lain tanpa sempat membangun pemahaman yang komprehensif dan bermakna.

Di tengah dunia yang bising dan serba cepat tersebut, konsep deep work, yakni kemampuan untuk berkonsentrasi secara mendalam dalam waktu yang relatif lama, menjadi semakin relevan sekaligus sulit diwujudkan. (Newport 2016) mendefinisikan deep work sebagai aktivitas profesional yang dilakukan dalam kondisi fokus penuh tanpa distraksi, sehingga mendorong individu mencapai batas tertinggi kapasitas kognitifnya. Ia menyebut kemampuan ini sebagai "superpower of the 21st century" karena semakin langka di tengah budaya kerja yang sarat gangguan, namun semakin bernilai dalam menghasilkan karya bermutu dan pemikiran mendalam.

Sejumlah kajian lanjutan menegaskan bahwa praktik kerja dangkal (shallow work) – yang ditandai oleh multitasking, paparan notifikasi digital, dan konsumsi media berlebihan – berkontribusi pada penurunan kualitas berpikir reflektif serta kedalaman analisis intelektual (Mark 2008). Dalam konteks tersebut, deep work diposisikan sebagai respons strategis terhadap distraction economy yang melemahkan daya fokus manusia modern. Namun demikian, sebagian besar kajian tersebut masih berangkat dari paradigma sekuler-modern yang menekankan aspek efisiensi, produktivitas, dan kompetisi pasar kerja, tanpa mengaitkannya secara memadai dengan dimensi etis dan spiritual.

Di sisi lain, tradisi pesantren memiliki praktik dan nilai yang secara substantif selaras dengan prinsip deep work, meskipun lahir dari kerangka epistemologis yang berbeda. Praktik tirakat – seperti pengendalian hawa nafsu, pembatasan konsumsi, pengaturan waktu belajar, serta penguatan kesunyian batin – telah lama berfungsi sebagai mekanisme pembentukan fokus, kedisiplinan, dan ketekunan intelektual santri. Dalam konteks pesantren, fokus tidak dipahami semata sebagai keterampilan kognitif, melainkan sebagai hasil integrasi antara latihan spiritual dan proses pencarian ilmu.

Dalam tradisi pesantren, tirakat berperan sebagai metode pembentukan fokus mendalam yang melampaui pendekatan produktivitas modern. Berbeda dengan deep work Barat yang bersifat teknis-kognitif, tirakat merupakan praksis epistemologis dan spiritual yang menata kesadaran, niat, dan disiplin diri melalui pembatasan distraksi, pengendalian hawa nafsu, serta pengaturan ritme belajar. Fokus dipahami sebagai buah kejernihan hati dan orientasi spiritual, sehingga melahirkan ketahanan atensi yang stabil dan berkelanjutan. Karena itu, tirakat dapat diposisikan sebagai bentuk deep work berbasis kearifan Islam yang mengintegrasikan dimensi kognitif, etis, dan spiritual, serta relevan bagi santri digital dalam menghadapi tantangan distraction economy.

Dengan demikian, terdapat celah kajian (research gap) antara konsep deep work dalam literatur kontemporer dan praktik pembentukan fokus dalam tradisi pesantren. Artikel ini berupaya mengisi celah tersebut dengan memosisikan epistemologi tirakat sebagai lensa alternatif untuk memahami dan merekonstruksi konsep deep work ala santri. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya wacana fokus dan kerja intelektual melalui perspektif keislaman yang lebih holistik dan kontekstual.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research) dengan menelaah berbagai sumber akademik yang relevan, meliputi buku ilmiah, artikel jurnal, dan dokumen kurikulum madrasah. Studi literatur difokuskan pada pembahasan konsep deep work, ekonomi distraksi, serta praktik tirakat dalam tradisi pesantren. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan seleksi literatur yang berkaitan dengan tema Deep Work ala Santri: Menemukan Fokus di Dunia yang Bising Melalui Epistemologi Tirakat. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis) terhadap teori dan hasil

penelitian terdahulu yang relevan. Pendekatan penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, dengan tujuan memahami dan merekonstruksi konsep deep work melalui perspektif epistemologi tirakat. Hasil analisis disintesis untuk merumuskan model konseptual Deep Work ala Santri yang kontekstual dan relevan bagi santri di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dimensi Deep Work dalam Literatur Modern

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap buku dan jurnal ilmiah yang membahas produktivitas, fokus, dan kinerja kognitif, ditemukan bahwa konsep Deep Work dalam literatur modern memiliki beberapa dimensi utama yang secara konsisten dibahas dan didukung oleh temuan empiris. Dimensi-dimensi tersebut meliputi eliminasi gangguan, fokus tunggal (single-tasking), dan pelatihan memori kerja. Ketiga dimensi ini dipandang sebagai fondasi utama dalam meningkatkan kualitas kerja kognitif di era distraksi digital.

1) Eliminasi Gangguan (Distraction Elimination)

Literatur modern menegaskan bahwa eliminasi gangguan merupakan prasyarat utama terciptanya deep work. (Newport 2016) menyatakan bahwa lingkungan kerja yang dipenuhi notifikasi digital, pesan instan, dan interupsi berulang secara signifikan menurunkan kemampuan individu untuk mempertahankan konsentrasi mendalam. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Mark 2008) yang menunjukkan bahwa interupsi kerja tidak hanya memperlambat penyelesaian tugas, tetapi juga meningkatkan tingkat stres dan kelelahan mental.

Studi lain dalam bidang psikologi kognitif menunjukkan bahwa setiap gangguan membutuhkan waktu pemulihan fokus yang tidak singkat, sehingga akumulasi gangguan kecil dapat berdampak besar terhadap penurunan produktivitas (Leroy 2009). Oleh karena itu, literatur modern merekomendasikan pembatasan distraksi digital, seperti mematikan notifikasi, mengatur waktu khusus untuk komunikasi, dan menciptakan ruang kerja yang minim gangguan sebagai strategi utama untuk mendukung deep work.

2) Fokus Tunggal (Single-Tasking)

Dimensi kedua yang menonjol dalam literatur deep work adalah penekanan pada fokus tunggal atau single-tasking. Berbeda dengan asumsi populer bahwa multitasking meningkatkan efisiensi, sejumlah penelitian justru menunjukkan bahwa multitasking menurunkan kualitas kinerja kognitif dan meningkatkan kesalahan kerja. (Ophir 2009) menemukan bahwa individu yang sering melakukan multitasking cenderung memiliki kontrol atensi yang lebih lemah dibandingkan mereka yang fokus pada satu tugas dalam satu waktu.

Literatur produktivitas modern memandang fokus tunggal sebagai kondisi optimal bagi otak untuk bekerja secara mendalam. Dalam konteks ini, deep work menuntut keterlibatan penuh perhatian pada satu tugas yang bermakna, tanpa membagi sumber daya kognitif ke aktivitas lain. Fokus tunggal memungkinkan pemrosesan informasi yang lebih dalam, pemahaman konseptual yang lebih kuat, serta hasil kerja yang lebih berkualitas (Newport 2016).

3) Pelatihan Memori Kerja (Working Memory Training)

Dimensi ketiga yang ditemukan dalam literatur modern adalah pentingnya pelatihan memori kerja (working memory). Memori kerja berperan sebagai sistem kognitif yang memungkinkan individu menyimpan dan memanipulasi informasi secara sementara selama proses berpikir dan pemecahan masalah. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan memori kerja sangat dipengaruhi oleh kualitas fokus dan minimnya distraksi (Klingberg 2010).

Praktik deep work dipandang sebagai bentuk latihan kognitif yang memperkuat memori kerja melalui keterlibatan fokus berkelanjutan pada tugas-tugas kompleks. Dengan melakukan deep work secara konsisten, individu dilatih untuk mempertahankan perhatian dalam durasi yang lebih lama, yang pada akhirnya meningkatkan kapasitas kognitif dan ketahanan mental. Literatur ini menegaskan bahwa deep work bukan hanya strategi kerja, tetapi juga mekanisme pengembangan kemampuan otak jangka panjang.

Epistemologi Tirakat dalam Kitab Klasik

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap kitab-kitab klasik Islam, khususnya Ta'lim al-Muta'allim Ṭarīq at-Ta'allum karya Syaikh Burhānuddīn az-Zarnuji dan Bidāyatul Hidāyah karya Imam al-Ghazali, ditemukan bahwa konsep tirakat diposisikan sebagai bagian dari epistemologi Islam, yaitu cara memperoleh dan memantapkan ilmu. Dalam literatur klasik tersebut, tirakat tidak dipahami secara sempit sebagai praktik menahan lapar atau mengurangi tidur semata, melainkan sebagai metode komprehensif dalam menjaga kesiapan batin dan kejernihan hati agar layak menerima cahaya ilmu (nūr al-'ilm).

1) Tirakat sebagai Penjagaan Panca Indera

Temuan utama dari kitab Ta'lim al-Muta'allim menunjukkan bahwa pencari ilmu diwajibkan menjaga adab lahir dan batin, termasuk menjaga panca indera dari hal-hal yang tidak bermanfaat. Az-Zarnuji menekankan bahwa pandangan mata, pendengaran, dan lisan memiliki pengaruh langsung terhadap kebersihan hati dan ketajaman akal. Aktivitas melihat, mendengar, atau berbicara secara berlebihan dan tidak terkontrol dapat melemahkan fokus belajar serta menghalangi masuknya keberkahan ilmu (Az-Zarnuji n.d.).

Dalam konteks ini, tirakat dimaknai sebagai latihan pengendalian diri untuk membatasi rangsangan inderawi yang berlebihan. Pembatasan terhadap hal-hal yang melalaikan, seperti tontonan sia-sia, percakapan tidak perlu, dan hiburan berlebihan, dipandang sebagai bagian integral dari proses menuntut ilmu. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik tirakat telah mengandung prinsip pengendalian distraksi jauh sebelum konsep serupa dibahas dalam literatur produktivitas modern.

2) Tirakat dan Cahaya Ilmu (Nūr al-'Ilm)

Imam al-Ghazali dalam Bidāyatul Hidāyah menegaskan bahwa ilmu adalah cahaya yang hanya akan masuk ke dalam hati yang bersih dan terjaga. Oleh karena itu, seorang penuntut ilmu dianjurkan untuk mengurangi makan, tidur, dan berbicara, serta menjaga pandangan dan pendengaran dari perkara yang tidak

membawa manfaat (Al-Ghazali n.d.). Praktik ini tidak dimaksudkan untuk menyiksa diri, melainkan untuk menciptakan kondisi batin yang tenang, fokus, dan siap menerima pengetahuan.

Al-Ghazali juga menekankan bahwa banyaknya rangsangan inderawi dapat mengeraskan hati dan melemahkan kehadiran batin (*ḥudūr al-qalb*). Dengan demikian, tirakat dipahami sebagai metode penyucian batin yang berdampak langsung pada efektivitas belajar. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa dalam epistemologi Islam, kualitas ilmu sangat bergantung pada kondisi moral dan spiritual pencarinya.

3) Tirakat sebagai Bentuk Awal Distraction Removal

Temuan penting lainnya menunjukkan bahwa tirakat dalam kitab klasik dapat dipahami sebagai bentuk awal dari konsep penghilangan distraksi (*distraction removal*). Jika dalam literatur modern distraksi sering dikaitkan dengan gangguan digital dan multitasking, maka dalam literatur klasik distraksi dipahami secara lebih luas, mencakup gangguan lahir (indera) dan batin (nafsu dan kelalaian hati).

Dengan menjaga panca indera dan membatasi kesenangan yang berlebihan, tirakat berfungsi sebagai mekanisme seleksi rangsangan informasi. Hal ini memungkinkan pencari ilmu untuk memusatkan perhatian secara utuh pada proses belajar dan mendekatkan diri kepada sumber ilmu itu sendiri. Oleh karena itu, tirakat bukan hanya praktik spiritual, tetapi juga strategi epistemologis untuk menciptakan fokus mendalam dan keberkahan ilmu.

Hasil penelitian menunjukkan adanya irisan konseptual yang kuat antara praktik tirakat dalam tradisi pesantren dan konsep *deep work* dalam literatur produktivitas modern. Keduanya berangkat dari kesadaran yang sama, yaitu bahwa fokus dan kejernihan berpikir tidak dapat dicapai tanpa pengendalian diri terhadap distraksi. Perbedaannya terletak pada konteks zaman dan bentuk distraksi yang dihadapi.

Dalam tradisi pesantren, tirakat sering dipahami melalui praktik pengurangan makan, tidur, dan kesenangan duniawi. Praktik ini berakar pada nilai *zuhud*, yaitu sikap mengambil jarak dari hal-hal yang berlebihan agar hati tidak terikat pada dunia. Namun, jika ditelaah secara epistemologis, inti tirakat bukan pada lapar atau letih secara fisik, melainkan pada pengendalian rangsangan yang masuk ke dalam diri manusia, khususnya melalui panca indera.

Dalam konteks masyarakat modern, bentuk distraksi utama tidak lagi terbatas pada syahwat fisik, tetapi bergeser pada banjir informasi digital, konten hiburan tanpa batas, media sosial, dan konsumsi visual-audio yang berlebihan. Oleh karena itu, tirakat dapat direkontekstualisasikan sebagai perisai digital (*digital asceticism*), yaitu sikap asketis modern yang diwujudkan melalui pembatasan konsumsi konten sia-sia.

Jika santri klasik melakukan tirakat dengan mengurangi makan agar hati tidak berat dan akal tetap tajam, maka santri modern melakukan tirakat dengan mengurangi konsumsi konten digital yang melalaikan, seperti scrolling tanpa tujuan, tontonan yang merusak adab pandangan, serta percakapan digital yang

tidak bernilai. Dalam perspektif ini, praktik menjaga mata dan telinga dari hal yang tidak bermanfaat sebagaimana ditekankan dalam Ta'lim al-Muta'allim dan Bidāyatul Hidāyah dapat dipahami sebagai bentuk paling awal dari distraction removal, jauh sebelum istilah tersebut dikenal dalam literatur modern.

Konsep ini sejalan dengan gagasan digital minimalism dalam teori deep work, yang menekankan penggunaan teknologi secara sadar dan selektif demi menjaga kualitas fokus dan kehidupan batin. Namun, tirakat menawarkan dimensi tambahan yang tidak ditemukan secara eksplisit dalam literatur modern, yaitu dimensi moral dan spiritual. Dalam epistemologi Islam, pengurangan distraksi tidak hanya bertujuan meningkatkan produktivitas, tetapi juga menjaga kesucian hati agar cahaya ilmu (nūr al-'ilm) dapat masuk.

Dengan demikian, tirakat sebagai perisai digital tidak berarti menolak teknologi, melainkan menempatkan teknologi di bawah kendali etika dan tujuan pendidikan. Tirakat modern bukanlah anti-gawai, tetapi anti-kelalaian. Sikap ini memperlihatkan bahwa tradisi pesantren memiliki relevansi tinggi dalam menjawab tantangan distraksi digital kontemporer dan dapat diposisikan sebagai landasan konseptual bagi pengembangan model pendidikan berbasis fokus, adab, dan kedalaman berpikir.

Dalam Bidāyatul Hidāyah, Imam al-Ghazali menegaskan bahwa kemaksiatan memiliki dampak langsung terhadap kondisi batin manusia. Kemaksiatan tidak hanya dipahami dalam bentuk tindakan fisik, tetapi juga mencakup kemaksiatan lisan dan indera, seperti berbicara berlebihan, mendengar hal yang sia-sia, serta memandang sesuatu yang tidak bermanfaat. Menurut al-Ghazali, praktik-praktik tersebut menyebabkan hati menjadi gelap dan tidak tenang, sehingga menghalangi masuknya cahaya ilmu. Dalam kerangka ini, kesucian hati diposisikan sebagai prasyarat epistemologis bagi keberhasilan belajar.

Jika temuan ini dibaca dalam perspektif psikologi kognitif modern, dapat diajukan argumen bahwa hati yang kotor atau lalai identik dengan pikiran yang berisik. Pikiran yang terus dipenuhi oleh rangsangan, dorongan nafsu, dan distraksi akan sulit mencapai kondisi fokus mendalam. Literatur deep work menegaskan bahwa ketenangan pikiran merupakan syarat utama untuk memasuki kondisi kerja kognitif optimal, di mana perhatian dapat diarahkan secara utuh pada satu objek pemikiran (Newport 2016).

Dalam titik ini, terlihat adanya irisan konseptual yang kuat antara epistemologi Islam dan teori fokus modern. Deep work membutuhkan ketenangan pikiran (mental clarity), sementara tirakat menyediakan ketenangan tersebut melalui proses pembersihan jiwa (tazkiyatun nafs). Tirakat tidak hanya mengurangi distraksi eksternal, tetapi juga menata kondisi internal manusia, seperti niat, dorongan nafsu, dan kebisingan batin. Dengan kata lain, tirakat bekerja pada level yang lebih dalam dibandingkan sekadar manajemen waktu atau pengaturan lingkungan kerja.

Lebih jauh, konsep ḥudūr al-qalb (kehadiran hati) dalam tradisi Islam dapat dipahami sebagai padanan spiritual dari kondisi deep focus dalam literatur modern. Kehadiran hati menandakan bahwa akal dan batin berada dalam satu arah

perhatian yang sama. Tanpa kehadiran hati, aktivitas belajar cenderung bersifat mekanis dan kehilangan kedalaman makna. Oleh karena itu, tirakat berfungsi sebagai metode untuk menyelaraskan akal dan hati agar fokus tidak hanya tajam secara kognitif, tetapi juga bersih secara moral dan spiritual.

Sintesis ini menunjukkan bahwa praktik deep work dan tirakat bergerak menuju tujuan yang sama, yaitu penciptaan kondisi fokus optimal. Perbedaannya terletak pada pendekatan: deep work menekankan teknik kognitif dan lingkungan, sedangkan tirakat menambahkan dimensi etis-spiritual melalui penyucian jiwa. Dengan demikian, integrasi keduanya berpotensi melahirkan model fokus yang lebih utuh, berkelanjutan, dan bermakna dalam konteks pendidikan Islam kontemporer.

Model "Deep Work Ala Santri"

Berdasarkan sintesis antara konsep deep work dalam literatur modern dan epistemologi tirakat dalam tradisi pesantren, penelitian ini menawarkan sebuah model konseptual baru yang disebut "Deep Work Ala Santri". Model ini merupakan pendekatan integratif yang menggabungkan disiplin fokus kognitif dengan latihan spiritual dan pengendalian diri, sehingga fokus tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mental, tetapi juga sebagai kualitas moral dan spiritual.

Model "Deep Work Ala Santri" dibangun di atas dua pilar utama, yaitu riyāḍah fokus dan mujāhadah melawan distraksi.

a) Riyāḍah Fokus

Riyāḍah fokus dipahami sebagai latihan sistematis untuk membiasakan diri berada dalam kondisi fokus mendalam dengan memanfaatkan waktu-waktu mustajab dan tenang secara spiritual, seperti setelah salat Tahajud, Subuh, atau waktu sahur. Dalam tradisi pesantren, waktu-waktu tersebut diyakini memiliki ketenangan batin yang tinggi dan kejernihan hati yang optimal. Kondisi ini secara alami mendukung terciptanya fokus mendalam yang menjadi inti deep work.

Dalam model ini, jam belajar mendalam tidak ditempatkan secara acak, tetapi diselaraskan dengan ritme spiritual santri. Praktik ini menunjukkan bahwa deep work tidak harus selalu dipaksakan melalui teknik manajemen waktu semata, tetapi dapat diperkuat melalui pengaturan waktu belajar yang selaras dengan kondisi batin. Dengan demikian, riyāḍah fokus berfungsi sebagai latihan berkelanjutan yang mempertemukan kejernihan hati (ṣafā' al-qalb) dengan ketajaman berpikir (ḥiddat al-fikr).

b) Mujāhadah Melawan Distraksi

Pilar kedua dalam model ini adalah mujāhadah, yaitu perjuangan sadar untuk melawan dorongan hawa nafsu, khususnya dalam bentuk distraksi digital. Dalam konteks santri modern, mujāhadah tidak lagi terbatas pada menahan lapar atau kantuk, tetapi diwujudkan dalam menahan dorongan untuk terus-menerus mengecek gawai, membuka media sosial, atau mengonsumsi konten yang tidak bermanfaat.

Menahan diri dari distraksi digital dipahami sebagai bentuk ibadah dan latihan spiritual, bukan sekadar teknik produktivitas. Setiap upaya menunda keinginan mengecek ponsel saat belajar dimaknai sebagai latihan pengendalian nafsu (riyāḍah al-nafs) yang berdampak langsung pada ketenangan batin dan kualitas fokus. Dalam kerangka ini, mujahadah berfungsi sebagai mekanisme internal yang memperkuat praktik deep work secara berkelanjutan.

c) Sintesis Model

Model “Deep Work Ala Santri” menunjukkan bahwa fokus mendalam tidak hanya dihasilkan oleh pengaturan lingkungan kerja, tetapi juga oleh pembentukan karakter dan disiplin batin. Deep work menyediakan kerangka kognitif dan metodologis, sementara tirakat memberikan fondasi spiritual dan etis. Integrasi keduanya menghasilkan model fokus yang tidak hanya efektif secara produktivitas, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai pendidikan Islam.

Dengan demikian, model ini menawarkan alternatif paradigma produktivitas yang relevan bagi pendidikan pesantren dan konteks pendidikan Islam kontemporer, di mana keberhasilan belajar tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari kejernihan hati, kedalaman ilmu, dan keberkahan proses belajar itu sendiri.

SIMPULAN

Fenomena distraction economy telah menjadikan fokus sebagai sumber daya langka dalam kehidupan intelektual manusia modern. Literatur produktivitas kontemporer melalui konsep deep work menawarkan solusi kognitif-teknis berupa eliminasi gangguan, fokus tunggal, dan pelatihan memori kerja. Namun, pendekatan tersebut cenderung berangkat dari paradigma sekuler yang menitikberatkan efisiensi dan produktivitas, tanpa menyentuh dimensi etis dan spiritual secara mendalam.

Melalui kajian literatur terhadap kitab-kitab klasik Islam, khususnya Ta’līm al-Muta’allim dan Bidāyatul Hidāyah, penelitian ini menemukan bahwa praktik tirakat dalam tradisi pesantren memiliki irisan konseptual yang kuat dengan prinsip deep work. Tirakat diposisikan sebagai metode epistemologis untuk memperoleh ilmu melalui penjaan panca indera, pengendalian hawa nafsu, serta penyucian batin agar layak menerima cahaya ilmu (nūr al-‘ilm). Dengan demikian, tirakat dapat dipahami sebagai bentuk awal distraction removal yang bekerja tidak hanya pada level eksternal, tetapi juga internal.

Sintesis antara deep work dan epistemologi tirakat melahirkan model konseptual “Deep Work Ala Santri” yang bertumpu pada dua pilar utama, yaitu riyāḍah fokus dan mujāhadah melawan distraksi. Model ini menegaskan bahwa fokus mendalam tidak cukup dibangun melalui manajemen waktu dan lingkungan kerja semata, tetapi memerlukan pembentukan karakter, disiplin batin, serta orientasi spiritual yang jelas. Dalam konteks santri digital, tirakat direkontekstualisasikan sebagai asketisme modern berupa pengendalian konsumsi digital secara sadar dan beretika.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis berupa perluasan makna deep work melalui perspektif pendidikan Islam yang holistik. Fokus tidak lagi dipahami hanya sebagai keterampilan kognitif, tetapi sebagai kualitas integratif yang melibatkan akal, hati, dan moral. Model “Deep Work Ala Santri” menawarkan paradigma alternatif bagi pengembangan pendidikan pesantren dan pendidikan Islam kontemporer, di mana keberhasilan belajar diukur tidak hanya dari produktivitas akademik, tetapi juga dari kejernihan hati, kedalaman pemahaman, dan keberkahan proses menuntut ilmu.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Ghazali, A. H. (t.t). *Bidayatul Hidayah*. Beirut: Dar al-Minhaj, n.d.
- Az-Zarnuji, B. I. (t.t). *Ta'lim Al-muta'allim taria at-ta'allum*. Beirut: Dar al-fikr, n.d.
- Carr, N. "The shallows: What the internet is doing to our brains." In *W. W. Norton & Company*. 2010.
- Davenport, T.H, & Beck,J.C. "The attention economy: Understanding the new currency of business." By Harvard Business School Press. 2021.
- Klingberg, T. "Training and Plasticity of working memory." In *Trends in Cognitive Sciences* , 14(7), 317-324. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.05.002>, 2010.
- Leroy, S. "Why is so hard to do my work? the challenge of attention residue when switching between work tasks." By *Organizational Behavior and human Decision processes*, 109(2), 168-181. <https://doi.org/10.1016/j.obhpd.2009.04.002>, 2009.
- Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. "The cost of interrupted work: More speed and stress." In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 107-110. <https://doi.org/10.1145/1357054.1357072>, 2008.
- Newport, C. *Deep work: Rules for Focused success in a distracted world*. Grand Central Publishing, 2016.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A.D. "Cognitive control in media multitaskers." In *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>, 2009.