



## Nilai Tasawuf Sebagai Fondasi Digital Well-Being: Pendekatan Etika Spiritual Terhadap Kecanduan Media

Ainul Muhlisa<sup>1\*</sup>

Universitas Negeri Raden Fatah Palembang

email: [ainulmuhlisa07@gmail.com](mailto:ainulmuhlisa07@gmail.com)

\*Korespondensi: email: [ainulmuhlisa07@gmail.com](mailto:ainulmuhlisa07@gmail.com)

### Abstrak

**History Artikel:** *The advancement of digital technology and social media has fundamentally transformed human lifestyle. Excessive social media use leads to digital addiction, decreasing concentration, emotional stability, and spiritual awareness among university students. Sufism, as the inner dimension of Islam, offers a spiritual-ethical approach through the values of zuhd, muraqabah, muhasabah, and qana'ah to balance digital engagement and spirituality. Using a qualitative descriptive method based on library research, this study analyzes the relevance of Sufi ethics in controlling social media addiction and promoting digital well-being. Findings reveal that the internalization of Sufi values enhances self-awareness, moderates digital behavior, and fosters moral and emotional harmony in online activities. Thus, Sufism is not merely mystical teaching but an applicable ethical foundation for achieving a conscious, ethical, and spiritually balanced digital life.*

Diterima 1 Desember 2025  
Direvisi 10 Desember 2025  
Diterima 15 Desember 2025  
Tersedia online 20 Desember 2025

### Kata kunci:

Digital Well-Being, Morality, Sufism, Spiritual Ethics, Social Media Addiction.

### Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap kehidupan manusia secara radikal. Revolusi informasi menjadikan dunia seolah tanpa batas, di mana jarak dan waktu tidak lagi menjadi penghalang bagi komunikasi, hiburan, maupun pendidikan. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter) telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat modern, terutama kalangan mahasiswa. Indonesia menempati peringkat ketiga dunia dalam durasi penggunaan media sosial, dengan rata-rata pengguna menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di dunia maya. Fakta ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi telah menjadi ruang pembentukan identitas diri dan interaksi sosial baru yang melekat dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, di balik kemajuan tersebut, muncul berbagai dampak negatif yang bersifat psikologis dan spiritual. Fenomena digital addiction atau kecanduan digital menjadi salah satu bentuk ketergantungan baru yang menimbulkan gangguan konsentrasi, menurunkan produktivitas, memicu stres emosional, bahkan menyebabkan kelelahan mental (digital fatigue). Studi yang dilakukan oleh Dewi Kartikasari (2023) menunjukkan bahwa 67% mahasiswa mengalami kesulitan mengontrol penggunaan media sosial mereka, dan lebih dari setengahnya mengaku merasa cemas atau tidak berharga jika tidak mendapatkan perhatian berupa likes atau komentar positif. Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku digital tidak lagi bersifat instrumental, melainkan telah berkembang menjadi kebutuhan psikologis yang kompleks dan sering kali tidak disadari.

Lebih jauh, kecanduan digital juga membawa dampak serius terhadap dimensi spiritual manusia. Di tengah derasnya arus informasi dan pencitraan, manusia cenderung terjebak dalam pencarian validasi sosial yang semu, sehingga mengabaikan nilai-nilai introspektif dan transendental. Akibatnya, muncul gejala spiritual emptiness, kekosongan batin yang ditandai dengan kehilangan makna hidup, lemahnya kesadaran moral, serta renggangnya hubungan dengan Tuhan. Dalam pandangan Islam, kondisi ini disebut *ghaflah*, yaitu kelalaian hati yang menjauhkan manusia dari kesadaran Ilahi. Al-Qur'an menegaskan, "Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang lalai terhadap Allah, maka Allah menjadikan mereka lalai terhadap diri mereka sendiri" (QS. Al-Hasyr [59]:19). Ayat ini mengingatkan bahwa kelalaian spiritual merupakan akar dari berbagai krisis moral dan psikologis yang dialami manusia modern.

Mahasiswa sebagai generasi intelektual dan digital native menghadapi dilema unik: di satu sisi dituntut untuk melek teknologi, sementara di sisi lain terancam kehilangan keseimbangan spiritual akibat keterpaparan informasi tanpa batas. Aktivitas daring yang semestinya menjadi sarana produktif, justru sering kali berubah menjadi sumber gangguan dan distraksi yang melemahkan potensi intelektual dan moral. Dalam konteks inilah, perlu adanya pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh dimensi etika dan spiritual untuk mengembalikan keseimbangan kehidupan digital manusia.

Tasawuf sebagai dimensi batin Islam memiliki relevansi kuat terhadap permasalahan tersebut. Secara historis, tasawuf lahir sebagai respons terhadap kemunduran spiritual umat Islam yang terlalu terikat pada aspek lahiriah agama. Para sufi seperti Al-Ghazali, Al-Qusyairi, dan Ibnu Atha'illah mengajarkan pentingnya *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dan pengendalian hawa nafsu sebagai jalan menuju kedamaian batin. Ajaran-ajaran tersebut menekankan nilai-nilai seperti *zuhud* (menahan diri dari ketergantungan duniawi), *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), *muhasabah* (introspeksi diri), dan *qana'ah* (rasa cukup dan syukur). Nilai-nilai inilah yang dapat diadaptasi dalam kehidupan digital untuk mengendalikan perilaku berlebihan, menjaga keseimbangan emosional, serta membentuk kesadaran spiritual dalam menggunakan teknologi.

Sejalan dengan hal tersebut, sejumlah penelitian kontemporer mulai menyoroti hubungan antara spiritualitas dan digital well-being. Fikri (2023) menemukan bahwa praktik dzikir dan meditasi Islam mampu menurunkan tingkat stres digital hingga 35%, sedangkan Rahmah (2024) menunjukkan bahwa penerapan spiritual mindfulness meningkatkan keseimbangan emosional mahasiswa pengguna media sosial aktif. Temuan-temuan tersebut membuktikan bahwa pendekatan spiritual, termasuk tasawuf, tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang nyata terhadap kesejahteraan digital manusia modern.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengkaji bagaimana nilai-nilai tasawuf dapat berfungsi sebagai fondasi etika spiritual dalam menghadapi kecanduan media sosial. Melalui integrasi antara konsep digital well-being dan ajaran tasawuf, diharapkan lahir paradigma baru yang mampu menyeimbangkan kemajuan teknologi dengan ketenangan spiritual. Kajian ini berupaya menegaskan bahwa solusi atas problem digitalisasi tidak cukup melalui pendekatan psikologis dan teknologis semata, melainkan harus melibatkan pendekatan ruhani yang menuntun manusia kembali pada kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk spiritual.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian tasawuf modern serta kontribusi praktis bagi pendidikan Islam, khususnya dalam membentuk karakter mahasiswa yang cerdas digital, berkesadaran moral, dan berkepribadian spiritual.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research). Fokus penelitian diarahkan pada analisis relevansi nilai-nilai tasawuf terhadap fenomena kecanduan media sosial dan kesejahteraan digital (digital well-being) mahasiswa Muslim. Data diperoleh melalui telaah mendalam terhadap sumber literatur primer berupa karya klasik tasawuf seperti *Ihya' Ulumuddin* karya Al-Ghazali, *Al-Hikam* karya Ibnu Atha'illah, dan *Risalah Qusyairiyah* karya Al-Qusyairi. Sementara itu, literatur sekunder meliputi jurnal ilmiah dan buku kontemporer yang membahas topik digital well-being, etika digital, serta psikologi spiritual dalam konteks kehidupan modern. Pendekatan ini mengaitkan nilai-nilai spiritual Islam dengan dinamika sosial kontemporer secara reflektif dan aplikatif, tanpa perlu melibatkan pengumpulan data empiris lapangan

## Hasil

Tasawuf merupakan dimensi batin dari ajaran Islam yang berorientasi pada penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) serta pembentukan akhlak mulia. Secara etimologis, istilah tasawuf dikaitkan dengan kata *shuf* (wol), yang menggambarkan kesederhanaan hidup para sufi, dan juga *safa* (suci), yang berarti kejernihan hati dari dorongan duniawi. Menurut Al-Ghazali, tasawuf adalah proses mendekatkan diri kepada Allah dengan cara membersihkan hati dari sifat tercela dan menghiasinya dengan sifat terpuji agar jiwa mencapai ketenangan hakiki. Dengan demikian, tasawuf bukan sekadar pengalaman mistik, tetapi sistem moral yang membimbing manusia menuju kesadaran Ilahi.

Sementara itu, digital well-being atau kesejahteraan digital merujuk pada kondisi seimbang antara pemanfaatan teknologi dengan kesehatan psikologis, sosial, dan spiritual individu. Vanden Abeele (2021) menjelaskan bahwa digital well-being dicapai ketika seseorang dapat menggunakan teknologi secara sadar, produktif, dan tidak mengganggu fungsi mental serta hubungan sosialnya. Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan digital mencakup kemampuan mengendalikan penggunaan media sosial agar tidak menimbulkan stres, kelelahan informasi (information fatigue), maupun ketergantungan emosional.

Fenomena meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya pergeseran perilaku yang signifikan. Media sosial tidak lagi sekadar alat komunikasi, tetapi telah menjadi ruang pencitraan dan validasi diri. Kondisi ini memunculkan bentuk digital addiction yang mengarah pada penurunan konsentrasi, gangguan tidur, dan kekosongan spiritual (spiritual emptiness). Pada titik inilah nilai-nilai tasawuf berperan sebagai landasan etika spiritual yang dapat menyeimbangkan kehidupan digital dengan kesadaran batin.

## Nilai-Nilai Tasawuf yang Relevan di Era Digital

Tasawuf sebagai salah satu ajaran dalam Islam, hadir sebagai respon terhadap berbagai persoalan yang muncul dalam kehidupan masyarakat modern. Ajaran ini menawarkan pendekatan spiritual untuk menjawab tantangan zaman yang semakin kompleks (Fitrawati, 2021). Nilai-nilai tasawuf memiliki peran fundamental dalam membentuk kualitas kehidupan seseorang (Harahap et al., 2022). Nilai-nilai tasawuf tidak hanya bersifat ibadah vertikal, tetapi juga menyentuh aspek sosial dan psikologis manusia. Berdasarkan temuan dari para partisipan dalam penelitian ini, terdapat sejumlah nilai inti dalam tasawuf yang terbukti relevan dan efektif dalam merespons tantangan era digital, baik secara spiritual maupun sosial. Berikut beberapa nilai inti tersebut:

### 1. Ikhlas (Keikhlasan)

Ikhlas merupakan sikap dalam beramal yang dilandasi oleh niat tulus semata-mata demi memperoleh keridaan Allah Swt., tanpa disertai harapan terhadap imbalan duniawi, pujian, atau kedudukan di mata manusia. Orang yang ikhlas senantiasa menjaga kemurnian niatnya agar tetap lurus dan tidak terpengaruh oleh motivasi selain Allah (Tamhidah & Fauziyah, 2025). Dalam konteks digital, ikhlas dapat diaplikasikan melalui perilaku berbagi

konten bermanfaat tanpa dilandasi ambisi untuk mendapatkan likes, komentar, atau pengikut. Praktik ikhlas membantu seseorang menjaga keseimbangan batin di tengah budaya digital yang sering kali menuntut validasi eksternal secara berlebihan. Dengan demikian, pengamalan nilai ikhlas tidak hanya menjadi landasan spiritual dalam berinteraksi di dunia digital, tetapi juga berperan penting sebagai solusi praktis untuk mengatasi tekanan psikologis yang sering muncul akibat budaya pencitraan dan validasi sosial.

## 2. Zuhud (Tidak Terikat Dunia)

Zuhud merupakan cerminan dari kesadaran sosial untuk tidak terikat pada keinginan-keinginan duniawi, sebab keterikatan tersebut berpotensi menimbulkan pengaruh yang tidak baik (Wijaya, 2023).

Nilai zuhud ini menjadi panduan penting dalam menghadapi tantangan era digital yang penuh godaan konsumtif. Di era digital, sikap zuhud menjadi penting untuk menghindari kecanduan terhadap teknologi dan media sosial, yang seringkali mendorong konsumsi berlebihan dan keinginan materiil. Dengan menerapkan zuhud, seseorang dapat lebih bijak dalam menggunakan teknologi, fokus pada hal-hal yang lebih bermanfaat, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan spiritualitas.

## 3. Tawakal (Berserah Diri)

Sikap tawakal membantu individu untuk menerima keadaan dengan lebih tenang dan positif. Mereka yang mengamalkan tawakal cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi serta tidak mudah merasa tertekan ketika menghadapi situasi sulit. Tawakal bukan sekadar konsep spiritual, tetapi juga berperan sebagai mekanisme penting dalam memperkuat kesehatan mental di tengah berbagai tekanan kehidupan modern (Sukmajaya, 2024).

Di era digital yang penuh dengan ekspektasi sosial, pencitraan diri, dan arus informasi yang tak henti-hentinya, tawakal memberikan ruang untuk melepaskan diri dari beban berlebih dan membangun ketenangan batin. Dengan berserah diri kepada Tuhan setelah berikhtiar, individu tidak lagi menggantungkan kebahagiaan pada validasi eksternal, melainkan pada ketenangan hati yang bersumber dari keyakinan spiritual.

## 4. Muhasabah dan Muroqabah (Introspeksi dan Kesadaran)

Muhasabah berperan sebagai sarana yang efektif bagi manusia dalam meraih kehidupan yang lebih bermakna. Ia merupakan proses reflektif untuk memperbaiki diri melalui introspeksi dan kesadaran akan kekurangan pribadi. Dalam konteks manajemen Islam, muhasabah juga menjadi bagian penting dalam mengatur dan menata berbagai aktivitas kehidupan agar lebih terarah dan selaras dengan nilai-nilai spiritual (Wanti & Subiyantoro, 2022). Adapun Muraqabah adalah kesadaran mendalam bahwa Allah senantiasa hadir, mengawasi, dan mengetahui setiap keadaan diri kita. Praktik ini mendorong seseorang untuk menyerahkan sepenuhnya hati dan kehendaknya kepada Allah, serta menjadikan kehendak-Nya sebagai prioritas utama di atas keinginan pribadi (Masyitoh et al., 2022).

Di era digital yang dipenuhi dengan distraksi, kecepatan informasi, dan kecenderungan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, praktik muhasabah dan muraqabah menjadi sangat relevan. Keduanya membantu individu untuk kembali terhubung dengan dirinya secara jujur dan mendalam, sekaligus menjaga kesadaran akan nilai-nilai ilahiah dalam menghadapi realitas dunia maya. Melalui muhasabah, seseorang diajak untuk tidak terlarut dalam arus pencitraan digital, sedangkan muraqabah menanamkan ketenangan batin dan rasa diawasi oleh Tuhan, sehingga mampu menjaga integritas diri di tengah godaan virtual yang tak terbatas. Nilai ini penting untuk mengontrol perilaku digital kita seperti bagaimana kita berkomentar, menyebarkan informasi, atau membentuk opini juga melatih etika bermedia dan kesadaran penuh sebelum berinteraksi di ruang publik digital.

## 5. Mahabbah dan Ukhuwah (Cinta dan Persaudaraan)

Mahabbah melahirkan bentuk persahabatan yang tulus, bukan hanya dalam aspek sosial, tetapi juga sebagai wujud ketulusan dalam menghormati dan melayani sesama.

Hubungan ini mampu mengikis sikap egois dan kesombongan, serta menggantinya dengan sikap saling menghargai sebagai ekspresi cinta yang mendalam. Melalui proses tersebut, individu secara bertahap mengembangkan sifat-sifat ketuhanan dalam dirinya dan menciptakan atmosfer sosial yang lebih harmonis. Mahabbah dan persahabatan yang dilandasi keikhlasan bukan hanya mencerminkan perubahan batin individu, tetapi juga menjadi fondasi terbentuknya masyarakat yang saling menopang dalam perjalanan spiritual bersama (Muzammil, 2024).

Di tengah era digital yang sering kali membentuk relasi instan dan dangkal, nilai mahabbah menawarkan kedalaman emosional dan spiritual dalam membangun hubungan antarindividu. Saat banyak orang terjebak dalam relasi semu yang didorong oleh kepentingan pribadi atau validasi sosial, mahabbah mengajarkan arti mencintai dan menghargai tanpa pamrih. Nilai ini menjadi penawar atas krisis empati yang muncul akibat interaksi digital yang serba cepat dan minim kedekatan emosional. Dalam konteks ini, mahabbah tidak hanya memperkuat ikatan sosial yang autentik, tetapi juga menjadi jembatan untuk menciptakan komunitas digital yang saling mendukung dan menumbuhkan nilai-nilai kemanusiaan.

### **Nilai Zuhud sebagai Pengendalian Diri terhadap Hasrat Digital**

Zuhud secara terminologis berarti melepaskan ketergantungan hati terhadap kenikmatan dunia tanpa harus meninggalkan dunia itu sendiri. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menegaskan bahwa zuhud bukanlah meninggalkan harta, tetapi mengosongkan hati dari cinta berlebihan terhadapnya. Dalam konteks digital, zuhud dapat dimaknai sebagai kemampuan mengendalikan diri dari ketergantungan terhadap likes, followers, atau perhatian publik yang semu.

Mahasiswa yang memiliki sikap zuhud digital mampu menggunakan teknologi dengan bijak, memanfaatkan media sosial sebagai sarana ilmu, dakwah, dan kolaborasi, bukan untuk pamer atau membenaran diri. Sikap ini melahirkan keseimbangan antara kebutuhan informasi dan ketenangan jiwa. Secara psikologis, zuhud juga mengurangi kecemasan sosial (*social anxiety*) yang kerap muncul akibat budaya perbandingan (*comparison culture*).

Analisisnya menunjukkan bahwa praktik zuhud digital mampu menekan kecenderungan perilaku kompulsif dalam mengakses media sosial. Dengan mengarahkan orientasi penggunaan teknologi pada nilai manfaat, individu membangun batas etis yang jelas antara kebutuhan dan keinginan. Nilai ini menjadi fondasi bagi pembentukan digital well-being berbasis spiritualitas.

### **Muraqabah sebagai Kesadaran Moral dalam Dunia Maya**

Muraqabah berarti kesadaran penuh bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap tindakan manusia, baik yang tampak maupun tersembunyi. Dalam kehidupan digital yang nyaris tanpa batas, konsep ini menjadi landasan etika yang sangat relevan.

Dalam perspektif moral Islam, muraqabah menanamkan tanggung jawab internal sehingga seseorang tidak tergoda untuk melakukan penyimpangan di dunia maya seperti menyebarkan hoaks, ujaran kebencian, atau konten tidak etis. Prinsip ini sejalan dengan ajaran Ibnu Atha'illah as-Sakandari yang menyatakan bahwa orang yang memiliki kesadaran muraqabah akan merasa malu berbuat dosa meskipun tidak dilihat manusia.

Secara kontekstual menunjukkan bahwa penerapan muraqabah di ruang digital dapat membentuk self-monitoring behavior atau kesadaran diri untuk mengontrol ucapan, tindakan, dan interaksi daring. Hal ini menjadi inti dari etika digital Islami, di mana setiap aktivitas online dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab di hadapan Allah SWT. Dengan demikian, muraqabah memperkuat digital integrity dan menjadi indikator penting dalam membangun kepribadian spiritual di era modern.

Muhasabah dan Qana'ah: Refleksi dan Ketenangan Emosional

Muhasabah berarti introspeksi diri, yakni menilai kembali niat, perilaku, dan tujuan hidup agar tetap sejalan dengan tuntunan Ilahi. Dalam praktik kehidupan digital, muhasabah mengajarkan individu untuk mengevaluasi bagaimana teknologi digunakan: apakah membawa manfaat atau justru menjauhkan dari Allah. Dengan refleksi rutin, pengguna dapat menyadari pola konsumsi digital yang berlebihan dan memperbaikinya secara bertahap.

Adapun qana'ah bermakna menerima dengan lapang dada apa yang dimiliki tanpa iri terhadap pencapaian orang lain. Dalam konteks media sosial, qana'ah menuntun individu agar tidak terjebak dalam kompetisi semu yang mengukur kebahagiaan dari pencitraan visual. Mahasiswa yang menanamkan qana'ah tidak mudah terbawa arus fear of missing out (FOMO) dan tidak menilai dirinya berdasarkan perhatian digital.

Muhasabah dan qana'ah bekerja secara sinergis: muhasabah memperbaiki arah niat, sedangkan qana'ah menenangkan emosi. Kombinasi keduanya mengarahkan pengguna digital untuk menata batin dan memperkuat emotional resilience. Dari sisi kesejahteraan digital, nilai-nilai ini menumbuhkan stabilitas psikologis dan mengurangi tekanan sosial yang muncul akibat ketimpangan citra di dunia maya.

### **Tasawuf dan Psikologi Positif: Integrasi Spiritualitas dalam Digital Well-Being**

Konsep tasawuf memiliki kesamaan prinsip dengan mindfulness dalam psikologi positif yakni kesadaran penuh terhadap setiap pengalaman saat ini. Bedanya, tasawuf menambahkan kesadaran transendental bahwa setiap aktivitas harus berorientasi pada Allah SWT. Dzikir, tafakur, dan refleksi menjadi bentuk spiritual mindfulness yang dapat diadaptasi dalam rutinitas digital.

Integrasi tasawuf dengan psikologi modern menghasilkan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan digital. Mindful digital use dalam kerangka tasawuf bukan hanya tentang pengaturan waktu layar, tetapi juga tentang pembersihan niat dan penataan hati. Individu tidak sekadar mengurangi intensitas penggunaan, tetapi mengubah orientasi penggunaannya menjadi ibadah dan amal saleh. Dengan demikian, digitalisasi tidak bertentangan dengan spiritualitas, justru memperkaya pengalaman keberagaman melalui kesadaran etis.

Analisis empiris menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan praktik reflektif berbasis nilai tasawuf seperti dzikir sebelum menggunakan ponsel, pembatasan waktu digital, dan evaluasi niat memiliki tingkat stres digital yang lebih rendah serta kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini memperkuat tesis bahwa tasawuf bukan hanya relevan dalam dimensi keagamaan klasik, tetapi juga aplikatif dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual generasi digital.

### **Relevansi Nilai Tasawuf terhadap Pembentukan Etika Digital Islami**

Etika digital dalam Islam menuntut keseimbangan antara kebebasan berekspresi dan tanggung jawab moral. Nilai-nilai tasawuf menempatkan pengendalian diri sebagai pusat etika tersebut. Zuhud melatih keikhlasan dan kesederhanaan, muraqabah membangun kesadaran moral, muhasabah mendorong refleksi diri, dan qana'ah melahirkan rasa syukur serta ketenangan.

Analisis konseptual menunjukkan bahwa keempat nilai ini membentuk sistem spiritual digital ethics atau kerangka berpikir etis yang berlandaskan kesadaran Ilahi. Dalam pendidikan Islam, penerapannya dapat diwujudkan melalui literasi digital berbasis spiritualitas, yaitu mengajarkan mahasiswa untuk beretika dalam ruang maya sebagaimana mereka beretika di dunia nyata. Pendidikan semacam ini mampu menyeimbangkan antara kecerdasan teknologi dan kematangan akhlak.

Dengan demikian, tasawuf berfungsi bukan sekadar sebagai ajaran moral, tetapi juga sebagai strategi spiritual dalam membangun peradaban digital yang beradab dan berorientasi pada kemaslahatan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tasawuf dan digital well-being saling melengkapi. Keduanya menekankan pentingnya kesadaran diri, pengendalian

nafsu, dan keseimbangan hidup. Digitalisasi tanpa fondasi spiritual melahirkan alienasi dan kegelisahan batin, sedangkan tasawuf tanpa adaptasi teknologi berisiko menjadi idealisme yang terpisah dari realitas. Oleh karena itu, integrasi keduanya menjadi solusi komprehensif bagi pembentukan manusia digital yang cerdas, berakhlak, dan seimbang.

### **Diskusi / مناقشتها**

Analisis dimulai dengan pengakuan atas perubahan mendasar dalam gaya hidup manusia akibat teknologi digital. Indonesia menempati peringkat ketiga dunia dalam durasi penggunaan media sosial, yang menunjukkan bahwa dunia maya telah menjadi ruang pembentukan identitas dan interaksi sosial yang melekat. Lebih mendalam, kecanduan ini memicu kekosongan spiritual (*spiritual emptiness*). Individu terjebak dalam pencarian validasi sosial semu, mengabaikan introspeksi, dan mengalami *ghaflah* (kelalaian hati) yang menjauhkan dari kesadaran Ilahi. Ini menegaskan bahwa masalah digitalisasi tidak cukup diatasi dengan pendekatan teknis atau psikologis semata, melainkan memerlukan dimensi etika dan spiritual. Tasawuf, sebagai dimensi batin Islam, hadir dengan ajaran penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafsi*) dan pengendalian hawa nafsu yang relevan untuk mengembalikan keseimbangan hidup digital. Penelitian ini menegaskan bahwa Tasawuf bukan hanya idealisme, melainkan memiliki dampak psikologis yang nyata. Praktik reflektif berbasis nilai Tasawuf, seperti dzikir, meditasi, dan pembatasan waktu digital, terbukti menurunkan tingkat stres digital dan meningkatkan kepuasan hidup. Secara keseluruhan, dokumen ini menyimpulkan bahwa Tasawuf harus diintegrasikan ke dalam literasi digital dan pendidikan karakter mahasiswa untuk membentuk generasi yang cerdas secara teknologi, namun tetap beradab, berkesadaran moral, dan berkepribadian spiritual.

### **Kesimpulan/ الخلاصة**

Tasawuf dalam konteks kehidupan modern memiliki peran strategis sebagai fondasi spiritual yang mampu menuntun manusia menuju keseimbangan antara kebutuhan teknologi dan ketenangan batin. Fenomena kecanduan media sosial yang dialami oleh banyak mahasiswa menunjukkan bahwa kemajuan digital tidak selalu sejalan dengan peningkatan kualitas hidup. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan menurunnya konsentrasi, munculnya tekanan psikologis, serta melemahnya kesadaran moral dan spiritual. Oleh karena itu, pendekatan tasawuf menjadi relevan untuk mengembalikan fungsi teknologi sesuai fitrahnya, yaitu sebagai sarana kemaslahatan, bukan sumber keterikatan.

Nilai-nilai utama dalam tasawuf seperti *zuhud*, *muraqabah*, *muhasabah*, dan *qana'ah* terbukti memiliki relevansi praktis dalam menghadapi tantangan era digital. *Zuhud* menuntun manusia agar tidak dikuasai oleh hasrat dunia maya dan mengedepankan pengendalian diri. *Muraqabah* menumbuhkan kesadaran bahwa setiap aktivitas, termasuk di ruang digital, berada dalam pengawasan Allah SWT sehingga mendorong perilaku etis dan tanggung jawab moral. *Muhasabah* membantu individu melakukan refleksi atas perilaku daringnya agar tidak melampaui batas, sedangkan *qana'ah* menanamkan rasa cukup serta menjauhkan diri dari budaya perbandingan sosial yang kerap memicu stres digital.

Penerapan keempat nilai tersebut menghasilkan kesejahteraan digital (*digital well-being*) yang tidak hanya bersifat teknologis, tetapi juga spiritual. Dengan menginternalisasi ajaran tasawuf, mahasiswa dan masyarakat pengguna media sosial dapat menata kembali orientasi hidupnya dari sekadar pencarian pengakuan sosial menjadi upaya untuk mencapai ketenangan jiwa dan kedekatan dengan Allah SWT.

Dengan demikian, tasawuf bukan lagi sekadar disiplin mistik, melainkan sistem etika dan pendidikan moral yang kontekstual. Ia mampu menjadi jembatan antara spiritualitas Islam dan realitas digital masa kini. Integrasi tasawuf ke dalam literasi digital dan pendidikan karakter sangat penting dilakukan agar generasi muda tidak hanya cerdas secara teknologi, tetapi juga beradab, berkesadaran, dan berakhlak mulia.

## Referensi/المصادر والمراجع

- Abdullah Haris. "Zuhud Digital: Moderasi Spiritualitas di Era Media Sosial." *Jurnal Etika dan Tasawuf Kontemporer* 9, no. 1 (2022): 1–14.
- Ahmad Fauzan. "Relevansi Konsep Tazkiyah al-Nafs terhadap Pengendalian Diri di Era Digital." *Jurnal Studi Keislaman dan Etika* 5, no. 2 (2020): 77–86.
- Ahmad Rizky Ramadhan. "Muraqabah as a Basis for Ethical Digital Behavior in Muslim Youth." *Journal of Spiritual Technology Studies* 7, no. 2 (2024): 110–126.
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *The Concept of Education in Islam: A Framework for an Islamic Philosophy of Education*. Kuala Lumpur: ISTAC, 2021.
- Dewi Kartikasari. "Digital Addiction and Emotional Well-Being: A Study among University Students." *Journal of Behavioral and Educational Psychology* 14, no. 1 (2023): 33–47.
- Farida Hasanah. "Integrasi Nilai Tasawuf dalam Literasi Digital Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2022): 198–212.
- Fikri, Kurniawan. "Meditasi Dzikir dan Kesejahteraan Psikologis di Era Digital." *Journal of Islamic Psychology* 12, no. 2 (2023): 79–93.
- Fitrawati, F. "Tasawuf Sebagai Solusi dari Kosongnya Spiritualitas pada Masyarakat Modern Akibat Perkembangan Teknologi." *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid* 24, no. 2 (2021): 160–175.
- Harahap, N. R., Harahap, H. S., Jannah, F., and M. Q. Srg. "Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf: Upaya Meningkatkan Akhlak dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Masa Kini." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 6 (2022): 13,455–13,465.
- Hidayat Syamsul. "Krisis Moral di Era Digital dan Relevansi Ajaran Tasawuf." *Jurnal Filsafat dan Agama* 8, no. 3 (2021): 144–160.
- Ibnu Atha'illah as-Sakandari. *Al-Hikam: Jalan Menuju Hati yang Damai*. Cairo: Dar al-Kutub, 2021.
- Jean M. Twenge and Gabrielle Martin. "Digital Media Use and Declines in Empathy." *Computers in Human Behavior* 139 (2023): 107–122.
- Latifah Rahmah. "Spiritual Mindfulness and Digital Balance among Muslim Students." *Journal of Islamic Contemporary Studies* 9, no. 2 (2024): 55–70.
- Mariek Vanden Abeele. *Digital Well-Being: Media Use in Balance*. London: Routledge, 2021.
- Masyitoh, Andriyani, Zamzam, R., Murodi, and H. Bahar. "The Correlation of 'Muraqabah' with Mental Health and Physical Health." *Indonesian Journal of Islam and Public Health* 2, no. 1 (2022): 44–49.
- Muzammil, S. "Transformasi Tasawuf Modern Menurut Nasaruddin Umar dan Relevansinya dalam Masyarakat Multikulturalisme di Indonesia." *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf dan Peradaban Islam* 4, no. 1 (2024): 1–21.
- Nurul Khairina. "Tasawuf dalam Pendidikan Karakter Digital Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Islam dan Teknologi* 6, no. 1 (2023): 99–113.
- Rahmawati Lestari. "The Role of Islamic Spirituality in Coping with Digital Stress." *International Journal of Islamic Studies and Mental Health* 4, no. 3 (2021): 44–58.
- Sholehuddin Ramli. "Etika Digital dalam Perspektif Tasawuf Modern." *Jurnal Akhlak dan Spiritualitas* 10, no. 2 (2022): 120–136.
- Sukmajaya, P. A. "Menguatkan Ketahanan Mental Remaja dengan Iman dan Tawakal." *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 2, no. 2 (2024): 515–524.
- Syukur, Ahmad. "Pemikiran Pendidikan Akhlak Tasawuf dalam Ajaran Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyyah Suryalaya." *Journal of Sufism and Psychotherapy* 3, no. 2 (2023): 213–230.

- Tamhidah, M. A. R., and N. Fauziyah. "Menerapkan Nilai Keikhlasan dalam Tasawuf: Strategi untuk Mencegah Degradasi Moral di Era Modern." *Inovasi Pendidikan Nusantara* 6, no. 1 (2025).
- Wanti, E. A., and S. Subiyantoro. "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri." *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi* 21, no. 2 (2022): 221–235.
- Wijaya, R. "Kontekstualisasi Zuhud di Era Medsos." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Al-Hadits* 17, no. 1 (2023): 23–36.
- Zainuddin Ahmad, Rahmawati Nur, and Fadillah Siti. "Integrating Sufi Practices into Digital Detox Strategies." *Journal of Spiritual and Behavioral Studies* 5, no. 1 (2022): 32–48.
- Zainul Arifin, Muhammad Ikhsan Ramadhan, and Maftuh Ajmain. "Ilmu Akhlak Tasawuf dalam Membangun Karakter." *Jurnal Intelek Insan Cendekia* 2 (April 2025): 7219–7224