



Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial di Era Digital

Fanny Nurani¹, Rosid Bahar², Asep Ahmad Arsyul Munir³

^{1,2,3}Ma'had Aly Idrisiyyah, Tasikmalaya, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2025

Revised Feb 20th, 2025

Accepted Apr 26th, 2025

Keyword:

Actualization of Sufism,
Digital Anxiety,
Spiritual well-being,
Values of Sufism.

ABSTRACT

The digital era brings significant progress in human life, but also presents serious challenges in mental and social health aspects, such as increased anxiety, stress, individualism, and uncontrolled dissemination of information. This study aims to examine how Sufism values can be actualized as a solution to these problems. The method used is descriptive qualitative with a phenomenological approach and purposive sampling technique. Participants consisted of six people: three Sufism figures (practitioners and academics) and three individuals who had experienced the negative impacts of social media and found peace through the Sufism approach. Data were obtained through semi-structured interviews and in-depth documentation, then analyzed using thematic analysis techniques. The results of the study revealed five main themes: (1) the practice of dhikr and meditation as a form of digital detox that is effective in calming the mind and reducing stress, (2) the formation of a spiritual community in cyberspace that strengthens social support and religious values, (3) ethics of social media based on Sufism that emphasize politeness, empathy, and honesty, (4) the application of tawakal and self-acceptance in responding to digital social pressures, and (5) the spread of love and tranquility through spiritual content. This study provides theoretical contributions to the development of contextual Sufism studies in the digital era, as well as practical contributions to efforts to build psychosocial well-being through the integration of spiritual values in social media life.



© 2025 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Fanny Nurani,

Ma'had Aly Idrisiyyah, Tasikmalaya, Indonesia

Email: fannynurani72@gmail.com

Pendahuluan

Memasuki abad ke-21, perkembangan teknologi mengalami kemajuan yang pesat di berbagai belahan dunia. Digitalisasi menjadi topik yang semakin sering dibahas, baik dalam ruang digital maupun dalam kehidupan nyata. Secara umum, digitalisasi merujuk pada proses penerapan atau penggunaan sistem digital dalam berbagai aspek kehidupan (Apryanto, 2022). Dalam era digital di zaman sekarang, media sosial telah menjadi alat utama yang terpenting untuk berbagi informasi dan berinteraksi dengan masyarakat. Menurut laporan We Are Social dan Hootsuite (2024), rata-rata pengguna media sosial menghabiskan lebih dari 2 jam per hari di platform digital, dengan Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan tingkat penggunaan tertinggi (Andi Dwi Riyanto, 2024). Media sosial dapat digunakan baik individu bahkan kelompok untuk mempermudah berbagi pesan, pandangan, dan konten dengan audiens yang luas. Namun, bersama dengan kemudahan dan keuntungan yang ditawarkan oleh media sosial, juga ada tantangan dan risiko yang perlu diatasi. Tantangan dan resiko tersebut menjadikan media sosial seperti mata pisau yang bermata dua, di mana di satu sisi memberikan manfaat besar dalam komunikasi dan penyebaran informasi, tetapi di sisi lain dapat membawa dampak negatif jika tidak digunakan dengan bijak. Di zaman digital yang serba cepat ini, media

sosial telah menjadi arena utama dalam interaksi sosial dan pertukaran informasi. Saat ini media sosial kerap menjadi wadah penyebaran ujaran kebencian, prasangka negatif, diskriminasi, dan rasisme dengan cepat, yang pada akhirnya dapat memperburuk keadaan serta berdampak buruk pada kondisi mental korban. Jika tidak digunakan secara bijak, media sosial berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, bullying, maupun pelecehan seksual sehingga diperlukan literasi digital, etika, dan pengendalian diri agar media sosial digunakan secara bijak (Husda et al., 2025).

Salah satu dampak dari media sosial yaitu kecanduan (Aprilia et al., 2020). Ketergantungan individu terhadap teknologi, khususnya media sosial, telah memengaruhi cara penggunaannya. Generasi saat ini tidak hanya memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi yang dibutuhkan, tetapi juga tanpa sadar menggunakannya untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain. Mereka merasa seolah-olah harus selalu mengetahui setiap hal yang dilakukan oleh orang-orang di sekitar mereka karena media sosial mempermudah akses terhadap informasi terbaru. Hal ini membuat mereka khawatir akan ketinggalan berita atau momen penting. Bahkan, ketergantungan ini dapat menimbulkan perasaan gelisah dalam diri mereka (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Kasus kecanduan media sosial telah menunjukkan dampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental. Sebagaimana dilaporkan oleh detikHealth (2023), seorang wanita mengalami kelumpuhan hingga harus menggunakan kursi roda akibat penggunaan ponsel selama lebih dari 14 jam setiap hari. Kebiasaan tersebut menyebabkan gangguan saraf tulang belakang yang memengaruhi mobilitasnya. Temuan ini menjadi bukti bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan bukan hanya berdampak pada psikologis, tetapi juga dapat menimbulkan kerusakan fisik yang signifikan jika tidak disertai dengan kontrol dan kesadaran diri yang memadai (Alam, 2023).

Dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan tidak hanya terbatas pada gangguan fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental. Sebuah laporan dari Kompas.com (2023) mengungkapkan kisah seorang gadis berusia 24 tahun yang mengalami depresi akibat kecanduan melakukan siaran langsung (live) di platform TikTok. Dorongan untuk terus tampil dan memenuhi ekspektasi audiens membuatnya merasa cemas, tertekan, bahkan mengalami gangguan tidur. Kasus ini menunjukkan bagaimana eksistensi digital yang berlebihan dapat membebani kondisi psikologis individu, khususnya generasi muda yang rentan terhadap tekanan sosial di dunia maya (Nur Rohmi Aida, 2023). Jika dibiarkan tanpa pengendalian, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kesadaran individu terhadap realitas di sekitarnya dan menjauhkan mereka dari pengalaman hidup yang sebenarnya. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial, dengan menetapkan batas waktu penggunaan serta lebih fokus pada interaksi dan aktivitas di dunia nyata.

Dinamika kehidupan di era digital menuntut pemahaman serta komunikasi yang menyeluruh, termasuk keterampilan, aturan, dan etika, agar media dan teknologi dapat dimanfaatkan secara etis dan bertanggung jawab (Suyanto et al., 2018). Kehidupan yang semakin kompetitif dan daya saing semakin keras pun berdampak pada banyaknya manusia yang mengalami stress dan frustrasi yang luar biasa. Masyarakat modern secara tidak langsung akan menganut dan mengikuti pola hidup materialistis, kapitalis, hedonis dan individualis. Untuk meminimalisir hal tersebut manusia perlu disirami dan disinari oleh nilai-nilai ajaran Islam yang penjabaran serta penerapannya terdapat dalam ajaran Tasawuf (Alwi, 2024). Menurut M. Arif Khoiruddin, tasawuf dalam kehidupan sosial mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menuntaskan permasalahan dan penyakit sosial yang ada, amalan yang terdapat dalam ajaran tasawuf akan membimbing seseorang dalam mengarungi kehidupan dunia menjadi manusia yang arif, bijaksana dan profesional dalam kehidupan bermasyarakat dan memberikan nilai-nilai spiritual dan sosial yang jelas (Khoiruddin, 2016). Nilai-nilai ini tidak hanya membentuk kepribadian yang matang secara batiniah, tetapi juga memperkuat hubungan antarmanusia yang dilandasi kasih sayang, empati, dan kesadaran moral. Dengan demikian, tasawuf mampu menjadi fondasi etik dalam menghadapi tantangan sosial di era modern, termasuk dalam ruang digital yang penuh dengan potensi konflik dan degradasi moral.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tasawuf memiliki potensi besar dalam menjawab problematika spiritual masyarakat modern. Falach dan Assya'bani (2021) menyoroti pentingnya transformasi pemahaman tasawuf agar menjadi lebih dinamis dan aplikatif sesuai dengan kebutuhan manusia kontemporer. Penelitian ini menekankan bahwa tasawuf harus mampu menjembatani krisis spiritual akibat modernitas dengan pendekatan yang relevan dan mudah dipraktikkan (Falach & Assya'bani, 2021). Sementara itu, Khoiruddin (2016) mengangkat peran tasawuf sebagai respons terhadap dampak negatif modernisasi dan digitalisasi, yang mendorong munculnya materialisme, hedonisme, dan individualisme. Ia menawarkan pendekatan tasawuf klasik melalui konsep Takhalli, Tahalli, dan Tajalli sebagai solusi untuk membersihkan jiwa dan menanamkan nilai-nilai kebajikan yang mendukung kehidupan sosial yang seimbang dan harmonis (Khoiruddin, 2016). Berbeda dari dua studi sebelumnya, Fitrawati (2021) lebih menekankan pada aspek batiniah individu. Ia memandang tasawuf sebagai alternatif spiritual dalam menghadapi kehampaan eksistensial akibat kemajuan teknologi. Nilai-nilai seperti kesederhanaan, ketulusan, dan kedekatan dengan Tuhan dianggap mampu menciptakan ketenangan serta spiritual well-being dalam kehidupan modern yang kompetitif (Fitrawati, 2021).

Meskipun ketiga studi tersebut menyoroti relevansi tasawuf dalam menghadapi krisis spiritual modern, belum ada kajian yang secara eksplisit mengaitkan nilai-nilai tasawuf dengan perilaku bermedia sosial serta problematika psiko-sosial akibat penggunaan media digital. Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam studi sebelumnya cenderung konseptual atau normatif, sehingga kurang menyentuh pengalaman langsung individu yang terlibat dalam ruang digital. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menjembatani kekosongan tersebut dengan mengkaji aktualisasi nilai-nilai tasawuf secara empiris dalam konteks kehidupan digital, terutama dalam menghadapi kecemasan, tekanan sosial, dan degradasi etika di media sosial. Pendekatan ini tidak hanya memperluas cakupan kajian tasawuf ke ranah digital, tetapi juga berkontribusi pada upaya merumuskan etika spiritual dalam bermedia sosial.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2023), pendekatan kualitatif menitikberatkan pada pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena dengan mempertimbangkan konteks serta pengalaman partisipan penelitian. Metode ini bertujuan untuk mengungkap fenomena secara menyeluruh dan kontekstual melalui pengumpulan data yang mendalam, seperti wawancara, observasi, dan analisis dokumen (Hanif Hasan, S.M., 2025). Adapun pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk memahami serta mengeksplorasi pengalaman subjektif yang dialami oleh individu, kelompok orang, atau makhluk hidup lainnya. Fokus utamanya adalah pada peristiwa-peristiwa yang memiliki makna khusus dan menjadi bagian penting dari perjalanan hidup subjek penelitian (Nasir et al., 2023). Desain kualitatif deskriptif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif dan kontekstual mengenai fenomena yang diteliti, yakni bagaimana nilai-nilai tasawuf diaktualisasikan dalam kehidupan modern yang sarat tantangan digital. Sementara itu, pendekatan fenomenologi digunakan karena fokus penelitian ini adalah menggali makna pengalaman subjektif individu yang menjalani dan mengamalkan tasawuf dalam menghadapi krisis spiritual, kecemasan, dan isolasi sosial akibat teknologi digital. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami peristiwa-peristiwa bermakna yang menjadi bagian penting dalam kehidupan partisipan, sehingga dapat menggambarkan realitas sosial dari perspektif mereka yang benar-benar mengalaminya. Pemilihan desain dan pendekatan ini dianggap paling sesuai untuk menjawab fokus dan tujuan penelitian secara mendalam.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari enam orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Tiga di antaranya adalah tokoh tasawuf yang berperan sebagai praktisi dan akademisi, sehingga memiliki pemahaman mendalam dan pengalaman langsung dalam menerapkan ajaran tasawuf. Sedangkan tiga partisipan lainnya adalah individu yang pernah mengalami dampak negatif dari penggunaan media sosial, seperti kecemasan, stres, dan isolasi sosial, namun berhasil menemukan ketenangan dan keseimbangan melalui pendekatan tasawuf. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam secara tatap muka untuk memperoleh informasi yang lebih kaya dan autentik. Wawancara dilakukan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang berisi daftar pertanyaan terbuka yang sudah disusun berdasarkan fokus penelitian. Panduan ini telah divalidasi oleh dua ahli di bidang tasawuf untuk memastikan relevansi dan kejelasan pertanyaan dalam menggali pengalaman dan perspektif partisipan secara mendalam. Seluruh wawancara direkam menggunakan alat perekam suara digital untuk memastikan data terekam secara lengkap dan akurat. Rekaman kemudian ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis lebih lanjut. Untuk meningkatkan validitas data, peneliti menggunakan teknik member checking, yaitu dengan mengkonfirmasi kembali hasil transkrip dan interpretasi data kepada partisipan guna memastikan bahwa pemahaman peneliti sesuai dengan maksud dan pengalaman partisipan tersebut.

Adapun metode analisis data dilakukan melalui pendekatan analisis tematik. Analisis tematik merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pengolahan data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau tema yang muncul dari data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Rozali, 2022). Dengan analisis tematik, penelitian ini dapat menggambarkan secara komprehensif bagaimana nilai-nilai tasawuf dapat menjadi solusi atas problematika sosial di era digital, sekaligus memberikan wawasan yang lebih luas mengenai penerapan tasawuf dalam kehidupan modern. Hasil penelitian ini akan dipaparkan secara sistematis untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana ajaran tasawuf dapat menjadi solusi terhadap permasalahan sosial di era digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai potensi tasawuf sebagai sarana untuk menciptakan keseimbangan sosial dan spiritual di era digital.

Hasil dan Pembahasan Problematika Sosial dan Mental di Era Digital

Perkembangan teknologi informasi memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan masyarakat, khususnya dalam aspek sosial, yang memicu berbagai perubahan secara terus-menerus dan bersifat dinamis (Juliana et al., 2023). Transformasi yang dibawa oleh era digital telah menghadirkan berbagai dampak positif yang dapat dimaksimalkan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Namun demikian, di balik kemajuan tersebut, era digital juga menyisakan dampak negatif yang tidak sedikit, yang kerap kali merugikan penggunanya, terutama dalam aspek sosial dan kesehatan mental (Turnip & Siahaan, 2021). Di tengah lingkungan yang semakin terhubung secara digital, masyarakat menghadapi beragam tantangan yang berdampak pada kesejahteraan sosial, emosional, dan psikologis mereka. Salah satu isu utama yang mencuat adalah kesehatan mental dalam konteks sosial. Tekanan dari penggunaan media sosial, tuntutan ekspektasi yang tinggi, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, kerap memicu stres dan kecemasan yang mendalam. Ironisnya, meskipun konektivitas digital meningkat, banyak individu justru merasa terisolasi dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang bermakna secara emosional (Anggara et al., 2024).

Hal ini turut diungkapkan oleh salah satu partisipan, RN (Perempuan, 19 tahun) merupakan individu yang pernah mengalami dampak negatif dari penggunaan media sosial secara intens, termasuk kecemasan, stres, gangguan tidur, dan perasaan terasing secara sosial yang menyatakan, "*Awalnya sih karena ngerasa gabut akhirnya buka Instagram, scroll TikTok sebelum tidur. Tapi lama-lama malah jadi kebiasaan. Saya jadi susah tidur, kadang jam 3 pagi masih melek cuma gara-gara nggak bisa berhenti scroll. Besok paginya bangun siang, badan lemas, jadi malas ngapain. Akhirnya rutinitas harian saya berantakan banget. Makan nggak teratur, tidur kacau. Tapi anehnya saya tetap aja balik lagi buka medsos, dan hal itu terus berulang*". Pernyataan ini menunjukkan adanya gangguan pola hidup dan kondisi mental akibat kecanduan media sosial, yang sejalan dengan temuan literatur mengenai meningkatnya isolasi emosional meskipun berada dalam ruang digital yang sangat terkoneksi. Hal serupa juga diungkapkan oleh partisipan lain, TPA (Perempuan, 20 tahun), yang mengalami kecanduan media sosial hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. TPA menyatakan, "*Dulu saya tuh sampai makan aja sambil buka medsos, ke kamar mandi pun bawa HP. Rasanya kayak ada yang kurang kalau nggak pegang handphone. Apa-apa tuh harus sambil scrolling, bahkan saat ngobrol sama orang juga fokusnya terbagi. Saya jadi sering merasa capek dan nggak fokus, tapi tetap aja susah berhenti*". Fenomena ini menunjukkan bahwa keterhubungan digital yang ekstrem justru menciptakan keterasingan dan kehilangan kendali atas waktu.

Selain itu, era digital turut melahirkan budaya pencitraan diri (self-branding) yang berlebihan, di mana individu merasa terdorong untuk menampilkan versi ideal dari dirinya di media sosial. Dorongan untuk selalu tampak sempurna ini kerap menimbulkan tekanan psikologis, kecemasan, hingga berujung pada krisis identitas. Tak hanya itu, kondisi kesenjangan sosial yang dikenal sebagai deprivasi relatif juga menjadi faktor yang memicu munculnya fenomena Fear of Missing Out (FoMO). AMM (Perempuan, 23 tahun) salah satu partisipan, mengungkapkan "*Kadang saya merasa harus banget posting sesuatu yang terlihat keren, padahal sebenarnya nggak seperti itu. Rasanya kalau nggak upload, takut ketinggalan, takut dianggap nggak eksis, selain itu saya sering merasa hidup saya jauh banget dari yang lain. Pas lihat orang lain jalan-jalan, beli ini itu, saya langsung mikir, 'Aku ngapain aja sih selama ini?' Jadi sering overthinking sendiri*". Fenomena ini sesuai dengan temuan Indris et al., (2023) yang menjelaskan bahwa perasaan itu timbul ketika seseorang merasa kurang puas terhadap kehidupannya setelah membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya. Ketidakpuasan tersebut menimbulkan kecemasan akan tertinggal dari berbagai pengalaman sosial yang tampaknya dinikmati oleh orang lain (Indris et al., 2023). Kecenderungan ini turut memperburuk tingkat stres dan menurunkan rasa percaya diri, terutama ketika individu merasa gagal memenuhi standar sosial yang dibentuk media digital. Media sosial pun berubah menjadi ruang kompetitif yang menimbulkan tekanan sosial, di mana pencarian validasi dan aktivitas daring yang berlebihan sering kali berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan memperlemah kualitas hubungan sosial di dunia nyata.

Hasil wawancara dengan beberapa partisipan mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berdampak pada munculnya kecemasan sosial, depresi ringan, hingga krisis eksistensial. Mereka mengaku sering merasa kosong secara emosional dan spiritual, meskipun secara lahiriah tampak aktif dan terhubung di dunia maya. Salah satu partisipan, RN menyatakan, "*Saya merasa seperti kehilangan arah. Di media sosial saya terlihat bahagia, tapi sebenarnya saya ngerasa kosong dan nggak tahu tujuan saya apa*". Temuan ini mencerminkan adanya kekosongan batin yang tidak dapat diisi hanya dengan interaksi digital. Ketika relasi sosial menjadi superfisial dan tekanan untuk tampil sempurna semakin tinggi, kebutuhan manusia akan kedalaman makna hidup dan ketenangan batin menjadi terabaikan. Kondisi ini menegaskan pentingnya pencarian makna yang lebih spiritual dalam menghadapi kompleksitas kehidupan digital.

Dalam menghadapi kekosongan spiritual yang semakin nyata di tengah masyarakat digital, tasawuf memiliki peran strategis dalam menghadapi kompleksitas tantangan di era globalisasi. Melalui pendekatan spiritualnya, tasawuf memberikan landasan moral dan etika yang mendalam, serta menanamkan nilai-nilai kerohanian yang mendorong empati dan kepedulian sosial (Anwar, 2023). Aktualisasi tasawuf dalam kehidupan modern memberikan ruang refleksi bagi individu untuk tidak terjebak dalam pencitraan digital, serta mendorong terciptanya hubungan sosial yang lebih bermakna. Di tengah budaya kompetitif dan permukaan yang diciptakan

media sosial, tasawuf mengajarkan kembali makna kesederhanaan, kejujuran, dan kedamaian hati sebagai fondasi kehidupan. Sejumlah partisipan dalam penelitian yang merupakan tokoh tasawuf dan individu yang pernah mengalami dampak negatif dari penggunaan media sosial, seperti kecemasan, stres, dan isolasi sosial, namun berhasil menemukan ketenangan dan keseimbangan melalui pendekatan tasawuf ini menyatakan bahwa praktik seperti dzikir, zuhud, dan tawakal, serta pendalaman makna ikhlas dan sabar, menjadi titik balik dalam proses penyembuhan batin mereka. Nilai muraqabah menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aktivitas digital, sementara muhasabah mendorong refleksi kritis atas perilaku daring mereka. Selain itu, semangat mahabbah dan ukhuwwah memperkuat koneksi spiritual dan sosial, sehingga mereka merasa lebih tenang, diterima, dan tidak lagi bergantung pada validasi dunia maya. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya menjadi ajaran spiritual tradisional, melainkan juga menjadi jalan penyembuhan bagi keresahan psikologis dan sosial yang dihadapi masyarakat saat ini.

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. AMM menyatakan bahwa *“Saya dulu sering merasa terbebani dengan jumlah likes atau komentar ketika membagikan sesuatu di media sosial. Namun, setelah mencoba mengamalkan nilai ikhlas, saya mulai fokus pada niat berbagi manfaat semata-mata untuk Allah, bukan untuk pengakuan orang lain. Perlahan-lahan, tekanan di media sosial berkurang dan saya merasa lebih tenang serta bebas dari kecemasan.”* 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). Ustadz Rizal Fauzi, seorang tokoh tasawuf yang merupakan mudir Ma'had Aly Idrisiyyah Takhosus Tasawuf dan Tarekat dan menjadi narasumber dalam penelitian ini memberikan nasihat bahwa sikap zuhud mengajarkan masyarakat untuk bijak dalam menggunakan teknologi dan tidak terjebak dalam kepentingan duniawi yang bersifat sementara. *“Dengan mengamalkan zuhud, kita dapat fokus pada hal-hal yang lebih bermanfaat dan menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan spiritualitas, dengan mengurangi keterikatan pada hal-hal duniawi dan digital yang berlebihan, kita pun bisa menjaga ketenangan hati dan kesehatan mental lebih baik”* ujarnya. 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. Ustadz Ahmad Rizal, seorang tokoh tasawuf, pendakwah, dan pengurus Majelis Ketarekatan Idrisiyyah, memberikan nasihat, "*Menanamkan nilai tawakal dalam bermedia sosial sangat penting. Ketika kita menghadapi tekanan dari ekspektasi dan pencitraan di dunia maya, tawakal mengajarkan kita untuk menyerahkan hasil usaha kepada Allah, sehingga kita tidak terbebani oleh keinginan diterima atau diakui oleh orang lain. Dengan tawakal, hati menjadi lebih lapang dan kita terhindar dari stres akibat perbandingan sosial yang tidak sehat.*"

4. Muhasabah dan Muroqobah (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. Dalam penelitian ini, partisipan RN dan TPA menyatakan bahwa pengamalan nilai muhasabah dan muraqabah telah membantu mereka keluar dari pola hidup digital yang tidak sehat, serta menata kembali kehidupan mereka secara lebih terarah dan bermakna. 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. Dalam kaitan ini, Ustadz Lukmana, seorang tokoh tasawuf sekaligus pengurus Majelis Ketarekatan Idrisiyyah, juga menekankan pentingnya menanamkan nilai mahabbah dalam kehidupan bermedia sosial agar tercipta iklim interaksi yang penuh kasih sayang, saling menghormati, dan tidak mudah terprovokasi oleh ujaran kebencian.

Aktualisasi Nilai Nilai Tasawuf dalam Kehidupan Digital

Aktualisasi adalah proses mewujudkan pemahaman terhadap nilai dan norma ke dalam tindakan nyata yang tercermin dalam perilaku sehari-hari (Syamsudin & Ixfina, 2024). Dalam konteks ini, aktualisasi nilai-nilai tasawuf berarti suatu upaya untuk menghidupkan dan menerapkan kembali ajaran serta prinsip-prinsip tasawuf yang signifikan, khususnya dalam membentuk etika dan karakter dalam interaksi di dunia maya (Wahid & Maskhuroh, 2024). Aktualisasi nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan digital bukan sekadar wacana teoritis, tetapi dapat diwujudkan melalui praktik sederhana yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam berinteraksi di ruang digital. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para partisipan, penelitian ini menemukan bahwa pengamalan tasawuf telah diaktualisasikan dalam bentuk perilaku yang relevan dengan tantangan era digital. Nilai-nilai tasawuf terbukti menjadi solusi bagi persoalan seperti kecemasan, krisis

identitas, isolasi sosial, dan tekanan psikologis akibat media sosial. Temuan tersebut kemudian dirumuskan menjadi sejumlah poin konkret aktualisasi tasawuf dalam kehidupan digital, sebagai refleksi nyata dari pengalaman individu yang berhasil meraih ketenangan dan keseimbangan batin melalui pendekatan spiritual. Adapun poin-poin aktualisasi tersebut meliputi:

1. Praktik Dzikir dan Meditasi Sebagai Digital Detox

Dzikir dalam tradisi tasawuf dapat berfungsi sebagai salah satu sarana pendidikan diri manusia. Praktik ini merupakan proses pembinaan batin yang menyeluruh, membersihkan hati, memperkuat tubuh, menyatukan jiwa, dan menenangkan pikiran. Seseorang yang rutin berdzikir akan memancarkan kepribadian yang baik, menunjukkan perilaku yang saleh, dan menjaga keterhubungan spiritualnya dengan Allah. Karena itu, dzikir dapat dijadikan alternatif solusi dalam menghadapi krisis spiritual, degradasi moral, serta persoalan sosial yang melanda masyarakat modern (Muvid, 2023).

Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah menyatakan bahwa hati orang-orang yang beriman akan meraih ketenangan melalui dzikir kepada-Nya. Aktivitas dzikir ini memperkuat keimanan, menerangi hati, dan menumbuhkan ketenteraman jiwa. Ketika dzikir menjadi bagian dari kehidupan seseorang, berbagai kondisi negatif seperti kegelisahan, kesedihan, pikiran buruk, keputusasaan, keraguan, duka, rasa takut, serta kecemasan akan perlahan sirna, digantikan oleh ketenangan batin yang mendalam (Muluk, 2024).

Dalam konteks kehidupan digital yang sarat distraksi, kecemasan sosial, dan paparan informasi yang tiada henti, dzikir menjadi bentuk digital mindfulness yang mampu menenangkan pikiran dan menjaga stabilitas emosional. Kebiasaan berdzikir dapat membantu individu melepaskan ketergantungan berlebihan terhadap dunia maya, memulihkan kejernihan batin, dan memperkuat daya spiritual sebagai benteng dari kehampaan eksistensial yang kerap timbul akibat interaksi digital yang dangkal dan serba instan. Bersamaan dengan itu, disertai dengan kesadaran mendalam bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap gerak hati dan perilaku menjadi nilai penting yang menumbuhkan tanggung jawab moral dalam beraktivitas di ruang digital.

2. Membangun Komunitas Spiritualitas di Dunia Maya

Dahulu, penyebaran ajaran-ajaran Sufi berlangsung secara langsung melalui pertemuan fisik, seperti di zawiyah atau majelis dzikir, yang umumnya terbatas pada komunitas lokal. Namun seiring kemajuan teknologi, gerakan tasawuf telah berkembang dan merambah dunia digital, memungkinkan pertukaran ide dan informasi secara global. Media digital kini menjadi sarana penting bagi komunitas Sufi untuk menyebarluaskan ajaran, mengadakan diskusi, hingga melaksanakan praktik spiritual secara daring, yang menjangkau pengikut dari berbagai belahan dunia. Proses digitalisasi tasawuf ini mencakup penggunaan beragam jenis konten digital, optimalisasi platform media sosial terpopuler, serta keterbukaan terhadap berbagai peluang dan tantangan yang muncul dari meluasnya aktivitas spiritual dalam ruang maya (Shadiqin & Jamil, 2024).

Salah satu tarekat yang berhasil memanfaatkan perkembangan media digital secara efektif adalah Tarekat Idrisiyyah, yang dipimpin oleh Syekh Akbar Muhammad Fathurahman. Keberadaan Tarekat Idrisiyyah sebagai salah satu contoh sukses tarekat yang bertransformasi ke ruang digital juga memperkuat bukti bahwa spiritualitas Islam, khususnya tasawuf, mampu memberikan respon adaptif terhadap tantangan era digital. Melalui konten-konten edukatif dan reflektif yang mereka sajikan secara daring, banyak pengguna media sosial terbantu untuk menyeimbangkan hidup, mengatur konsumsi digital, serta menjadikan waktu berselancar di internet sebagai momen untuk mengisi ruhani, bukan sekadar hiburan kosong.

Komunitas-komunitas dzikir online, majelis-majelis virtual, dan forum tasawuf digital berperan penting sebagai ruang aman (safe space) bagi individu yang ingin melepaskan diri dari riuhnya dunia maya. Di dalamnya, terjadi pertukaran nilai-nilai positif seperti ketulusan, kebersahajaan, kesadaran diri, dan penguatan iman yang secara langsung mengatasi efek negatif media sosial seperti perasaan kosong, iri hati, dan kelelahan batin. Praktik-praktik seperti dzikir bersama secara daring, tadarus online, atau kajian tasawuf rutin menjadi bentuk digital detox spiritual yang menumbuhkan ketenangan sekaligus rasa keterhubungan dengan sesama dan dengan Tuhan.

Dengan demikian, komunitas digital berbasis tasawuf tidak hanya berperan sebagai sarana penguatan iman, tetapi juga sebagai solusi konkret untuk melindungi diri dari dampak destruktif media sosial. Ia menghadirkan alternatif ruang digital yang sehat, penuh makna, dan transformatif dimana individu dapat beristirahat dari tekanan dunia maya dan kembali terhubung dengan dirinya yang terdalam.

3. Etika Bermedia Sosial Berbasis Tasawuf

Dalam penggunaan media sosial, ajaran Islam memberikan tuntunan agar setiap individu berinteraksi secara bijak, bertanggung jawab, dan senantiasa berpegang pada prinsip-prinsip nilai Islam yang luhur. Dalam menyebarkan informasi atau konten melalui media sosial, terdapat sejumlah prinsip etika dalam perspektif Islam yang harus dijunjung tinggi. Prinsip-prinsip tersebut meliputi kejujuran,

kehati-hatian dalam memverifikasi informasi (tabayyun), menjaga etika komunikasi, tidak membuka aib sendiri maupun orang lain, serta menjunjung nilai-nilai tasawuf yang mendorong kebijaksanaan, kesadaran diri, dan ketenangan hati dalam setiap bentuk interaksi digital (Didi Maslan et al., 2023).

Dengan mengaktualisasikan etika bermedia sosial melalui nilai-nilai tasawuf, pengguna tidak hanya sekadar menghindari perilaku negatif di ruang digital, tetapi juga secara aktif membentuk karakter spiritual yang selaras dengan ajaran Islam. Nilai seperti ikhlas, zuhud, dan muhasabah (introspeksi diri) menjadikan aktivitas bermedsos sebagai sarana pengendalian diri dan penyucian jiwa. Di tengah budaya digital yang sering diwarnai oleh narsisme, provokasi, dan perdebatan tidak produktif, aktualisasi nilai-nilai tasawuf membantu individu untuk tetap tenang, selektif, dan bermakna dalam menyampaikan maupun menerima informasi. Etika bermedia sosial yang berlandaskan tasawuf pada akhirnya menciptakan ruang digital yang lebih sehat, damai, dan berorientasi pada kemaslahatan bersama.

4. Menerapkan Tawakal dan Penerimaan Diri dalam Dunia Digital

Aspek spiritual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, salah satunya melalui sikap tawakal. Sikap pasrah dan percaya sepenuhnya kepada ketentuan Allah ini memainkan peran penting dalam membantu seseorang menghadapi tekanan hidup. Individu yang memiliki pemahaman agama yang kuat umumnya lebih mampu mengelola stres dan emosi mereka secara sehat. Tawakal memberikan ketenangan batin karena seseorang merasa yakin bahwa segala sesuatu terjadi atas dasar kebijaksanaan dan kehendak Ilahi. Sikap ini mendorong penerimaan terhadap keadaan, sehingga seseorang tidak mudah larut dalam kekecewaan atau tekanan saat menghadapi kegagalan maupun kesulitan. Tawakal tidak hanya berkontribusi terhadap stabilitas emosional, tetapi juga mendorong seseorang untuk memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik terutama dalam mengelola perasaan negatif dan mencegah munculnya kecemasan yang berulang (Sukmajaya, 2024).

Dengan demikian, aktualisasi sikap tawakal dalam kehidupan digital tidak hanya membantu mengurangi beban mental akibat tekanan media sosial, tetapi juga membangun ketahanan psikologis dan spiritual yang kuat. Individu yang bertawakal lebih mampu bersikap bijak, tidak reaktif terhadap drama digital, serta lebih fokus pada pertumbuhan diri yang otentik dan bermakna.

5. Menyebarkan Cinta dan Kedamaian melalui Media Sosial

Mahabbah (cinta) dan rahmah (kasih sayang) adalah dua prinsip dasar dalam ajaran Islam yang memiliki dampak besar terhadap kehidupan spiritual maupun sosial umat Muslim. Kedua nilai ini tidak hanya merefleksikan hubungan antara manusia dengan Allah, tetapi juga menjadi landasan dalam membangun interaksi yang penuh empati dan kedamaian antar sesama, sehingga menciptakan harmoni dan kesejahteraan dalam masyarakat (Prathama & Mahadwistha, 2024).

Menyebarkan cinta dan kedamaian melalui media sosial dapat diwujudkan dengan cara membagikan konten yang positif, inspiratif, dan membangun seperti nasihat yang menyejukkan, kata-kata penyemangat, serta ajakan untuk saling memahami dan memaafkan. Nilai mahabbah mendorong pengguna media sosial untuk menunjukkan empati dan kepedulian terhadap sesama, baik melalui dukungan moral di masa sulit maupun dalam menjaga tutur kata di kolom komentar. Sementara rahmah mengajarkan pengguna untuk tidak mudah menghakimi, memberi maaf, serta menahan diri dari perilaku yang menyakiti hati orang lain, meskipun secara virtual.

Dengan menginternalisasi mahabbah dan rahmah dalam aktivitas digital, media sosial tidak hanya menjadi tempat pertukaran informasi, tetapi juga menjadi sarana penyebaran nilai-nilai Islam yang membawa ketenangan, kedekatan antar manusia, dan penguatan persaudaraan. Sikap ini pada akhirnya menciptakan ruang digital yang lebih sehat, manusiawi, dan berdaya spiritual selaras dengan tujuan utama ajaran tasawuf dalam membentuk jiwa yang penuh kasih dan damai.

Referensi

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Alam, S. O. (2023). *Wanita Ini Berujung di Kursi Roda gegara Main Ponsel Lebih dari 14 Jam Sehari*. Detik Health. <https://health.detik.com/true-story/d-6588821/wanita-ini-berujung-di-kursi-roda-gegara-main-ponsel-lebih-dari-14-jam-sehari>
- Alwi, M. R. F. (2024). Peran Tasawuf Dalam Kehidupan Masyarakat Modern. *Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tasawuf*, 10(1), 62–74.
- Andi Dwi Riyanto. (2024). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024*. 21 Februari 2024. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>
- Anggara, B., Masfufah, A. F., Sari, I. P., Rahayu, L., Hakim, L., Prastio, M., Yonata, O., & Sari, S. F. (2024). Menangani Tantangan Sosial dan Ekonomi di Era Gen Z. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(4), 279–287.
- Anwar, K. (2023). Relevansi Nilai Tasawuf Sosial di Era Globalisasi Menurut Habib Husein Jafar. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 9(2), 212–230. <https://doi.org/10.18784/smart.v9i2.2070>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Apyanto, F. (2022). Peran generasi muda terhadap perkembangan teknologi digital di era society 5.0. *Media Husada Journal of Community Service*, 2(2), 130–134.
- Didi Maslan, Mardianto, & Muhammad Irwan Padli Nasution. (2023). Pendidikan Etika Bermedia Sosial Dalam Perspektif Islam: Antara Dosa Jariyah Dan Pahala Jariyah. *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(2), 155–176. <https://doi.org/10.51339/ittishol.v4i2.1041>
- Falach, G., & Assya'bani, R. (2021). Peran Tasawuf Di Era Masyarakat Modern" Peluang dan Tantangan". *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 21(2), 191–206.
- Fitrawati, F. (2021). Tasawuf Sebagai Solusi dari Kosongnya Spiritualitas Pada Masyarakat Modern Akibat Perkembangan Teknologi. *Majalah Ilmu Pengetahuan Dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 24(2), 160–175.
- Hanif Hasan, S.M., M. P. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif*. Tri Edukasi Ilmiah.
- Harahap, N. R., Harahap, H. S., Jannah, F., & Srg, M. Q. (2022). Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf Upaya Meningkatkan Akhlak Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Masa Kini. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 13455–13465.
- Husda, N. E., Rorong, M. J., Ridho, M. R., Nurhabsyina, N., Fabiola, F., & Khairudin, K. (2025). Mengatasi Cyberbullying Dan Hoax Dengan Literasi Digital Bagi Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 6(1), 88–94.
- Indris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145–157.
- Juliana, S. A., Liza, T., Fatimahtuzzahra, F., & Imel, M. A. H. (2023). Tantangan Sosial Di Era Digital Pada Interaksi Manusia. *Significant: Journal Of Research And Multidisciplinary*, 2(02), 245–261.
- Khoiruddin, M. A. (2016). Peran Tasawuf Dalam Kehidupan Masyarakat Modern. *Jurnal Pemikiran Keislaman*, 27(1), 113–130. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v27i1.261>
- Masyitoh, Andriyani, Zamzam, R., Murodi, & Bahar, H. (2022). The Correlation of “Muraqabah” with Mental Health and Physical Health. *Indonesian Journal of Islam and Public Health*, 2(1), 44–49. <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/IJIPH/article/view/197>
- Muhammad, R. (2022). Implementasi Nilai-nilai Tasawuf sebagai Upaya Pencegahan Narkoba dalam Masyarakat Aceh. *Ibrah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 39–50. <https://doi.org/10.47766/ibrah.v1i1.563>
- Muluk, M. S. (2024). Profil Kepribadian Muslim Digital: Integrasi Dzikir, Fikir, Ilmu dan Amal. *Afkaruna: International Journal of Islamic Studies (AIJIS)*, 1(2), 222–239.
- Muvid, M. B. (2023). Aktualisasi Zikir Tasawuf Sebagai Metode Pendidikan Spiritual, Moral dan Sosial Bagi Masyarakat Postmodern. *Refleksi*, 22(2), 303–322. <https://doi.org/10.15408/ref.v22i2.31155>

- Muzammil, S. (2024). Transformasi Tasawuf Modern Menurut Nasaruddin Umar Dan Relevansinya Dalam Masyarakat Multikulturalisme Di Indonesia. *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf Dan Peradaban Islam*, 4(1), 1–21.
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>
- Nur Rohmi Aida. (2023). *Gadis 24 Tahun Depresi karena Kecanduan Live TikTok, Ini Kisahnya*. KOMPAS.Com. https://www.kompas.com/tren/read/2023/11/30/201500765/gadis-24-tahun-depresi-karena-kecanduan-live-tiktok-ini-kisahnyalgn_method=google&google_btn=onetap
- Prathama, P. A., & Mahadwistha, M. Z. (2024). Studi Fenomenologi: Konsep Cinta Dan Kasih Sayang Dalam Islam. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 339–352.
- Rozali, Y. A. (2022). Penggunaan analisis konten dan analisis tematik. *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah*, 19, 68.
- Shadiqin, S. I., & Jamil, S. (2024). Mediatisasi Sufisme: Otoritas, Komunitas, dan Autentisitas Tasawuf di Dunia Maya. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 26(2), 273–288.
- Sukmajaya, P. A. (2024). MENGUATKAN KETAHANAN MENTAL REMAJA DENGAN IMAN DAN TAWAKAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 515–524.
- Suyanto, T., Zen, I. M., Prasetyo, K., Isbandono, P., Gamaputra, G., & Purba, I. P. (2018). The study perception of social sciences and law faculty students for hoax in social media. *Journal of Physics: Conference Series*, 953(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/953/1/012151>
- Syamsudin, S., & Ixfina, F. D. (2024). Internalisasi Nilai-Nilai Tarekat Tasawuf Perkotaan dalam Kurikulum STAI Al-Fithrah Surabaya. *Jurnal TARBAWI*, 13(2), 59–73.
- Tamhidah, M. A. R., & Fauziyah, N. (2025). MENERAPKAN NILAI KEIKHLASAN DALAM TASA WUF: STRATEGI UNTUK MENCEGAH DEGRADASI MORAL DI ERA MODERN. *Inovasi Pendidikan Nusantara*, 6(1).
- Turnip, E. Y., & Siahaan, C. (2021). Etika Berkomunikasi dalam Era Media Digital. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 3(4), 1–8. <https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/659>
- Wahid, A., & Maskhuroh, L. (2024). TASA WUF DALAM ERA DIGITAL: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 2(1), 55–73.
- Wanti, E. A., & Subiyantoro, S. (2022). Manajemen evaluasi (muhasabah) diri. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*, 21(2), 221–235.
- Wijaya, R. (2023). Kontekstualisasi Zuhud di Era Medsos. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 17(1), 23–36.