

## TASAWUF DALAM ERA DIGITAL (Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi)

Annisa Wahid  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
email: Annisawahid8@gmail.com

Lailatul Maskhuroh  
Prodi PAI STIT Al-Urwatul Wutsqo Jombang  
email: lela.jombang@gmail.com

**Abstract:** Sufism, as one of the branches in Islamic tradition, plays a significant role in maintaining individual spiritual awareness. However, with the rapid advancement of digital technology, we find ourselves amidst a constant flow of information and distractions. The purpose of this research is to explore how Sufism can play a relevant role in this digital era to assist individuals in preserving their spiritual awareness. Additionally, this article highlights the importance of Sufism education in the digital era. This article involves conceptual analysis and literature review on Sufism and the impact of digital technology on spiritual awareness. The research findings indicate that the unavoidable technological wave can pose significant challenges for individuals who seek to maintain their spiritual awareness. Distortions of spiritual experiences, neglect of ethical values, and dependence on the virtual world can obscure the understanding and practice of Sufism. However, Sufism also offers relevant and beneficial tools to confront these challenges. Practices such as meditation, introspection, and self-control can assist individuals in strengthening their spiritual awareness in the digital era. Furthermore, a Sufi approach centered on the relationship with God and universal love can help individuals view technology as a tool that can be wisely utilized to enhance spiritual awareness, rather than a source of distraction.

**Keywords:** sufism, digital age, spiritual awareness

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam kehidupan kita. Dari kemudahan akses informasi hingga konektivitas global, teknologi telah mengubah cara kita bekerja, berkomunikasi, dan hidup sehari-hari. Namun, di balik manfaat yang ditawarkan oleh era digital ini, terdapat juga tantangan

yang kompleks, termasuk dalam menjaga kesadaran spiritual kita. Dalam konteks ini, tasawuf, sebagai cabang penting dalam tradisi Islam, menawarkan pandangan dan praktik yang dapat membantu individu menjaga kesadaran spiritual mereka di tengah arus teknologi yang terus berkembang. Tasawuf mengajarkan nilai-nilai introspeksi, meditasi, dan pengendalian diri yang menjadi landasan bagi perkembangan spiritual seseorang.<sup>1</sup>

Learning tasawuf is aimed to have inner acuity and good character to avoid the bad one. By conducting uzlah, that is trying to isolate them from laic. This teaching is as media to take up, and purify the heart from devil. Tasawuf is very important to be implemented in the world. The tasawuf values need to be transformed to the young. According to Ramaliyus, education is guidance activity, teaching and training, which are carried out throughout life, aimed to make students play the role in lifes<sup>2</sup>

Dalam tasawuf, kesadaran spiritual dipandang sebagai tujuan utama kehidupan manusia, yang melibatkan pencarian pengetahuan dan pengalaman yang lebih dalam tentang hubungan dengan Tuhan, serta mencapai kehidupan yang penuh makna dan harmoni.<sup>3</sup> Konsep-konsep dalam tasawuf mencakup pemahaman tentang tazkiyah al-nafs (pemurnian jiwa), hubungan cinta dan kasih sayang antara manusia dan Tuhan, serta pengembangan nilai-nilai etika dan moral dalam kehidupan sehari-hari. Praktik-praktik seperti meditasi, dzikir, dan kontemplasi juga menjadi bagian penting dalam pendekatan tasawuf untuk mencapai

---

<sup>1</sup> Abdul Aziz. *Sufisme: Menyentuh Kalbu dan Menghampiri Tuhan*. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017), 20.

<sup>2</sup> Ali Mustofa, A comparative Study on Forming Sincere and Honest Characteristics Based on Sufism View in Al Urwatul Wutqo and Jampes Boarding School, *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*; Vol. 17 No.1, 2022, 1

<sup>3</sup> Chusna. *Tasawuf dan Kesadaran Spiritual: Menyingkap Makna Cinta Kasih*. (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), 89.

kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Dalam era digital ini, dengan ketergantungan kita pada teknologi dan paparan yang konstan terhadap informasi yang datang begitu cepat, menjaga kesadaran spiritual dapat menjadi tantangan.<sup>4</sup>

Distorsi pengalaman spiritual, pengabaian nilai-nilai etis, dan keterikatan pada dunia maya adalah beberapa masalah yang dihadapi individu dalam menjaga keseimbangan antara dunia teknologi dan kebutuhan spiritual. Namun, tasawuf juga menawarkan solusi bagi tantangan ini. Dalam praktik tasawuf, individu diajarkan untuk meluangkan waktu untuk introspeksi, merenungkan keberadaan Tuhan, dan mengendalikan hawa nafsu dan hasrat materi. Hal ini membantu mereka dalam mengembangkan kesadaran spiritual yang lebih dalam dan memahami nilai-nilai yang penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>5</sup> Berangkat dari uraian di atas, fokus pembahasan ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana tasawuf dapat memainkan peran yang relevan dalam era digital ini untuk membantu individu menjaga kesadaran spiritual mereka dan juga untuk menyoroti pentingnya pendidikan tasawuf dalam era digital.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan atau *library research* yang berbentuk penelitian kualitatif. Dalam melakukan penelitian kepustakaan, penting untuk memperhatikan kredibilitas sumber yang digunakan. Sumber-sumber yang digunakan harus berasal dari sumber yang terpercaya dan relevan dengan penelitian. Selain itu, peneliti juga harus memperhatikan aspek kebaruan dan keterkaitan antara sumber-

---

<sup>4</sup> Nursalim, Muhammad. *Sufisme dan Kesadaran Spiritual: Mengenal Aspek dan Praktik-Praktik Keilmuannya*. (Yogyakarta: Penerbit Diva Press, 2020), 112.

<sup>5</sup> Qushairi, Abdul Karim. *Tasawuf: Rahasia Spiritual Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018). 87.

sumber yang digunakan dengan tema penelitian. Penulis lebih menempatkan dengan tepat dan terbuka dengan banyaknya penguatan dampak mengenai konsep yang akan digunakan. Riset ini bercorak riset dekskriptif yang mana riset deskriptif ini mampu menghasilkan pola yang bagus mengenai sebuah keadaan beberapa kelompok secara valid.<sup>6</sup> Riset ini merupakan jenis riset yang berbentuk kualitatif berupa teks dengan analisis konseptual dan literatur tentang tasawuf dan dampak teknologi digital terhadap kesadaran spiritual. Penelitian ini menggunakan teori sosiologi agama. Teori ini digunakan untuk memahami bagaimana pengaruh teknologi digital dapat mempengaruhi interaksi sosial dan peran agama dalam menjaga kesadaran spiritual individu di era digital.

## **DISKUSI TEMUAN DAN HASIL PENELITIAN**

### **A. Definisi dan Konsep-konsep Dasar Tasawuf**

Tasawuf merupakan cabang dalam tradisi Islam yang menekankan pada dimensi spiritual dan pengalaman pribadi dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan. Definisi tasawuf dapat bervariasi tergantung pada perspektif yang digunakan, namun pada dasarnya, tasawuf berfokus pada upaya manusia untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat Tuhan dan mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Dalam tasawuf, terdapat beberapa konsep dasar yang menjadi landasan pemahaman dan praktik.<sup>7</sup> Konsep tazkiyah al-nafs (pemurnian jiwa) mengacu pada upaya untuk membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan mengembangkan sifat-sifat yang lebih baik. Konsep ma'rifah (pengetahuan yang intim) menggambarkan pemahaman yang

---

<sup>6</sup> Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta, 1990), 12.

<sup>7</sup> Abdul Aziz. *Sufisme: Menyentuh Kalbu dan Menghampiri Tuhan*. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2017). 30.

mendalam tentang keberadaan Tuhan dan hubungan yang erat antara manusia dan Tuhan. Konsep lainnya seperti dhikr (zikir), muhasabah (introspeksi diri), dan muraqabah (pengawasan diri) juga menjadi bagian penting dalam tasawuf.<sup>8</sup>

Tasawuf melibatkan berbagai praktik spiritual yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Praktik-praktik ini meliputi meditasi, dzikir, puasa, dan kontemplasi. Melalui praktik ini, individu diharapkan dapat mencapai kedalaman pengalaman spiritual dan kesadaran yang lebih tinggi. Selain praktik-praktik, nilai-nilai etika dan moral juga sangat penting dalam tasawuf. Nilai-nilai seperti cinta, kasih sayang, kejujuran, kesederhanaan, dan kerendahan hati menjadi dasar dalam praktik dan pemahaman tasawuf. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, individu dapat memperkuat kesadaran spiritual dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan harmonis.<sup>9</sup>

Dalam tasawuf, individu diajak untuk memperdalam hubungan dengan Tuhan melalui praktik-praktik seperti meditasi dan dzikir. Melalui praktik ini, individu dapat mencapai kesadaran yang lebih dalam tentang keberadaan Tuhan dan mengalami kedekatan spiritual yang intens. Tasawuf juga membantu individu untuk membentuk karakter dan moral yang baik. Dengan menerapkan nilai-nilai etika dan moral dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat memperkuat kesadaran spiritual mereka dan menjalani kehidupan yang penuh rasa syukur, kasih sayang, dan kebaikan terhadap sesama. Melalui pemahaman tentang cinta dan kasih sayang dalam tasawuf, individu diajarkan untuk menghargai dan merawat semua makhluk hidup,

---

<sup>8</sup> Nursalim, Muhammad. *Sufisme dan Kesadaran Spiritual: Mengenal Aspek dan Praktik-Praktik Keilmuannya*. (Yogyakarta: Penerbit Diva Press, 2020), 90.

<sup>9</sup> Chusna. *Tasawuf dan Kesadaran Spiritual: Menyingkap Makna Cinta Kasih*. (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), 89.

serta berkontribusi dalam menciptakan dunia yang lebih baik. Dalam konteks ini, tasawuf berperan dalam membangun kesadaran spiritual yang melampaui diri sendiri dan mengarahkan individu untuk bertindak secara positif dalam masyarakat.<sup>10</sup>

## **B. Dampak Teknologi Digital terhadap Kesadaran Spiritual**

Era modern ini, teknologi digital telah mengalami perkembangan yang pesat dan membawa dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Teknologi digital seperti internet, smartphone, media sosial, dan perangkat pintar telah mengubah cara kita berinteraksi, bekerja, dan mengakses informasi. Namun, di balik manfaatnya, teknologi digital juga memiliki dampak yang kompleks terhadap kesadaran spiritual individu. Salah satu dampak teknologi digital terhadap kesadaran spiritual adalah menyebabkan distorsi dalam pengalaman spiritual individu. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi distorsi pengalaman spiritual, yaitu: pertama, ablasi interaksi manusia. Teknologi digital sering kali menggantikan interaksi manusia yang nyata dan penuh makna. Penggunaan perangkat digital, seperti smartphone atau komputer, dapat mengarahkan individu pada pengalaman yang terisolasi dan menyebabkan kurangnya interaksi sosial yang mendalam. Akibatnya, individu mungkin merasa terputus dari hubungan manusia yang autentik dan kehilangan pengalaman spiritual yang diperoleh melalui interaksi dengan orang lain.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Qushairi, Abdul Karim. *Tasawuf: Rahasia Spiritual Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018). 88.

<sup>11</sup> Alhabsyi, Fathul. Membumikan Teknologi Digital: Antara Distorsi dan Idealisme (*Jurnal Ilmiah Komunikasi Islam*, 2016). 12(2), 231-248.

Kedua, gangguan dan distaksi yang berkelanjutan. Teknologi digital sering kali membanjiri individu dengan informasi yang terus-menerus dan memicu gangguan serta distraksi yang berkelanjutan. Pemberitahuan, pesan, dan konten yang tak terbatas dapat mengaburkan pikiran dan menghambat fokus individu. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mencapai kedalaman dan kehadiran dalam pengalaman spiritual, karena pikiran selalu terbagi antara dunia digital dan refleksi spiritual. Ketiga, kesulitan dalam pemusatan diri dan keheningan batin. Teknologi digital sering kali mengisi setiap momen dalam kehidupan sehari-hari dengan aktivitas yang terus-menerus. Individu mungkin merasa sulit untuk memusatkan diri, menghilangkan kebisingan mental, dan menemukan kedamaian batin. Ketika kesunyian dan pemusatan diri terganggu oleh kebisingan teknologi, individu mungkin kesulitan untuk menjalani praktik-praktik spiritual yang membutuhkan ketenangan dan keheningan. Keempat, konsumerisme digital dan pencarian kesempurnaan.<sup>12</sup>

Teknologi digital mempengaruhi persepsi individu tentang keinginan, kebutuhan, dan kepuasan. Melalui media sosial dan iklan online, individu sering terpapar dengan citra-citra yang menampilkan kehidupan yang sempurna dan materialisme. Hal ini dapat menciptakan kecenderungan untuk mengaitkan pencapaian spiritual dengan materi dan kepuasan materi, mengabaikan nilai-nilai spiritual yang lebih dalam dan transenden. Dampak teknologi digital terhadap kesadaran spiritual selanjutnya adalah berpengaruh pada pengabaian nilai-nilai etis dan moral dalam penggunaan teknologi digital. Dalam penggunaan teknologi digital, seringkali nilai-nilai etis dan moral diabaikan atau diabaikan. Penggunaan teknologi digital seringkali

---

<sup>12</sup> Anwar, Saiful. Dampak Teknologi Digital terhadap Kesadaran Spiritual Generasi Milenial. (*Jurnal Iqra'*, 2020), 4(2), 157-178.

melibatkan pelanggaran privasi individu. Penyalahgunaan data pribadi, penyadapan komunikasi, atau penyebaran informasi pribadi tanpa izin dapat merusak kepercayaan dan mengabaikan nilai-nilai etis dan moral dalam penggunaan teknologi digital. Pengabaian nilai-nilai privasi dan keharusan ini dapat merusak hubungan sosial, melanggar integritas individu, dan menyebabkan distorsi dalam pengalaman spiritual.<sup>13</sup>

Teknologi digital juga memungkinkan penyebaran mudah konten yang tidak etis dan tidak bermoral. Misalnya, pornografi, kekerasan, ujaran kebencian, dan konten yang merendahkan martabat manusia. Penggunaan teknologi digital untuk menyebarkan atau mengonsumsi konten semacam ini melanggar nilai-nilai etis dan moral yang mendasari praktik spiritual. Hal ini dapat mengaburkan persepsi individu tentang spiritualitas dan membawa dampak negatif pada kesadaran spiritual. Teknologi digital juga memfasilitasi praktik cyberbullying dan intimidasi online. Bentuk pelecehan dan penindasan seperti ini tidak hanya melanggar nilai-nilai etis dan moral, tetapi juga dapat merusak kesehatan mental dan emosional individu yang menjadi korban. Pengabaian nilai-nilai etis dan moral dalam interaksi digital menghancurkan komunitas online yang sehat dan berdampak pada kualitas pengalaman spiritual individu.<sup>14</sup>

Penggunaan yang berlebihan dan kecanduan terhadap teknologi digital sering kali mengabaikan nilai-nilai etis dan moral. Ketika individu terjebak dalam pola perilaku yang tidak seimbang, seperti terus-menerus menggunakan media sosial atau bermain game online, mereka mungkin mengabaikan tanggung jawab sosial,

---

<sup>13</sup> Asmawi, Ahmad. Etika Komunikasi Digital: Antara Tantangan dan Peluang. (*Jurnal Komunikasi Profetik*, 2018), 11(1), 19-35.

<sup>14</sup> Zuhdi. Implikasi Teknologi Digital terhadap Pendidikan Agama Islam di Era Digital (*Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2020), 17(2), 181-202.



keluarga, dan spiritual. Kecanduan teknologi dapat mengakibatkan penurunan kesadaran spiritual dan pengabaian nilai-nilai etis dan moral yang seharusnya menjadi pedoman dalam hidup. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan nilai-nilai etis dan moral dalam penggunaan teknologi digital. Menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi, menghormati privasi dan keharusan individu, serta mempraktikkan perilaku online yang etis dan bertanggung jawab adalah langkah-langkah penting dalam menjaga integritas spiritual di era digital.<sup>15</sup>

### C. Tantangan yang Dihadapi dalam Menjaga Kesadaran Spiritual di Era Digital

Penggunaan teknologi digital secara intensif dan tanpa batas dapat menimbulkan tantangan dalam menjaga kesadaran spiritual individu. Tantangan-tantangan tersebut adalah: pertama, distorsi persepsi tentang kehidupan spiritual. Kemudahan akses informasi dan media sosial dapat menyebabkan individu terpapar dengan berbagai pandangan dan praktik spiritual yang tidak selalu akurat atau bermakna. Banyaknya informasi yang tersedia juga dapat membingungkan individu dan memengaruhi persepsi mereka tentang apa yang sebenarnya penting dalam kehidupan spiritual. Kedua, gangguan dan ketergantungan pada teknologi. Ketergantungan pada perangkat digital seperti smartphone dan media sosial dapat mengganggu waktu dan perhatian individu yang seharusnya digunakan untuk refleksi, kontemplasi, dan praktik spiritual.

---

<sup>15</sup> Nisfulloh, Fathimatuzzahro. Nilai-nilai Moral dalam Media Sosial dan Tantangan Bagi Pendidikan Karakter (*Jurnal Pendidikan Karakter*, 2017), 7(1), 33-46.

Ketergantungan ini juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan antara individu dengan Tuhan dan dengan diri mereka sendiri.<sup>16</sup>

Ketiga, kesibukan dan kurangnya waktu untuk praktik spiritual. Kehadiran teknologi digital yang terus-menerus dapat menciptakan budaya kesibukan yang tidak memberi ruang bagi individu untuk meluangkan waktu dalam praktik-praktik spiritual. Aktivitas yang penuh dengan tuntutan waktu, pekerjaan yang menghabiskan energi, dan hiburan yang tak terbatas dapat membuat individu melupakan pentingnya mengisi kebutuhan spiritual mereka. Keempat, penghambatan pada kedalaman dan refleksi. Teknologi digital cenderung memicu pola pikir yang cepat dan dangkal. Kehadiran informasi yang terus-menerus dan rangsangan visual yang intens dapat menghambat kemampuan individu untuk mengalami kedalaman spiritual dan melakukan refleksi yang mendalam. Hal ini dapat mengakibatkan kehilangan makna dan kehadiran yang sebenarnya dalam kehidupan spiritual. Kelima, perubahan dalam hubungan sosial. Teknologi digital juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial dan mengurangi interaksi langsung antara individu. Ketergantungan pada komunikasi digital dapat mengurangi kehadiran dan keintiman dalam hubungan antarmanusia, termasuk hubungan spiritual dengan guru atau komunitas spiritual.

Menghadapi tantangan ini, penting untuk mengembangkan kesadaran dan kebijaksanaan dalam penggunaan teknologi digital. Individu perlu menyadari pengaruh teknologi terhadap kesadaran spiritual mereka dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan spiritual. Beberapa langkah yang dapat diambil adalah: pertama, kesadaran dan pemantauan penggunaan teknologi. Individu perlu memiliki kesadaran yang tinggi tentang sejauh mana mereka terlibat dalam penggunaan teknologi digital. Melakukan pemantauan diri terhadap waktu yang dihabiskan untuk penggunaan gadget, media sosial, atau konten digital lainnya dapat membantu menghindari ketergantungan yang berlebihan dan

---

<sup>16</sup> Rasyid. *Spiritualitas Digital: Mengarungi Kehidupan Digital dengan Keseimbangan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020).

mengalihkan perhatian dari praktik-praktik spiritual. Kedua, pembatasan waktu dan ruang untuk teknologi. Menetapkan batasan waktu dan ruang untuk penggunaan teknologi dapat membantu menghindari gangguan yang berlebihan dalam kehidupan spiritual. Mengatur waktu tertentu di mana perangkat digital dimatikan atau meninggalkan ruang tertentu tanpa teknologi dapat memberikan kesempatan untuk refleksi, meditasi, atau praktik-praktik spiritual lainnya. Ketiga, pemilihan konten digital yang bermakna.<sup>17</sup>

Menghadapi banyaknya informasi dan konten yang tersedia, individu perlu selektif dalam memilih konten digital yang relevan dan bermakna dengan kehidupan spiritual mereka. Memilih sumber informasi yang dapat memberikan pemahaman mendalam tentang spiritualitas dan praktik-praktik yang bermanfaat dapat membantu memperkuat kesadaran spiritual. Keempat, membangun komunitas spiritual di dunia digital. Teknologi digital juga dapat dimanfaatkan untuk membangun komunitas spiritual secara online. Bergabung dengan kelompok diskusi atau komunitas online yang memiliki minat dan tujuan spiritual yang sejalan dapat memberikan dukungan, inspirasi, dan kesempatan untuk berbagi pengalaman spiritual. Kelima, mengintegrasikan teknologi dalam praktik spiritual. Sementara teknologi digital dapat menjadi tantangan, juga dapat digunakan sebagai alat untuk memperkuat praktik-praktik spiritual. Misalnya, menggunakan aplikasi meditasi atau dzikir digital untuk membantu dalam praktik meditasi atau dzikir sehari-hari. Mengintegrasikan teknologi dengan bijak dapat mendukung dan memperkaya pengalaman spiritual.<sup>18</sup>

#### **D. Relevansi Tasawuf dalam Era Digital**

Tasawuf memiliki relevansi dan signifikansi dengan problema manusia modern, karena secara seimbang memberikan kesejukan batin dan disiplin syari'ah sekaligus. Dalam menghadapi tantangan teknologi

---

<sup>17</sup> Sutopo. *Spiritualitas Kontemplatif di Era Digital: Meningkatkan Kesadaran Diri dan Hubungan dengan Tuhan dalam Hidup yang Terhubung* (Bandung: Mizan Pustaka, 2019).

<sup>18</sup> Hasbullah. *Spirituality in the Digital Age: Memahami Dampak Teknologi Digital terhadap Kesadaran Spiritual* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2020).

digital, pendekatan tasawuf memiliki relevansi yang signifikan. Beberapa pendekatan yang dapat diterapkan adalah: pertama, tafakkur dan *tadabbur*. Tasawuf mengajarkan pentingnya tafakkur (merenung) dan *tadabbur* (menghayati) terhadap realitas spiritual. Dalam era digital yang penuh dengan informasi yang cepat dan terus-menerus, individu perlu meluangkan waktu untuk merenung dan menghayati makna yang lebih dalam dari kehidupan dan eksistensi mereka. Dengan melibatkan diri dalam praktik tafakkur dan *tadabbur*, individu dapat mencapai kesadaran spiritual yang lebih mendalam di tengah arus teknologi digital. Kedua, mujahadah dan tazkiyatun nafs. Tasawuf menekankan pentingnya mujahadah (perjuangan spiritual) dan tazkiyatun nafs (pemurnian jiwa) dalam mencapai kesadaran spiritual yang tinggi.<sup>19</sup>

Di era digital yang seringkali memicu keinginan duniawi dan godaan yang mengganggu, individu perlu melatih diri untuk mengendalikan hawa nafsu dan merawat kebersihan spiritual. Dengan mempraktikkan mujahadah dan tazkiyatun nafs, individu dapat mempertahankan kesadaran spiritual yang kuat dalam menghadapi distraksi teknologi digital. Ketiga, ihsan dan kehadiran sepenuh hati. Tasawuf mengajarkan konsep ihsan, yaitu mencapai kehadiran sepenuh hati dalam segala tindakan dan hubungan dengan Tuhan. Dalam era digital yang sering kali mengalihkan perhatian dan memecah pikiran, individu perlu berupaya untuk menjadi lebih hadir dan konsentrasi dalam interaksi spiritual. Dengan mempraktikkan kehadiran sepenuh hati (ihsan), individu dapat mengatasi distorsi

---

<sup>19</sup> Huda, A. Pendidikan Tasawuf dalam Mengatasi Distorsi Spiritual di Era Digital (*Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2019), 17(2), 225-244.

pengalaman spiritual dan menjaga kesadaran spiritual yang lebih autentik.<sup>20</sup>

Tasawuf menawarkan sejumlah praktik spiritual yang dapat membantu individu menjaga kesadaran spiritual di era digital. Meditasi dan dzikir adalah salah satu praktik yang digunakan dalam tasawuf untuk mengarahkan pikiran dan hati kepada Tuhan. Dengan melibatkan diri dalam meditasi yang tenang dan dzikir yang khusyuk, individu dapat mencapai kedalaman spiritual dan meningkatkan kesadaran diri mereka di tengah pengaruh teknologi digital. Selanjutnya, ada praktik suhbat dan tazkiyat *al-qalb*. Suhbat (mendapatkan bimbingan spiritual) dan tazkiyat *al-qalb* (pemurnian hati) merupakan aspek penting dalam tasawuf. Melalui suhbat dengan guru spiritual yang berpengalaman dan berbagi pengalaman dengan para praktisi tasawuf lainnya, individu dapat memperkuat pengalaman spiritual mereka dan mendapatkan panduan untuk menjaga kesadaran spiritual di era digital. *Suhbat* juga memberikan kesempatan bagi individu untuk bertukar pemikiran dan pengalaman dengan orang lain yang memiliki minat yang sama dalam menjaga kesadaran spiritual di tengah arus teknologi digital.<sup>21</sup>

Tasawuf mengajarkan pentingnya mengembangkan sifat-sifat mulia, seperti kesabaran, ketekunan, rasa syukur, dan kasih sayang. Dalam era digital yang sering kali menghadirkan tantangan dan konflik, individu perlu mempraktikkan sifat-sifat mulia ini dalam interaksi online dan offline. Dengan mengkultivasi sifat-sifat mulia, individu dapat menjaga integritas spiritual dan membangun kesadaran yang positif di era digital. Tasawuf mendorong individu untuk secara

---

<sup>20</sup> Amin, M. Tasawuf di Era Digital: Mencari Jati Diri dalam Derasnya Arus Informasi (*Jurnal Dakwah*, 2017), 18(2), 201-220.

<sup>21</sup> Yusuf, A. Tasawuf dan Era Digital: Tantangan dan Harapan (*Jurnal Religi*, 2019), 4(2), 159-178.

teratur melakukan refleksi dan evaluasi diri untuk memperbaiki diri mereka. Dalam konteks teknologi digital, individu perlu merenungkan penggunaan mereka terhadap teknologi dan dampaknya terhadap kesadaran spiritual. Dengan melakukan refleksi dan evaluasi diri yang jujur, individu dapat mengidentifikasi area di mana mereka perlu memperbaiki dan menyesuaikan praktik spiritual mereka di era digital.<sup>22</sup>

Melalui pendekatan tasawuf dan praktik-praktik yang relevan, individu dapat menjaga kesadaran spiritual mereka di tengah arus teknologi digital. Dengan memperkuat hubungan spiritual, melatih diri dalam praktik spiritual, dan mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mengatasi distorsi pengalaman spiritual dan mempertahankan kesadaran yang mendalam dan autentik di era digital. Hal ini perlu dilakukan mengingat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan spiritual yang unik, dan adaptasi dari praktik-praktik tasawuf dalam konteks teknologi digital dapat bervariasi. Individu perlu menemukan praktik-praktik yang paling relevan dan efektif bagi mereka untuk menjaga kesadaran spiritual dan memperkuat hubungan dengan Tuhan dalam era digital yang semakin maju.<sup>23</sup>

#### **D. Urgensi Pendidikan Tasawuf dalam Menjaga Kesadaran Spiritual di Era Digital**

Pendidikan tasawuf memiliki peran yang penting dalam menjaga kesadaran spiritual di era digital. Melalui pendidikan tasawuf, individu dapat memahami nilai-nilai dan konsep-konsep

---

<sup>22</sup> Rohmat, A. Relevansi Tasawuf dalam Menghadapi Tantangan Globalisasi Teknologi Digital. (*Jurnal Darussalam*, 2018), 7(2), 154-173.

<sup>23</sup> Wulandari, E. Spiritualitas dalam Era Digital: Perspektif Tasawuf (*Jurnal Al-Din*, 2020), 6(2), 153-172.

dasar tasawuf yang relevan dengan kehidupan di era digital. Pendidikan ini akan memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk menjaga kesadaran spiritual mereka dalam menghadapi tantangan teknologi digital. Pendidikan tasawuf dapat membantu individu mengembangkan praktik-praktik spiritual yang relevan dengan konteks teknologi digital. Melalui pemahaman mendalam tentang tasawuf, individu dapat menyesuaikan praktik-praktik tersebut dengan kehidupan digital mereka, seperti melakukan meditasi, dzikir, atau suhbat secara online dengan bimbingan yang tepat.<sup>24</sup>

Pendidikan tasawuf juga penting dalam membentuk karakter dan etika digital yang baik. Melalui pendidikan ini, individu dapat belajar mengenai nilai-nilai etis dan moral dalam penggunaan teknologi digital. Mereka dapat memahami pentingnya bertindak secara bertanggung jawab, menghormati privasi orang lain, menjaga integritas online, dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Pendidikan tasawuf juga dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang risiko dan tantangan yang muncul dalam era digital. Individu akan diajarkan mengenai bahaya dari kecanduan teknologi, penyebaran konten negatif, *cyberbullying*, dan hilangnya privasi. Dengan pemahaman ini, individu akan lebih siap dalam menghadapi tantangan tersebut dan menjaga kesadaran spiritual mereka dalam menghadapi dampak negatif teknologi digital.<sup>25</sup>

Selain itu, Pendidikan tasawuf dapat menginspirasi individu untuk mencapai kebebasan spiritual dan kesadaran yang lebih tinggi

---

<sup>24</sup> Setiawan, A. Pendidikan Tasawuf dalam Menjaga Kesadaran Spiritual Generasi Milenial di Era Digital (*Jurnal Studi Tasawuf*, 2020), 4(1), 22-33.

<sup>25</sup> Mahfudz, M. Pendidikan Tasawuf sebagai Upaya Membangun Kesadaran Spiritual di Era Digital (*Jurnal Pendidikan Islam*, 2019), 9(2), 335-352.

ditengah era digital. Melalui Pembelajaran tentang kesederhanaan, introspeksi, dan pencarian makna yang mendalam, individu akan didorong untuk melepaskan diri dari kecanduan teknologi, materialisme, dan keinginan yang tidak sehat. Pendidikan tasawuf dapat membantu individu membangun hubungan yang lebih bermakna dengan Tuhan dan menjaga kesadaran spiritual mereka dalam menghadapi pengaruh teknologi digital. Pendidikan tasawuf menjadi penting untuk membekali individu dengan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang diperlukan dalam menjaga kesadaran spiritual di era digital. Dengan pemahaman yang mendalam tentang tasawuf dan penerapan praktik-praktiknya yang relevan, individu dapat menghadapi tantangan teknologi digital dengan integritas spiritual yang kuat dan mempertahankan hubungan yang mendalam dengan Tuhan.<sup>26</sup>

## KESIMPULAN

Era digital yang semakin maju, tasawuf memiliki relevansi yang penting dalam menjaga kesadaran spiritual individu di tengah pengaruh teknologi digital. Melalui pendekatan tasawuf, individu dapat menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh teknologi digital dengan bijaksana dan memanfaatkannya sebagai sarana untuk memperdalam hubungan dengan Tuhan. Pentingnya pendidikan tasawuf terbukti dalam menjaga kesadaran spiritual di era digital. Dengan memahami nilai-nilai dan konsep-konsep tasawuf, individu dapat mengembangkan praktik-praktik spiritual yang relevan dengan kehidupan digital mereka. Pendidikan tasawuf juga membantu membentuk karakter dan etika digital yang baik, sehingga individu dapat menggunakan teknologi digital

---

<sup>26</sup> Riyanto, E. Pendidikan Tasawuf sebagai Solusi Membangun Kesadaran Spiritual di Era Digital ( *Jurnal Pendidikan Islam*, 2018), 7(1), 41-58.



secara bertanggung jawab dan menghindari dampak negatifnya. Pendidikan tasawuf juga penting dalam mengenali distorsi pengalaman spiritual yang mungkin terjadi akibat penggunaan teknologi digital yang tidak bijaksana. Dengan pemahaman yang mendalam tentang tasawuf, individu dapat mempertahankan kesadaran akan kehadiran Tuhan dan menghindari ketergantungan yang berlebihan pada teknologi digital. Selain itu, pendidikan tasawuf memiliki peran penting dalam membangun kesadaran spiritual generasi milenial di era digital. Dengan mengenalkan nilai-nilai tasawuf, individu dapat mengembangkan kebebasan spiritual dan kesadaran yang lebih tinggi dalam menghadapi pengaruh teknologi digital.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, Muhammad. *Sufisme: Menyentuh Kalbu dan Menghampiri Tuhan*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2017
- Alhabsyi, Fathul. Membumikan Teknologi Digital: Antara Distorsi dan Idealisme. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Islam*, 12(2), 2016, 231-248.
- Al-Qusyairi, Abu Bakar. *Tasawuf dan Pendidikan Spiritual: Memahami dan Mengaplikasikan Ajaran Tasawuf dalam Kehidupan*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2019
- Amin, M. Tasawuf di Era Digital: Mencari Jati Diri dalam Derasnya Arus Informasi. *Jurnal Dakwah*, 18(2), 2017, 201-220.
- Anwar, Saiful. Dampak Teknologi Digital terhadap Kesadaran Spiritual Generasi Milenial. *Jurnal Iqra'*, 4(2), 2020, 157-178.
- Asmawi, Ahmad. Etika Komunikasi Digital: Antara Tantangan dan Peluang. *Jurnal Komunikasi Profetik*, 11(1), 2018, 19-35.
- Chusna, Asmaul. *Tasawuf dan Kesadaran Spiritual: Menyingkap Makna Cinta Kasih*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2018

- Hasbullah, Zainal Abidin. *Spirituality in the Digital Age: Memahami Dampak Teknologi Digital terhadap Kesadaran Spiritual*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2020
- Huda, A. Pendidikan Tasawuf dalam Mengatasi Distorsi Spiritual di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 17(2), 2019, 225-244.
- Mahfudz, M. Pendidikan Tasawuf sebagai Upaya Membangun Kesadaran Spiritual di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 2019, 335-352.
- Mustofa, Ali, A comparative Study on Forming Sincere and Honest Characteristics Based on Sufism View in Al Urwatul Wutqo and Jampes Boarding School, *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*; Vol. 17 No.1, 2022, 1
- Nisfulloh, Fathimatuzzahro. Nilai-nilai Moral dalam Media Sosial dan Tantangan Bagi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(1), 2017, 33-46.
- Nugroho, Denny Armandhanu. *Teknologi dan Kesadaran Spiritual: Mengelola Teknologi untuk Merawat Jiwa*. Yogyakarta: Deepublish. 2017
- Nursalim, Muhammad. *Sufisme dan Kesadaran Spiritual: Mengenal Aspek dan Praktik-Praktik Keilmuannya*. Yogyakarta: Penerbit Diva Press. 2020
- Qushairi, Abdul Karim. *Tasawuf: Rahasia Spiritual Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2018
- Rasyid, Ahmad S. *Spiritualitas Digital: Mengarungi Kehidupan Digital dengan Keseimbangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2020
- Riyanto, E. Pendidikan Tasawuf sebagai Solusi Membangun Kesadaran Spiritual di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 2018. 41-58.
- Rohmat, A. Relevansi Tasawuf dalam Menghadapi Tantangan Globalisasi Teknologi Digital. *Jurnal Darussalam*, 7(2), 2018. 154-173.
- Setiawan, A. Pendidikan Tasawuf dalam Menjaga Kesadaran Spiritual Generasi Milenial di Era Digital. *Jurnal Studi Tasawuf*, 4(1), 2020. 22-33.

- Sutopo, Fajar Junaedi. *Spiritualitas Kontemplatif di Era Digital: Meningkatkan Kesadaran Diri dan Hubungan dengan Tuhan dalam Hidup yang Terhubung*. Bandung: Mizan Pustaka. 2019
- Widyatmoko, Agus. *Spiritualitas di Era Digital: Mengelola Diri dan Mengembangkan Kesadaran Diri di Tengah Tantangan Zaman*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2018.
- Wulandari, E. Spiritualitas dalam Era Digital: Perspektif Tasawuf. *Jurnal Al-Din*, 6(2), 2020, 153-172.
- Yusuf, A. Tasawuf dan Era Digital: Tantangan dan Harapan. *Jurnal Religi*, 4(2), 2019, 159-178.
- Zuhdi, Muh. Implikasi Teknologi Digital terhadap Pendidikan Agama Islam di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 17(2), . 2020, 181-202.