TASAWUF DIGITAL: MEMBANGUN *MINDFULNESS* DAN *SELF-AWARENESS* DI ERA MEDIA SOSIAL

Jusman[1)], Mubarak[2)], Astrid Veranita Indah[3)] Andi Ulfa Wulandari[4)]
[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*
E-mail: mjusman028@gmail.com[1)], mubarak.taslim@uin-alauddin.ac.id[2)], astrid.veranita@uin-alauddin.ac.id[3)], ulfawulandariuin-alauddin.ac.id[4)]

Abstrak:
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan membangun kesadaran spiritual (*mindfulness*) dan pengenalan diri (*self-awareness*) di kalangan santri Madrasah Aliyah melalui pendekatan Tasawuf Digital. Kegiatan berlangsung pada 22 November 2025 di Madrasah Aliyah PPTQ Al-Imam Ashim, Makassar, dengan melibatkan santri kelas 12 berjumlah sekitar 25 orang. Kegiatan merupakan bagian dari program Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta Ilmu Hadits UIN Alauddin Makassar. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif. Materi berfokus pada tiga problem utama generasi digital, yakni kecenderungan perbandingan sosial, kehilangan kehadiran mental (*ghaflah*), dan krisis identitas diri, yang direspons melalui empat praktik Tasawuf Digital: *muhasabah*, *muraqabah*, *digital detox* berbasis *zuhud*, dan penguatan jati diri sebagai hamba Allah. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi dan keterlibatan aktif dalam sesi diskusi, yang mengindikasikan relevansi pendekatan sufistik dalam menyikapi problematika digital kontemporer.

Kata Kunci: Tasawuf Digital, *Mindfulness*, *Self-Awareness*, Media Sosial

Abstract:
This community service activity was conducted with the aim of fostering spiritual mindfulness and self-awareness among Madrasah Aliyah students through a Digital Sufism (Tasawuf Digital) approach. The activity was held on November 22, 2025, at Madrasah Aliyah PPTQ Al-Imam Ashim, Makassar, involving approximately 25 students from grade 12. The activity was part of the community service program of the Study Programs of Aqeedah and Islamic Philosophy, Qur'anic Sciences and Exegesis, and Hadith Studies, UIN Alauddin Makassar. The methods employed were lecturing and interactive discussion. The material addressed three main problems faced by the digital generation: social comparison tendencies, loss of mental presence (ghaflah), and identity crisis, which were responded to through four practical Digital Sufism approaches: muhasabah (self-reflection), muraqabah (God-consciousness), digital detox based on the principle of zuhud, and reinforcing one's identity as a servant of Allah. The results indicated high enthusiasm and active participation among students during the discussion session, demonstrating the relevance of Sufi approaches in addressing contemporary digital problems.

Keywords: *Digital Sufism, Mindfulness, Self-Awareness, Social Media*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan mendasar dalam cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan bahkan memahami dirinya sendiri. Sherry Turkle, dalam karya monumental monumentalnya, mengamati bahwa meski teknologi menghubungkan manusia secara virtual, ia justru menciptakan jarak yang semakin jauh antara individu dengan dirinya sendiri dan dengan orang-orang di sekitarnya.[1]

Fenomena ini diperparah oleh meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda. Jean Twenge mencatat bahwa generasi yang lahir setelah tahun 1995 dan tumbuh bersama *smartphone* mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan kesepian yang lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya, dan hal ini berkorelasi kuat dengan intensitas penggunaan media sosial.[2]

Di sisi lain, tradisi keilmuan Islam, khususnya tasawuf, telah lama menawarkan kerangka yang kaya untuk memahami dan mengatasi problematika batin manusia. Al-Ghazali dalam *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn'* meletakkan dasar-dasar penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) yang mencakup pengenalan diri (*ma'rifah al-nafs*) sebagai pintu menuju pengenalan Tuhan. Konsep-konsep seperti *muhasabah*, *muraqabah*, dan *zuhud* yang dirumuskan oleh para ulama tasawuf sejatinya merupakan teknologi spiritual yang sangat relevan untuk menyembuhkan 'penyakit' yang ditimbulkan oleh era digital.[3]

Santri sebagai generasi muda yang hidup dalam lingkungan pendidikan berbasis pesantren pun tidak lepas dari pengaruh tersebut. Meski berada dalam lingkungan yang relatif terstruktur secara spiritual, penetrasi media sosial turut membentuk pola pikir, kebiasaan, dan nilai-nilai yang dianut. Kondisi ini berpotensi menimbulkan disorientasi nilai ketika ajaran sufistik pesantren berhadapan dengan arus budaya digital yang serba instan dan berorientasi pada validasi eksternal.

---

[1]Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Cet I (New York: Basic Books, 2011), h. 1-3.

[2]J M Twenge, *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us* (New York: Atria Books, 2017), h. 63-67.

[3]Abū Ḥāmid Al-Ghazālī, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn'*, Jilid 3 (Ṭahrān: Lajnat Nashr al-Thaqāfa al-Islāmiyya, 1973), h. 10.

Berangkat dari kebutuhan tersebut, Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Alauddin Makassar khususnya melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Madrasah Aliyah PPTQ Al-Imam Ashim. Kegiatan ini secara khusus mengangkat tema Tasawuf Digital sebagai upaya membangun mindfulness dan self-awareness di era media sosial. Tujuannya adalah memberikan pemahaman tentang tiga problem mendasar generasi digital sekaligus memperkenalkan solusi praktis berbasis nilai-nilai tasawuf yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 22 November 2025 di Madrasah Aliyah PPTQ Al-Imam Ashim, Makassar. Sasaran kegiatan adalah santri kelas 12 yang berjumlah sekitar 25 orang. Pemilihan peserta dari jenjang kelas 12 didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok ini berada pada fase perkembangan identitas yang krusial sekaligus paling aktif menggunakan media sosial.

Kegiatan ini merupakan bagian dari program Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan secara bergiliran oleh tiga program studi, yakni Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dan Program Studi Ilmu Hadits, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar. Pada sesi Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, pematerinya adalah Jusman, mahasiswa angkatan 2022, didampingi oleh oleh beberapa dosen Aqidah dan Filsafat Islam.

Metode yang digunakan terdiri dari dua pendekatan yang saling melengkapi. Pertama, metode ceramah, yaitu penyampaian materi secara terstruktur mengenai konsep Tasawuf Digital yang mencakup identifikasi tiga problem utama generasi digital dan empat solusi praktis berbasis nilai tasawuf. Kedua, metode diskusi interaktif, yaitu sesi tanya jawab dua arah antara pemateri dan peserta untuk memperdalam pemahaman sekaligus mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini menitikberatkan pada penguatan pemahaman santri tentang problematika digital dan pengenalan solusi berbasis nilai-nilai tasawuf. Terdapat dua fokus utama pembahasan yakni problem yang dihadapi generasi digital dan respons Tasawuf Digital terhadapnya.

A. Problem Generasi Digital

Problem pertama adalah perbandingan sosial di media sosial. Dalam sesi ini, peserta diajak menyadari bahwa tindakan scroll media sosial secara berlebihan membentuk kebiasaan membandingkan kehidupan pribadi dengan *'highlight'* kehidupan orang lain. Fenomena ini dalam kajian psikologi dikenal sebagai *social comparison*, yang terbukti berpotensi menimbulkan kecemasan serta rendah diri.[4] Penelitian lebih lanjut mengonfirmasi bahwa pembatasan penggunaan media sosial secara signifikan menurunkan tingkat kesepian dan depresi pada mahasiswa.[5]

Gambar 1

Problem kedua adalah kehilangan kehadiran mental atau *ghaflah*. Peserta diperkenalkan pada realitas bahwa meskipun secara fisik hadir dalam suatu aktivitas, pikiran dan hati seringkali tersita oleh notifikasi dan konten digital. Kondisi *ghaflah* ini bertentangan dengan nilai kehadiran spiritual yang menjadi inti praktik tasawuf.[6] Dalam kajian psikologi modern, konsep ini berpadanan dengan *mindfulness*, yakni

[4]Fiki Rahmatul Ulya and Dhian Ririn Lestari, 'Hubungan Social Comparison Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir', *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 2025, h. 8.

[5]Melissa G. Hunt and others, '"No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression"', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2018, h. 751.

[6]Abū Ḥāmid Al-Ghazālī, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn'*, Jilid 3, h. 14-16

kemampuan hadir sepenuhnya pada momen saat ini, yang terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan.[7]

Problem ketiga adalah krisis identitas diri di era digital. Santri diajak merenungkan bahwa media sosial mendorong seseorang mendefinisikan dirinya melalui jumlah *like*, *share*, dan *follower*. Dalam perspektif tasawuf, harga diri yang bergantung pada validasi eksternal ini bertentangan dengan konsep manusia sebagai *Abdullah* (hamba Allah) yang nilainya ditentukan oleh ketakwaan, bukan popularitas.[8] Erikson pun menegaskan bahwa pembentukan identitas yang sehat mensyaratkan sumber nilai yang internal dan stabil, bukan yang bersifat reaktif terhadap penilaian orang lain.[9]

B. Respons Tasawuf Digital

Sebagai respons terhadap ketiga problem di atas, materi memperkenalkan empat praktik Tasawuf Digital. Pertama, *muhasabah diri* (digital *self-reflection*), yaitu meluangkan waktu 5-10 menit sebelum tidur tanpa gadget untuk merenungkan niat dan dampak dari aktivitas digital sepanjang hari. Al-Ghazali menempatkan *muhasabah* sebagai salah satu rukun utama jalan menuju Allah, karena melaluinyalah seseorang dapat mengidentifikasi penyakit-penyakit hati dan berusaha menyembuhkannya.

Kedua, *muraqabah* atau kesadaran diawasi Allah. Peserta diajak membangun kesadaran bahwa setiap aktivitas digital disaksikan oleh Allah, sehingga setiap unggahan dan interaksi di media sosial dapat bernilai ibadah apabila diniatkan dengan benar. Al-Ghazali mendefinisikan *muraqabah* sebagai keadaan hati yang senantiasa merasa diawasi Allah dalam setiap gerak dan diamnya.[10]

---

[7]Jusman and Andi Ulfa Wulandari, 'Transformasi Pendekatan Psikospiritual Melalui Digitalisasi : Meningkatkan Efektivitas Terapi Berbasis Ḥ u ḍ Ūr Dan Taro Ada Taro Gau', *Jurnal Ushuluddin*, 2025, h. 197.

[8]Jarman Arroisi, 'Konsep Harga Diri : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern Dan Islam The Concept of Self-Esteem : Comparative Study of Modern and Islamic Psychol Ogy Perspectives', *Psikologika*, 27 (2022), h. 90.

[9]E H Erikson, *Identity Youth and Crisis*, Austen Riggs Center Monograph (New York: W. W. Norton, 1968), h. 128.

[10]Abū Ḥāmid Al-Ghazālī, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn'*, Jilid 3, h. 18.

Gambar 2

Ketiga, *digital detox* berbasis prinsip *zuhud*, yaitu menetapkan 'waktu suci' tanpa gadget. *Zuhud* dalam pengertian tasawuf bukanlah meninggalkan dunia, melainkan tidak terikat berlebihan padanya. Hamka menegaskan bahwa *zuhud* adalah kebebasan hati dari ketergantungan pada selain Allah, dan ini sangat relevan diaplikasikan pada relasi manusia dengan teknologi digital.[11]

Keempat, penguatan jati diri sebagai hamba Allah. Peserta diajak kembali pada pemahaman bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh eksistensi di dunia maya, melainkan oleh hubungan spiritual dengan Allah SWT. Dengan membangun identitas yang berakar pada nilai ketuhanan, seseorang akan lebih tahan terhadap tekanan di media sosial.[12]

C. Respons Peserta

Sesi diskusi interaktif berlangsung dengan antusias. Peserta secara aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman berkaitan dengan penggunaan media sosial mereka sehari-hari. Pertanyaan yang paling menarik disampaikan oleh salah seorang santri, yaitu apakah selama menempuh studi di Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam pernah ditemukan ketegangan antara ajaran filsafat dan ajaran agama. Pertanyaan ini mencerminkan keingintahuan intelektual yang mendalam dan membuka diskusi substantif mengenai hubungan antara akal dan wahyu dalam tradisi keilmuan

[11]Arrasyid Arrasyid, 'Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka', *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 19 (2020), h. 217–218.

[12] Muhammad Azhari and others, 'Konsep Diri Dalam Islam', *WATHAN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1.2 (2024), 132–133.

Islam, yang merupakan salah satu persoalan epistemologis mendasar dalam sejarah pemikiran Islam.

Gambar 3

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Madrasah Aliyah PPTQ Al-Imam Ashim menunjukkan bahwa pendekatan Tasawuf Digital mampu menjadi jembatan efektif antara khazanah keilmuan Islam klasik dengan problematika kontemporer generasi muda. Intervensi melalui ceramah dan diskusi interaktif berhasil membuka kesadaran santri terhadap dampak negatif penggunaan media sosial yang tidak reflektif, sekaligus memperkenalkan solusi praktis yang bersumber dari nilai-nilai tasawuf, khususnya *muhasabah*, *muraqabah*, *zuhud*, dan penguatan identitas diri sebagai hamba Allah.

Antusiasme dan keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan tidak hanya relevan secara intelektual, tetapi juga menyentuh pengalaman dan kegelisahan nyata yang dirasakan santri dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menegaskan bahwa tasawuf sebagai tradisi keilmuan yang kaya memiliki potensi besar untuk terus dikontekstualisasikan guna menjawab tantangan zaman. Oleh karena itu, kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi Islam dengan lembaga pendidikan pesantren perlu terus dikembangkan agar nilai-nilai keilmuan Islam dapat hadir secara aktual dan transformatif di tengah kehidupan generasi muda yang semakin akrab dengan dunia digital.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn'*, Jilid 3 (Ṭahrān: Lajnat Nashr al-Thaqāfa al-Islāmiyya, 1973)

Arrasyid, Arrasyid, 'Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka', *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 19 (2020), 217–18 <https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-05>

Arroisi, Jarman, 'Konsep Harga Diri : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern Dan Islam The Concept of Self-Esteem : Comparative Study of Modern and Islamic Psychol Ogy Perspectives', *Psikologika*, 27 (2022), 90 <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>

Azhari, Muhammad, Khairisa Pohan, Sabarita Banurea, and Lilis Darmila, 'Konsep Diri Dalam Islam', *WATHAN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1 (2024), 132–33

Erikson, E H, *Identity Youth and Crisis*, Austen Riggs Center Monograph (New York: W. W. Norton, 1968) <https://books.google.co.id/books?id=nGqc6JxV0aQC>

Hunt, Melissa G., Rachel Marx, Courtney Lipson, and Ordyn Young, '"No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression"', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2018, 751

Jusman, and Andi Ulfa Wulandari, 'Transformasi Pendekatan Psikospiritual Melalui Digitalisasi : Meningkatkan Efektivitas Terapi Berbasis Ḥ u ḍ Ūr Dan Taro Ada Taro Gau', *Jurnal Ushuluddin*, 2025, 197

Turkle, Sherry, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Cet I (New York: Basic Books, 2011)

Twenge, J M, *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us* (New York: Atria Books, 2017) <https://books.google.co.id/books?id=50MyDwAAQBAJ>

Ulya, Fiki Rahmatul, and Dhian Ririn Lestari, 'Hubungan Social Comparison Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir', *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 2025, 8