

Relevansi Tasawuf dalam Menjaga Keseimbangan Spiritual Generasi Z di Tengah Fenomena Halusinasi Digital

Author:

Azrianti Ishamiyah¹
 Konto Iskandar
 Dinata²
 Umi Nur Kholifah²
 Nur Muhammad
 Fatih Al-Badri⁴

Affiliation:

^{1,2,3,4}Universitas Islam
 Negeri Raden Fatah
 Palembang

Corresponding author:

Ishamiyahazrianti@gmail.com

kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id

umicahaya_uin@radenfatah.ac.id

nurmuhammadfatihbadri@gmail.com

Abstract: *It is particularly difficult for Generation Z to preserve spiritual balance in the fast-paced, distracting digital age. Social media, virtual reality, and the illusions of online life can cause "digital hallucination," a phenomena that has contributed to an increasing spiritual confusion. The purpose of this paper is to examine how Sufism might support Generation Z in maintaining spiritual balance in the face of relentless digitalization. As the esoteric branch of Islam, Sufism provides a deep method for achieving inner peace, self-awareness, and transcendental comprehension—all of which are critical for surviving in the digital age. Through an understanding of fundamental ideas like zuhud (asceticism) and fana' (annihilation of the ego), this study shows how Sufi teachings might help Generation Z overcome the identity uncertainty and existential alienation brought on by digital culture. This study connects the psychological and social reality of Generation Z with profound observations from classical Sufi scriptures using a descriptive-analytical qualitative method. To sum up, Sufism is not only pertinent but also provides long-lasting spiritual remedies to deal with emotional and spiritual strains in the contemporary world, especially for a generation that is most susceptible to the detrimental effects of digitalization.*

Keywords: *Generation Z, Sufis, Spiritual*

Author:

Azrianti Ishamiyah¹
Konto Iskandar
Dinata²
Umi Nur Kholifah²
Nur Muhammad
Fatih Al-Badri⁴

Affiliation:

^{1,2,3,4}Universitas Islam
Negeri Raden Fatah
Palembang

Corresponding author:

Ishamiyahazrianti@gmail.com

kontoisikandardinata_uin@radenfatah.ac.id

umicahaya_uin@radenfatah.ac.id

nurmuhammadfatihbadri@gmail.com

Abstrak: Generasi Z menghadapi tantangan khusus dalam menjaga keseimbangan rohani di era teknologi modern yang serba cepat dan penuh distraksi. Disorientasi spiritual telah meningkat sebagai akibat dari fenomena yang disebut sebagai "halusinasi digital", di mana orang terjebak dalam realitas virtual, media sosial, dan ilusi kehidupan online. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mempelajari bagaimana tasawuf dapat membantu Generasi Z mempertahankan keyakinan spiritual mereka saat mereka bergelut dengan dunia digital. Sebagai dimensi esoteris dalam Islam, tasawuf menawarkan pendekatan mendalam untuk kesadaran diri, introspeksi, dan pemahaman transendental yang penting untuk menghadapi era modern. Studi ini menunjukkan bagaimana ajaran tasawuf mampu menjadi panduan bagi Generasi Z dalam mengatasi alienasi eksistensial dan kebingungan identitas yang disebabkan oleh budaya digital. Ini dilakukan dengan memahami konsep-konsep penting seperti zuhud (asketisme) dan fana' (peleburan ego). Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*literatur review*) dengan sumber jurnal, buku untuk melakukan analisis mendalam dari teks tasawuf klasik dan menghubungkannya dengan realitas psikologis dan sosial Generasi Z. Penelitian ini mencapai kesimpulan bahwa tasawuf bukan hanya relevan, tetapi juga menawarkan solusi spiritual yang berkelanjutan untuk menghadapi tekanan mental dan spiritual di era modern, khususnya bagi generasi yang paling rentan terhadap dampak negatif dari teknologi informasi.

Kata Kunci: Generasi Z, Tasawuf, Spritual

PENDAHULUAN

Berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk iman, telah dipengaruhi secara signifikan oleh kemajuan dalam teknologi dan informasi di era kontemporer. Karena derasnya arus informasi yang tak terbatas di era digital, Generasi Z sering mengalami kebingungan spiritual. Ini telah menimbulkan tantangan yang signifikan bagi kesehatan mental dan spiritual manusia selama era digital, khususnya bagi Generasi Z, yang tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi. Interaksi sosial yang terperantarai oleh teknologi, akses informasi tanpa batas, dan munculnya realitas virtual dan media sosial semuanya telah mengaburkan perbedaan antara dunia nyata dan dunia maya. Salah satu fenomena baru adalah apa yang disebut sebagai "halusinasi digital", di mana orang-orang, terutama Generasi Z, terjebak dalam ilusi kehidupan virtual yang penuh dengan likes, pengakuan virtual, dan kesempurnaan semu. Fenomena ini menyebabkan disorientasi spiritual selain hubungan sosial dan identitas personal. Mereka kehilangan hubungan mereka dengan nilai-nilai spiritual yang mendalam, realitas transendental, dan esensi diri.

Akibat tekanan sosial dan pesatnya kemajuan teknologi, mereka sering menghadapi kehilangan identitas dan kehilangan makna hidup. Studi menunjukkan bahwa banyak dari mereka mencari spiritualitas yang lebih murni untuk mengatasi rasa tidak nyaman ini. Generasi Z sering kali merasa kehilangan makna dan kedamaian batin karena kehidupan yang serba instan dan materialistik yang disebabkan oleh modernisasi dan globalisasi. Era modern, yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan tingginya materialisme, juga sering mengabaikan aspek spiritual. Karena tekanan untuk memenuhi standar sosial dan material, banyak orang, termasuk Generasi Z, merasa kehilangan arah dan tujuan hidup mereka. Fenomena ini menyebabkan "krisis spiritual", di mana orang merasa hampa meskipun mereka memiliki banyak kemewahan.

Sebagai aspek esoteris Islam, tasawuf telah lama diakui sebagai metode yang membantu jiwa manusia mencapai keseimbangan spiritual. Ajaran

tasawuf dapat menawarkan solusi untuk dilema eksistensial Generasi Z. Untuk mengatasi perasaan hampa ini, banyak dari mereka mencari sumber spiritual yang lebih asli. Tasawuf menawarkan pendekatan spiritual yang inklusif dan individual yang dapat membantu orang menemukan kedamaian batin. Pemikiran tasawuf harus diubah agar menjadi lebih relevan dan efektif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi masyarakat saat ini. Kehidupan asketis yang sederhana dan kesadaran yang mendalam tentang ketidakkekalan duniawi sangat penting untuk menghadapi gangguan digital.

Penelitian sebelumnya telah mempelajari fungsi tasawuf dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual dalam menghadapi tekanan modern. Penelitian (Ma'rifatulloh, 2023) dengan judul "Peran Pendidikan Tasawuf dalam Membentuk Generasi-Z yang Berkarakter Islami", yang diterbitkan oleh Gunung Djati Conference Series, Volume 19, menemukan bahwa menerapkan pendidikan tasawuf melalui konsep Takhalli, atau membersihkan hati, adalah salah satu cara generasi Z dapat mengatasi semua masalah yang saat ini menjadi tantangan zaman. Tajalli, menginternalisasi sifat-sifat ketuhanan dalam diri sendiri, dan Tajalli, menghiasi diri dengan membiasakan diri dengan sifat, sikap, dan tindakan yang baik.

Studi "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital" (Waluyojati & Swari, 2024) diterbitkan di Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah. Menunjukkan bahwa teknologi digital menawarkan peluang untuk memperluas pengetahuan agama dan kesadaran moral melalui akses informasi yang lebih mudah, meskipun ini juga dapat mengganggu kemampuan spiritual dan interaksi sosial. Tasawuf menawarkan konsep-konsep seperti takhalli, yang berarti membersihkan hati, dan tazkiyah al-nafs, yang berarti penyucian jiwa, dalam konteks seperti ini. Konsep-konsep ini memiliki kapasitas untuk membantu orang-orang mengembangkan sifat-sifat mulia dan menemukan kedamaian batin. Teknologi digital telah meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental dan meningkatkan akses ke informasi, tetapi juga dapat menyebabkan masalah seperti kecanduan, stres, depresi, dan kecemasan. Oleh karena itu,

tasawuf memiliki potensi besar untuk meningkatkan spiritualitas Generasi Z dan mendukung kesehatan mental mereka di era komputer dan internet.

Studi (Fernanda, 2023) dalam judul “Tasawuf Hamka Sebagai Solusi Kontemporer Untuk Gen. Z Ditengah Tantangan Budaya Pop Cogildan Cegil” dalam jurnal Al-Aqidah: Volume 15, Edisi 2. menunjukkan bahwa tasawuf kontemporer, seperti yang dinyatakan oleh Buya Hamka, menawarkan solusi yang berguna bagi Generasi Z untuk mengatasi pola hidup yang penuh dengan zat berbahaya dan masalah. Penelitian ini dengan jelas menunjukkan bahwa tasawuf memiliki relevansi yang kuat dalam era modern dan kebutuhan spiritual Generasi Z karena tasawuf menerapkan prinsip-prinsip seperti zuhud untuk mencapai kebahagiaan, pentingnya pendidikan dan budaya malu, dan menjaga keseimbangan kesehatan jiwa dan raga untuk selalu mengingat Allah SWT. Tasawuf adalah pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, melampaui aspek duniawi. Ini menawarkan panduan untuk menemukan keharmonisan dan keseimbangan dalam hidup.

Ketiga penelitian sebelumnya yang dibahas oleh penulis sama-sama berfokus pada studi tasawuf. Tetapi tidak banyak penelitian yang mengaitkan tasawuf dengan masalah digitalisasi Generasi Z. Karena itu, penelitian ini akan berfokus pada spiritualitas generasi Z di era modern. Oleh karena itu, penelitian ini akan menganggap tasawuf sebagai solusi untuk masalah "halusinasi digital dan krisis spiritual" yang dihadapi generasi Z saat ini.

Penelitian ini menawarkan perspektif baru tentang bagaimana tasawuf membantu orang-orang di era modern mempertahankan keseimbangan spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis untuk mengeksplorasi teks tasawuf klasik dan mengaitkannya dengan masalah kontemporer yang dihadapi Generasi Z, seperti fenomena halusinasi digital. Penelitian ini berangkat dari gagasan bahwa salah satu sumber utama disorientasi spiritual Generasi Z adalah halusinasi digital, yang ditandai dengan keterlibatan berlebihan dengan dunia maya dan mencari validasi sosial melalui media sosial. Ketika kehidupan virtual mulai menggantikan nilai-nilai spiritual, ajaran tasawuf yang berfokus pada kesederhanaan,

ketenangan batin, dan pencarian makna yang lebih dalam dapat menjadi penyeimbang yang kuat. Oleh karena itu, penelitian ini menyelidiki bagaimana ajaran tasawuf dapat membantu Generasi Z mempertahankan keseimbangan spiritual di tengah fenomena halusinasi digital.

Kajian ini sangat penting karena "Bagaimana tasawuf dapat berperan dalam menjaga keseimbangan spiritual Generasi Z di tengah fenomena halusinasi digital" belum ada penelitian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan ini dengan menyelidiki konsep-konsep tasawuf yang relevan dan melihat bagaimana ajaran-ajaran tersebut dapat disesuaikan dengan tantangan digitalisasi yang dihadapi Generasi Z. Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis. Penelitian ini juga akan melihat teks tasawuf klasik dan merenungkan fenomena sosial-psikologis kontemporer yang dialami Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Untuk menyelidiki relevansi ajaran tasawuf dalam menjaga keseimbangan spiritual Generasi Z di tengah fenomena "halusinasi digital". Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*literatur review*) dengan sumber jurnal, buku. Metode ini dipilih karena memungkinkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena sosial dan spiritual, terutama terkait dengan dampak digitalisasi pada kesehatan mental dan spiritual. Fokus utama penelitian ini adalah mengeksplorasi konsep-konsep inti tasawuf zuhd dan fana serta menganalisis bagaimana mereka dapat diterapkan pada kehidupan digital Generasi Z. Penelitian ini mencakup data primer dan sekunder terkait dengan bagaimana tasawuf dapat membantu menjaga keseimbangan spiritual Generasi Z di tengah fenomena halusinasi digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang komprehensif dan mendalam tentang bagaimana tasawuf dapat membantu Generasi Z menjaga keseimbangan spiritual di tengah fenomena halusinasi digital. Data sekunder berasal dari literatur tasawuf klasik dan modern, serta penelitian kontemporer mengenai dampak digitalisasi terhadap spiritualitas.

HASIL DAN DISKUSI

Generasi Z dan Fenomena Halusinasi Digital

Generasi Z, yang biasanya didefinisikan sebagai orang yang lahir antara pertengahan 1990-an dan awal 2010-an, adalah generasi yang tumbuh di dunia digital. Studi menunjukkan bahwa generasi Z, juga dikenal sebagai *iGeneration* atau generasi internet, memiliki kesamaan dengan generasi Y, tetapi generasi Z memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai tugas sekaligus, seperti menjalankan sosial media melalui ponsel, mengakses internet melalui komputer, dan mendengarkan musik melalui headset. Berkat kemajuan pesat dalam teknologi komunikasi, Generasi Z memiliki akses yang lebih luas terhadap teknologi dan informasi dibandingkan generasi sebelumnya. Ciri khas mereka adalah kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan teknologi, kemampuan mereka untuk multitasking, dan ketergantungan mereka pada media sosial untuk berkomunikasi dan membangun identitas.

Di era komputer dan internet saat ini, manusia pasti mengalami banyak perubahan yang disebabkan oleh kemajuan teknologi, yang memiliki dampak negatif pada semua orang, termasuk generasi Z. Generasi Z tumbuh di tengah gelombang teknologi informasi yang mengubah cara orang berinteraksi, belajar, dan berkomunikasi secara langsung. Sekarang kita berada di "peradaban manusia digital", menurut M. Amin Syukur. Menurut (Syukur, 2012), meskipun orang-orang menggunakan teknologi digital secara luas, kemajuan mental kita tidak sejalan atau bahkan tertinggal jauh dari kemajuan teknologi. Akibatnya, manusia, yang seharusnya menjadi subjek utama dalam kehidupan mereka, seringkali menjadi objek teknologi karena mereka terperangkap dalam materialisme duniawi, yang menunjukkan penurunan spiritualitas.

Individualisme modern telah berkembang menjadi individualisme ekstrim yang menghilangkan solidaritas dan mengutamakan materialisme dan hedonisme, yang menganggap kesenangan duniawi sebagai tujuan utama hidup manusia. Kebahagiaan sejati tidak dapat dicapai melalui kemajuan

dalam ilmu pengetahuan dan teknologi tanpa mempertimbangkan aspek lain kehidupan. Media sosial telah menjadi tempat di mana generasi modern menghindari dunia nyata, menghindari tubuhnya, menghindari masalah sosial, dan kemudian masuk ke dunia halusinasi (Askolani & Al'Munawar, 2020).

Dalam fenomena halusinasi digital, orang terjebak dalam ilusi realitas virtual yang dibuat oleh platform digital seperti media sosial dan aplikasi. Generasi Z sering terpapar gambaran kehidupan ideal di media sosial, yang dapat menciptakan standar yang tidak realistis dan tekanan untuk memenuhinya. Hal ini dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan dalam kehidupan nyata, seperti kebutuhan untuk mendapatkan validasi eksternal dalam bentuk "like" atau "followers". Generasi Z menghadapi tantangan besar dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan iman mereka dalam konteks ini.

Salah satu efek terbesar dari halusinasi digital adalah meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi di kalangan Generasi Z. Terlalu banyak terpapar kehidupan media sosial yang ideal dan seringkali tidak realistis dapat menyebabkan perasaan kesepian, tidak cukup baik, dan ketidakpuasan dengan diri sendiri. Generasi Z merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang dibuat oleh orang lain dan diri mereka sendiri karena mereka dibesarkan dalam lingkungan yang penuh dengan orang lain. Perasaan isolasi dan alienasi juga disebabkan oleh fenomena halusinasi digital. Terlepas dari fakta bahwa mereka terhubung dengan banyak orang secara virtual, banyak orang merasa kesepian karena interaksi yang tidak intim dan kurangnya koneksi emosional yang nyata. Hal ini dapat menyebabkan masalah dalam membangun hubungan yang signifikan dan memisahkan mereka dari realitas spiritual yang lebih dalam.

Zuhd (Asketisme) sebagai Solusi Terhadap Ketergantungan Digital

Zuhud dapat didefinisikan secara etimologis sebagai sikap penolakan atau pelepasan diri dari sesuatu (Hanbal, 2005), yang dalam hal ini mengacu

pada pengikatan terhadap dunia materil. Zuhud adalah konsep spiritual yang penting untuk didiskusikan dan dipahami, terutama di era modernisasi saat ini (Junaidi, 2018). Di seluruh kehidupan manusia, modernisasi telah membawa perubahan besar, terutama pada generasi Z, yang sangat bergantung pada digital. Modernisasi juga telah berdampak yang lebih dalam pada iman manusia. Dalam dunia kontemporer, banyak orang mengalami apa yang disebut sebagai kehampaan spiritual dan kehilangan makna hidup. Orang sering kehilangan arah dan tujuan hidup yang lebih tinggi ketika mereka hanya berfokus pada memperoleh materi dan kesenangan duniawi. Akibatnya, banyak orang kehilangan hubungan dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Ini dapat dilihat dari meningkatnya jumlah kasus kecemasan, depresi, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya di masyarakat kontemporer.

Studi ini menemukan bahwa perilaku konsumtif materi dan konten digital sering dipengaruhi oleh kehidupan online, terutama melalui media sosial. Generasi Z cenderung menghabiskan waktu berjam-jam dalam aktivitas online yang tidak bermanfaat. Akibatnya, mereka menjadi lelah dan hampa. Zuhud menawarkan solusi untuk situasi seperti ini dengan mengajarkan cara hidup yang seimbang antara urusan dunia dan akhirat. Zuhud tidak mengajarkan untuk meninggalkan dunia sama sekali; sebaliknya, itu mengajarkan untuk tidak menjadikan dunia sebagai tujuan akhir hidup (Hafiun, 2017). Dengan melakukannya, seseorang dapat terus hidup dalam kehidupan modern sambil tetap memiliki ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah. Zuhud juga mengajarkan untuk melihat kehidupan dunia sebagai cara untuk beribadah dan berbuat baik, bukan sebagai tujuan terakhir (Muhtadin, 2020).

Zuhud tidak berarti menolak atau menghindari kenikmatan duniawi. Sebaliknya, itu berarti menjaga hati agar tidak terpengaruh oleh harta, kekayaan, dan kenikmatan duniawi. Zuhud memiliki peran penting dalam kehidupan spiritual seorang Muslim karena membantu menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan keinginan spiritual, memurnikan niat, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Praktik zuhud

juga mendorong seseorang untuk hidup dengan hidup yang sederhana dan penuh syukur, dan lebih berkonsentrasi pada amal ibadah dan kebajikan. Pada akhirnya, ini meningkatkan keimanan dan ketakwaan seseorang (Safaat, 2024). Generasi Z diajak untuk lebih selektif dalam memilih interaksi digital mereka dengan menerapkan ide *zuhd*. Sudut pandang "zuhd" tidak berarti menjauh dari teknologi sepenuhnya; lebih pada bagaimana mengimbangi kebutuhan duniawi dan spiritual.

Zuhd di Generasi Z dapat diterjemahkan sebagai upaya untuk melepaskan diri dari kehidupan digital yang sementara dan superfisial dengan mengurangi keterlibatan dalam media sosial dan menghindari hubungan yang dapat menyebabkan ketidakpuasan. Misalnya, mereka dapat mengurangi jumlah waktu yang mereka habiskan di media sosial dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu mereka pada aktivitas yang lebih berhubungan dengan spiritualitas, seperti meditasi, membaca, atau berbicara secara langsung dengan teman dan keluarga mereka. Dengan cara ini, mereka dapat mengimbangi kebutuhan mereka untuk terhubung secara digital dengan kebutuhan mereka untuk terhubung dengan dunia spiritual mereka. Dengan menanamkan kesadaran zuhud pada generasi Z, mereka dapat mengurangi ketergantungan mereka pada validasi sosial yang ditawarkan oleh media sosial dan fokus pada kegiatan yang lebih bermanfaat secara spiritual, seperti membaca, refleksi diri, atau terlibat dalam diskusi yang bermakna. Mereka juga dapat memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak berasal dari pencapaian teknologi atau popularitas online, melainkan dari kedamaian batin yang didasarkan pada kesadaran diri.

Fana (Peleburan Ego) dan Tantangan Pencarian Identitas di Dunia Maya

Dunia maya telah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia di era digital yang semakin maju. Individu dapat mengekspresikan diri, berinteraksi, dan membangun identitas digital melalui platform media sosial, forum online, dan dunia virtual lainnya. Namun, kemudahan dalam membangun identitas digital sering kali menjadi kendala dalam mencari identitas yang sebenarnya. Pencarian identitas di internet dapat menyebabkan

berbagai masalah psikologis dan spiritual. Namun, akibat konstruksi diri yang tidak konsisten atau idealisasi diri yang tidak realistis, orang dapat mengalami kebingungan identitas, keterasingan, dan tekanan sosial. Salah satunya adalah identitas yang terpecah. Orang sering mengelola beberapa identitas di dunia maya, yang berbeda dari identitas mereka yang sebenarnya. Ketika seseorang merasa mereka tidak memiliki esensi sejati mereka, hal ini dapat menyebabkan kebingungan, ketidakautentikan, dan bahkan alienasi eksistensial. Identitas yang dibangun di atas pencapaian sosial dan validasi online dapat rapuh, dan ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, individu rentan terhadap kecemasan, depresi, dan krisis identitas.

Dalam buku *Filsafat Manusia: Mengungkap Hakikat Misteri dan Problem Kemanusiaan Kontemporer*, Salah satu diskusi yang menarik adalah fenomena manusia di era digital, di mana perasaan tidak puas dipicu oleh kecepatan berita dan keberadaan diri di media sosial. Hal ini menyebabkan situasi yang disebut "ketandusan kultural", di mana ilusi dan egoisme menjadi sumber kehidupan manusia dan tidak memiliki tujuan yang jelas. Proses dehumanisasi terjadi karena media sosial mendorong pencarian pengakuan, yang mengurangi jati diri asli manusia. Diciptakan oleh smartphone atau media sosial ini, "ada" manusia di "dunia" beralih ke "ada" manusia sebagai manusia virtual. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa menghitung jumlah "like", "views", "subscribe", dan metrik lainnya di smartphone lebih mudah daripada menghitung jumlah "like", "views", "subscribe", dan metrik lainnya yang dimiliki oleh manusia sebenarnya. Akibatnya, orang akan berusaha untuk tetap dekat dengan smartphone mereka (Maharani dkk, 2023).

Generasi Z sering merasa tidak puas dan lebih egois karena mencari status sosial di media sosial. Mereka mungkin terjebak dalam siklus perbandingan dan mencari pengakuan orang lain. Mereka dapat belajar untuk melepaskan keterikatan pada pencapaian dan validasi dari sumber luar dengan menggunakan gagasan "fana". Misalnya, mereka dapat berkonsentrasi pada pengembangan diri dan praktik spiritual yang meningkatkan pemahaman mereka tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan Tuhan daripada mencari "likes" atau pengikut di media sosial. Selama proses ini,

mereka dapat mencapai tingkat kebahagiaan dan kedamaian yang lebih dalam yang tidak bergantung pada pendapat orang lain.

Konsep Fana, atau peleburan ego, diberikan dalam tradisi tasawuf sebagai perspektif spiritual yang mendalam untuk memahami dan mengatasi tantangan tersebut. Secara spiritual, "fana" menggambarkan keadaan di mana seseorang kehilangan kesadaran akan diri sendiri (ego) dan menyatu dengan Tuhan, yang merupakan bentuk realisasi spiritual tertinggi. Ini mencakup penghancuran kesadaran individu yang terbatas dan pemahaman yang mendalam bahwa hanya Tuhan yang ada secara mutlak, sementara segala sesuatu yang duniawi bersifat fana atau sementara.

Untuk mencapai kesatuan dengan Tuhan, Fana mengajarkan untuk melepaskan diri dari ego dan ilusi duniawi. Menurut disiplin ilmu tasawuf, fana berarti lenyap dari sifat manusiawi yang terbelenggu oleh berbagai tuntutan syahwat dan hawa nafsu, sehingga tumpuan ingatan hati hanya terfokus pada sifat kesempurnaan dan keagungan Allah SWT. Akibatnya, ingatan dan perasaan orang lain menjadi tumpul seolah-olah mereka lenyap dari ingatan mereka. Fana adalah peleburan diri dalam Allah, dan fana berarti tidak memiliki ego dan kesadaran diri dalam cinta kepada Allah (Hisnuddin, 2020).

Fana berasal dari kata Arab, yang berarti "musnah" atau "lenyap". Fana', dalam tasawuf, merujuk pada proses spiritual di mana seorang sufi mencapai peleburan keakuan dan kesadaran diri individu ke dalam kehendak dan keberadaan Tuhan. Menurut Al-Ghazali, seorang sufi besar, tahap ini dianggap sebagai tahap di mana seseorang menghilangkan segala bentuk keakuan dan kesadaran diri yang berbeda, sehingga hanya kesadaran akan Tuhan yang tersisa (Al-Ghazali, 2013). Fana mengajarkan orang untuk melepaskan kepentingan pribadi dan kesadaran ego, yang seringkali dipicu oleh pencarian status sosial dan validasi dari luar. Dalam proses fana, seseorang harus melakukan introspeksi untuk memahami bahwa identitas sejati seseorang tidak terbatas pada penampilan atau pencapaian duniawi, tetapi pada hubungan mereka dengan Tuhan dan alam semesta.

Fana menawarkan perspektif yang relevan untuk memahami bagaimana orang dapat mengatasi kehilangan identitas di dunia maya. Media sosial, yang mendorong pencapaian status, popularitas, dan pengakuan melalui citra online, seringkali meningkatkan ego individu, dan proses fana", yang menekankan peleburan ego dan pelepasan dari kepentingan duniawi, dapat dilihat sebagai cara untuk melepaskan diri dari keterikatan digital. Ketika seseorang menjadi "fana", mereka tidak lagi terikat oleh pujian, pengakuan, atau validasi dari orang lain, termasuk di dunia maya. Pencapaian spiritual ini dapat membantu orang melepaskan diri dari tekanan yang disebabkan oleh ekspektasi sosial dalam dunia digital, dan mengalihkan perhatian mereka dari nilai-nilai yang sementara ke nilai-nilai yang abadi di dalam diri mereka sendiri. Dengan memahami bahwa dunia maya tidak abadi, orang dapat menemukan keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan online dan kesejahteraan spiritual yang lebih mendalam.

Dalam hal ini, fana membantu orang memahami keterbatasan ego mereka dan mendorong mereka untuk hidup dengan benar, bebas dari ilusi yang dibuat oleh pencitraan diri online. Identitas yang berfokus pada ego online rentan terhadap ketidakpastian dan perubahan, sedangkan identitas yang telah menyatu dengan esensi spiritual melalui fana memberikan keamanan dan stabilitas yang lebih mendalam. Dalam tasawuf, pengalaman "fana" mirip dengan fenomena psikologis seperti "peleburan ego" atau peleburan ego, yang ditemukan dalam penelitian yang berkaitan dengan pengalaman psikadelik dan meditasi. "Hilangnya ego" didefinisikan dalam studi psikologi sebagai hilangnya kesadaran diri yang biasa dan munculnya perasaan keterhubungan yang lebih luas dengan alam semesta. Pengalaman ini sering dianggap menyembuhkan karena membantu orang melihat melampaui diri mereka yang kecil dan mengetahui hubungan mereka dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Oleh karena itu, ide ini berguna dalam praktik keagamaan dan membantu orang menghadapi tekanan mental dan spiritual di era komputer dan internet. Fana berfungsi sebagai penghubung antara dunia spiritual yang penuh dengan kebahagiaan dan dunia maya yang penuh dengan identitas palsu.

Integrasi Ajaran Tasawuf dengan Kehidupan Digital Generasi Z

Tasawuf memiliki peran besar dalam mengatasi berbagai masalah dan tantangan sosial di dunia modern. Tasawuf memberikan arahan untuk menjadi orang yang cerdas, bijak, dan profesional di masyarakat. Menurut (Anwar, 2004), nilai-nilai ajaran Islam harus diterapkan dalam tasawuf untuk mengatasi masalah tersebut. Tasawuf, dimensi esoteris Islam yang berpusat pada kesadaran spiritual, memberikan solusi mendalam untuk masalah ini. Tasawuf mengajarkan pentingnya melepaskan diri dari keinginan duniawi dan ilusi yang dibuat oleh ego. Hal ini semakin diperburuk di dunia digital. Dengan memberikan kerangka spiritual yang mengarahkan pada keseimbangan batin, kedamaian, dan kebijaksanaan, tasawuf membantu orang menavigasi kehidupan modern yang penuh dengan distraksi.

Tasawuf adalah bidang studi yang berfokus pada membersihkan jiwa seseorang dan bersifat rohaniyah. Tasawuf menggunakan pendekatan abstrak untuk memahami ide-idenya. Menurut (Haykal, 2020), tasawuf adalah disiplin ilmu yang berbasis ajaran Islam yang bertujuan untuk menciptakan karakter dan kepribadian muslim untuk insan kamil, memaksa mereka untuk mengikuti berbagai aturan, tugas, dan tanggung jawab, serta peraturan lainnya. Dalam menangani masalah kontemporer, tasawuf sangat relevan. Tasawuf memainkan peran penting dalam pembentukan karakter Islam pada generasi Z karena mengajarkan nilai-nilai moral dan etika. Ini dapat membantu generasi muda mengembangkan kepribadian yang lebih baik dan lebih sesuai dengan ajaran Islam (Rangkuti, 2019). Tasawuf dapat digunakan sebagai praktik spiritual dalam situasi ini, serta sebagai alat untuk membangun identitas diri yang kuat di tengah arus modernitas.

Studi ini menemukan bahwa ajaran tasawuf, yang sering dianggap kuno dan tidak relevan, sebenarnya menawarkan solusi spiritual yang mendalam untuk masalah modern yang dihadapi Generasi Z. Konsep zuhd, fana', dan ma'rifah memberi Generasi Z panduan yang relevan dan praktis untuk menghadapi dunia digital, yang sering menimbulkan tekanan mental dan

disorientasi spiritual. Dengan menerapkan ajaran tasawuf, Generasi Z dapat menemukan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

Tazkiyatun nafs, atau penyucian jiwa, adalah prinsip utama tasawuf, dan berfokus pada membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti keserakahan, kesombongan, dan kebencian. Ajaran ini dapat membantu Generasi Z mengembangkan karakter yang lebih tulus, rendah hati, dan penuh kasih. Konsep tasawuf seperti *takhalli*, yang mengajarkan penghilangan sifat buruk dan negatif serta menciptakan lingkungan yang damai, aman, dan sejahtera, menawarkan pendekatan yang relevan untuk membantu Generasi Z menemukan makna dalam hidup mereka (Muqorrobin, 2021). Tasawuf juga mengajarkan orang untuk mengisi jiwa mereka dengan sifat mulia seperti kesabaran, kasih sayang, dan ketulusan (Alparizi, 2022). Menanamkan dan mengembangkan sifat-sifat ini dapat membantu seseorang mencapai kedamaian dalam diri mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Sebagai cabang ilmu agama Islam, tasawuf berfokus pada pengembangan aspek spiritual dan moral seseorang. Tasawuf menekankan pentingnya pensucian jiwa (*tazkiyah*) dan pengendalian diri melalui praktik seperti dzikir, meditasi, dan refleksi diri. Tasawuf dianggap sebagai *shifa'ul qalbi*, atau obat untuk membersihkan hati, menurut Buya Hamka. Ini mencakup pembersihan budi pekerti dari sifat tercela dan memperhias diri dengan sifat terpuji (Nur Azizah, 2022). Tasawuf mengatakan bahwa keseimbangan spiritual dapat dicapai melalui disiplin diri, kesadaran diri, dan hubungan yang kuat dengan Tuhan. Ajaran ini memberikan pencerahan tentang bagaimana orang dapat menemukan keseimbangan batin dan menemukan kedamaian di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern di dunia yang semakin terhubung secara digital.

KESIMPULAN

Generasi Z menghadapi tantangan khusus untuk mempertahankan keyakinan agama mereka di tengah banyaknya fenomena halusinasi digital. Disorientasi spiritual semakin nyata karena kehidupan yang serba terhubung dan dipenuhi oleh realitas virtual, media sosial, dan tekanan untuk menunjukkan gambar ideal. Dalam situasi seperti ini, ajaran tasawuf memberi Generasi Z cara untuk menemukan kembali keseimbangan spiritual mereka. Dengan menerapkan konsep tasawuf seperti zuhd, yang berarti asketisme, dan fana, yang berarti peleburan ego yakni membantu menghancurkan ego yang seringkali diperkuat oleh pencarian status sosial melalui media sosial, ini memberikan kerangka berpikir yang mampu menanggapi dampak negatif dari digitalisasi. Dan zuhd yang mengajarkan untuk menghindari keterikatan berlebihan dengan hal-hal duniawi, seperti keinginan untuk ilusi digital.

Studi ini menunjukkan bahwa mengintegrasikan ajaran tasawuf ke dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu Generasi Z mengatasi kecemasan, isolasi eksistensial, dan kebingungan identitas yang disebabkan oleh budaya digital. Generasi Z dapat menemukan kedamaian batin dan menemukan makna hidup yang lebih dalam dengan melakukan meditasi, refleksi diri, dan memperkuat komunitas spiritual. Oleh karena itu, tasawuf penting di era teknologi saat ini bukan hanya sebagai alat spiritual untuk mereka yang mempelajari agama, tetapi juga sebagai cara praktis untuk mengatasi masalah mental dan spiritual generasi yang paling terpengaruh oleh efek negatif digitalisasi. Tasawuf tidak hanya menawarkan jalan menuju keseimbangan hidup yang lebih bermakna dan harmonis, tetapi juga menjadi panduan yang sangat diperlukan untuk Generasi Z dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual di tengah era modern yang penuh dengan distraksi.

REFERENSI

- Al-Ghazali, A. H. ((2013). *The Alchemy of Happiness*. The Islamic Texts Society.
- Alparizi, A. S. (2022). Pendekatan Tasawuf dalam Kajian Islam. *maqosid: Jurnal Studi Keislaman dan Hukum Ekonomi Syariah*,.

- Anwar, M. S. (2004). *Akhlaq Tasawuf Manusia, Etika, dan Makna Hidup*. Bandung : Nuansa.
- Arrasyid, N. K. (2023). Transformasi Pemikiran Tasawuf : Landasan Pembentukan Karakter Islami Generasi-Z. *Jurnal Al-Aqidah; Volume 15, Edisi 2, Desember 2023*.
- Askolani, M., & Al'Munawar, I. P. (2020). Penerapan Literasi Media Di Era Digital Pada Generasi Zaman Now. *Communicative / Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Dakwah*.
- Fernanda, A. (2023). Tasawuf Hamka Sebagai Solusi Kontemporer Untuk Gen. Z Ditengah Tantangan Budaya Pop Cogildan Cegil. *jurnal Al-Aqidah; Volume 15, Edisi 2, Desember 2023*.
- Gunandar, J., & Samwil. (2021). Fanaâ€™™ Dalam Pandangan Ulama Sufi: Tinjauan Terhadap Pemikiran Sufi Sheikh Hamzah Fansuri. *Bidayah*.
- Hafiun, M. (2017). Zuhud dalam ajaran tasawuf. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam,*.
- Hanbal, A. b. (2005). *al-Zuhdu*. Mesir: Dar al-Ghad al-Jadid.
- Haykal, M. B. (2020). Tasawuf Humanistik Dan Relevansinya Terhadap Kehidupan Sosial Spiritual Masyarakat Post Modern Abad Global. *Refleksi 19*.
- Hisnuddin. (2020). Pendidikan Cinta Kasih Perspektif Jalaluddin Rumi.
- Junaidi, M. (2018). Pemikiran Kalam Syekh Abdul Qodir Al-Jailani . *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora*.
- Ma'rifatulloh, F. I. (2023). Peran Pendidikan Tasawuf dalam Membentuk Generasi-Z yang Berkarakter Islami. *GunungDjatiConferenceSeries, Volume 19*.
- Maharani dkk, S. D. (2023). *Filsafat Manusia: Mengungkap Hakikat, Misteri dan Problem Kemanusiaan Kontemporer*. Bali: Nilacakra.

- Mashita Putri Waluyoajati, D. I. (2024). Digital, Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era digital. *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*.
- Muhtadin, M. (2020). Zuhud dan Signifikansinya terhadap Modernitas (Pemikiran Abu Al-Qasim Al Qusyairi dalam Kitab Risâlat Al Qusyairiyat Fî'ilmî Al-Tashawwuf. *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*.
- Muqorrobin, S. &. (2021). Bimbingan Konseling Islam untuk Anak di Masa Pandemi. . *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development*.
- Nur Azizah, M. J. (2022). Spiritualitas Masyarakat Modern dalam Tasawuf Buya Hamka. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*.
- Putra, Y. S. (2017). Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi. *Among Makarti*.
- Rangkuti, M. R. (2019). Tasawuf Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*.
- Safaat, A. W. (2024). Konsep Zuhud menurut Syekh Abdul Qodir Al Jailani: Studi Kitab Tafsir Al-Jailani. *SINDA comprehensive journal of islamic social studies*.
- Syukur, M. A. (2012). Sufi healing: Terapi dalam literatur tasawuf. *Walisongo: Jurnal*.