

**NILAI-NILAI TASAWUF SEBAGAI BASIS TEO-PSIKOLOGIS DALAM
PATOLOGI SIBER: TINJAUAN LITERATUR NARATIF**

**Yunandia¹, Nabila Marwah Safira² Rismaya Wulandari³, Afila Fitroh
Rohmawati⁴**

^{1,2,3,4} UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

*Email korespondensi: yunandia52@gmail.com¹; nabilasafira294@gmail.com²;
wdrrrrr10@gmail.com³; afilarohmawati@gmail.com⁴

Riwayat Artikel:		
Diajukan: April 2026	Diterima: Mei 2026	Diterbitkan: Juni 2026

Abstract

Studies on Sufism values as a theo-psychological basis for strengthening self-control tend to be examined partially. This study is to investigate the incorporation and impact of Sufism values for self-control in the digital age, in the context of cyber pathology. a qualitative literature review method with comparative analysis of various studies on digital psychology, cyber pathology, and Sufism values. Data were collected from Google Scholar, SINTA, Publish or Perish, and Mendeley Desktop, with publication criteria ranging from 2023 to 2026. The research procedures included identification, relevance screening, data reduction, tabulation, data extraction, and comparative analysis. The findings indicate that external approaches, such as legal regulations and digital literacy, remain insufficient in overcoming digital behavioral problems. The internalization of Sufism values addresses the individual's inner dimensions and provides a preventive approach through integration with psychological concepts, namely tazkiyatun nafs, muraqabah, muhasabah, and mujahadah. These values are actualized through dhikr, zuhud, qana'ah, tawakal, tabayyun, and sabr to develop awareness, regulate emotions, and reduce digital dependence and the need for digital validation. Their implementation includes character education, digital literacy development, family parenting, as well as moral and mental health development programs grounded in theo-psychology. Sufism as a relevant means for shaping digital behavior.

Keywords: *Cyber Pathologies; Sufism Values; Theo-psychology; Self-Control; Digital Well-being*

Abstrak

Kajian mengenai nilai-nilai tasawuf sebagai basis *teo-psikologis* dalam menguatkan *self-control* cenderung dikaji secara parsial. Untuk itu, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi integrasi nilai-nilai tasawuf dalam memperkuat *self-control* di era patologi siber. Basis kajian adalah *literature review* dengan metode kualitatif dan analisis komparatif terhadap berbagai literatur bertema psikologi digital, patologi siber, dan nilai-nilai tasawuf. Data diperoleh dari database Google Scholar, SINTA, Publish or Perish, dan Mendeley Desktop, dengan kriteria tema dan rentang tahun penerbitan 2023–2026. Instrumen yang dilalui meliputi: identifikasi, skrining relevansi, reduksi data, tabulasi, ekstraksi data dan analisis komparatif. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan eksternal berupa regulasi hukum dan literasi digital belum mampu mengatasi problem perilaku digital. Internalisasi nilai-nilai tasawuf mampu menyentuh dimensi internal individu serta menawarkan pendekatan preventif melalui integrasi dengan konsep-konsep psikologi. Yakni melalui *tazkiyatun nafs, muraqabah, muhasabah, dan mujahadah*. Nilai-nilai tersebut kemudian diaktualisasikan melalui praktik *dzikir, zuhud, qana'ah, tawakal, tabayyun, dan sabar* dalam membangun kesadaran, mengendalikan emosi, mengurangi ketergantungan pada

digitalisasi dan validasi digital. Implementasinya dapat berupa pendidikan karakter, pengembangan literasi digital, pola pengasuhan keluarga, serta program pembinaan moral dan kesehatan mental berbasis teo-psikologi. Kajian menempatkan tasawuf sebagai kerangka etis yang relevan dalam membentuk perilaku digital dan menguatkan self-control berbasis teo-psikologi.

Kata kunci: Patologi Siber; Nilai-Nilai Tasawuf; Teo-psikologi; Self-Control; Digital Well-being

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital menyebabkan perubahan besar bagi cara komunikasi secara global, di mana media sosial menjadi elemen yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas sehari-hari masyarakat, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan hiburan serta memberikan ruang luas bagi generasi muda untuk membangun identitas mereka tanpa batasan ruang dan waktu (Suler, 2004). Namun, di balik efisiensi yang diberikan, hal ini juga menghadirkan konsekuensi yang mengkhawatirkan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu berbagai masalah di dunia siber (Ariq, 2024a), mulai dari kecanduan digital, penyebaran informasi palsu (*hoaks*), ujaran kebencian (*hate speech*), hingga perundungan siber (*cyberbullying*). Berbagai fenomena negatif ini menunjukkan dengan jelas bahwa kemampuan pengendalian diri (*self-control*) pengguna menurun saat mereka berinteraksi di dunia maya (Pratiwi et al., 2024).

Lemahnya *self-control* pengguna media sosial tercermin dalam tindakan impulsif yang dilakukan tanpa pertimbangan moral dan konsekuensi. Tindakan nyata dari itu adalah ujaran kebencian yang marak di media sosial. Demikian, menurut al-Hakim, disebabkan oleh hilangnya kemampuan individu dalam mengelola dan menjalani proses kognitif untuk mempertimbangkan dampak dari ungkapan yang mereka sampaikan, sehingga ruang digital dipenuhi dengan provokasi dan kebencian yang tidak konstruktif (al-Hakim & Anshori, 2021). Situasi semacam ini menurut Cheung diperburuk oleh sifat dasar media sosial yang menawarkan anonimitas serta mengurangi konsekuensi sosial secara langsung, memicu hilangnya rasa empati secara digital akibat ketiadaan interaksi langsung secara fisik (Cheung et al., 2021). Mereka yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung mengungkapkan frustrasi, rasa cemburu, atau perasaan superioritas

melalui intimidasi dan merendahkan orang lain dalam kolom komentar dengan cara melakukan cyberbullying (Sanra et al., 2026b).

Dalam hal ini, Azzahra mencatat adanya hubungan penting antara tingkat kontrol diri dan perilaku penggunaan media sosial; semakin terbatas kemampuan kontrol diri individu, maka semakin besar kemungkinan mereka terjerumus dalam perilaku bermasalah di dunia maya (Azzahra et al., 2022). Di samping itu, tingginya perasaan cemas terhadap ketertinggalan informasi (*Fear of Missing Out*) semakin memerangkap pengguna dalam siklus *doomscrolling* pengejaran dopamin instan melalui guliran layar tanpa henti yang pada akhirnya mengarah pada kecanduan serius dan masalah kesehatan mental (Ariq, 2024a). Krisis dalam pengaturan perilaku digital ini bahkan telah menarik perhatian pemerintah, yang merencanakan regulasi untuk membatasi akses media sosial bagi anak-anak dan remaja di Indonesia demi menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan bersih (Muannas & Mansyur, 2020).

Sebagai tanggapan terhadap krisis perilaku di dunia digital, beragam metode mulai dari sudut pandang literasi digital hingga regulasi hukum formal telah diterapkan. Namun, upaya tersebut umumnya bersifat eksternal, reaktif, dan hanya formalitas, sehingga belum mampu menjangkau inti dari isu moralitas digital secara mendalam. Mendukung teori Ego Depletion oleh Baumeister, kemampuan mental individu untuk melakukan pengendalian diri terbatas dan gampang terkuras akibat paparan rangsangan siber, pemberitahuan, serta validasi instan yang tiada henti di dunia digital (Baumeister & Vohs, 2007). Oleh sebab itu, regulasi eksternal saja tidak cukup; dengan kata lain, dibutuhkan suatu penguatan internal yang berfungsi langsung dari dalam kesadaran individu.

Dari sini, terlihat bahwa tasawuf menawarkan cara alternatif yang berfokus pada aspek spiritual dan internal manusia. Dengan kata lain, tasawuf tidak lagi diartikan dengan cara pandang yang sempit seperti menyepi dan lari dari keramaian (*uzlah*), tetapi telah beralih menjadi alat etis dan spiritual yang proaktif dalam menghadapi masalah-masalah dunia modern, termasuk perubahan yang terjadi di dunia digital (Rahmi & Arisnaini, 2025). Tasawuf dipandang dapat memberikan seperangkat nilai praktis yang bisa diinternalisasi oleh pengguna media sosial sebagai metode pengendalian diri spiritual (Khairunnisyah & Holifah, 2025).

Misalnya, senantiasa memantau setiap aktivitas digital, bahkan saat mengetik di balik akun anonim sekalipun (*muhasabah*), atau dengan mengontrol kemauan dan membuat diri merasa cukup atas apa yang sudah bisa dicapai atau dimiliki (*zuhud dan qana'ah*) (Muhlisa, 2025). Menurut Hasibuan, hal tersebut memiliki potensi yang sangat signifikan dalam memengaruhi mekanisme pengendalian diri secara psikologis. (Hasibuan & Nasution, 2025). Terlebih, di platform, pengguna cenderung menampilkan perilaku menunjukkan kekayaan (*riya*), rasa iri hati terhadap keberhasilan orang lain (*hasad*), sikap merasa paling benar (*ujub*), dan kritik di dunia maya merupakan tanda nyata dari hati yang sakit (*maradh al-qalb*) akibat terperdaya oleh dorongan nafsu yang dipicu oleh algoritma dari media digital (Sirojuddin & Sabilillah, 2025).

Dalam hal ini, penulis akan menggunakan pendekatan *Narrative Literature Review* untuk menyintesis berbagai temuan penelitian terdahulu mengenai patologi siber, dimensi psikologis yang memengaruhinya, serta nilai-nilai tasawuf yang berpotensi menjadi dasar penguatan diri. Sebab, berdasarkan observasi digital yang dilakukan penulis terhadap literatur digital, beberapa penelitian terdahulu masih cenderung berdiri, belum banyak yang menghadirkan sintesis literatur dan secara jelas memaparkan hubungan antara bentuk-bentuk patologi siber, faktor psikologis yang melatarbelakanginya, serta peran nilai-nilai tasawuf sebagai pendekatan teo-psikologis dalam menghadapi problem tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan mengenai bagaimana nilai-nilai tasawuf dapat berfungsi sebagai basis teo-psikologis dalam menghadapi berbagai bentuk patologi siber di era digital.

METODE PENELITIAN

Basis penelitian ini adalah *Narrative Literature Review* (NLR) dengan pendekatan kualitatif. Metode dipilih untuk mengintegrasikan hasil temuan literatur terdahulu dalam konteks tasawuf, psikologi, dan patologi digital. Yakni peran nilai-nilai tasawuf sebagai basis *teo-psikologis* dalam menghadapi patologi siber. Dalam penelitian ini, penulis mengikuti tahapan analisis Kitchenham & Charters yang meliputi (1) identifikasi dan perumusan *research question*, (2) pencarian literatur, (3) seleksi kriteria inklusi dan eksklusi, (4) ekstraksi data, dan

(5) penyimpulan (Kitchenham & Charters, 2007). Sumber data diperoleh dari *database* akademik seperti Google Scholar, SINTA, Publish or Perish, dan Mendeley Desktop dengan rentang tahun penerbitan 2023–2026.

Penelusuran literatur dilakukan menggunakan kata kunci utama penelitian, yaitu tasawuf, psikologi, dan patologi siber. Kata kunci tersebut meliputi kata turunan seperti *tazkiyatun nafs, muraqabah, muhasabah, self-control*, regulasi emosi, *digital well-being, cyberbullying, Fear of Missing Out, dan internet addiction*. Penelusuran dilakukan secara kombinatif pada basis data ilmiah yang disebutkan untuk memastikan relevansi tema dan tujuan penelitian (Yusuf & Khasanah, 2019). Dari 78 artikel yang ditemukan, kemudian direduksi menjadi 26 artikel yang disaring kembali berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, hingga tersisa 8 artikel. Dalam hal ini, kriteria inklusi meliputi kesesuaian tema bahasan, terbit tahun 2023–2026, bisa diakses penuh, dan berhubungan dengan *self-control*, regulasi emosi, atau psikologi spiritual dalam ruang digital. Sementara kriteria eksklusi meliputi: tidak sesuai dengan tema yang dikaji, berupa prosiding, skripsi, tesis, atau buku, pembahasan terlalu umum, tidak relevan dengan kata kunci, serta isi yang sama dengan basis data lain. Berikut lebih jelasnya;



Gambar 1: Alur Pencarian Literatur

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*). *Pertama*, identifikasi dan reduksi relevansi literatur. *Kedua*, *screening* atau

pemeriksaan relevansi kata kunci. *Ketiga*, tabulasi tema literatur ke dalam dua kelompok, yaitu patologi siber dan dimensi psikologis, serta nilai-nilai tasawuf sebagai basis *teo-psikologis*. *Keempat*, melakukan interpretasi, integrasi, dan sintesis terhadap masing-masing temuan literatur terpilih untuk menemukan pola hubungan antara nilai-nilai tasawuf, pengendalian diri, dan patologi siber (Amruddin et al., 2022). Hasil sintesis tersebut kemudian digunakan untuk merumuskan kerangka konseptual mengenai peran nilai-nilai tasawuf sebagai landasan *teo-psikologis* dalam patologi siber. Berikut data objek yang akan dianalisis;

Tabel 1: Objek Kajian

No	Penulis	Judul	Sumber
1	Dwika Rani & Komarudin (2026)	"Hubungan Kontrol Diri dengan Kesejahteraan Digital pada Gen Z,"	Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, Vol. 9, No. 1, 1-9 (SINTA 3)
2	Habibi, Norhidayat, & Mujahid (2026)	"Tasawuf Qur'ani sebagai Terapi Spiritual terhadap FOMO di Era Digital,"	Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi, Vol. 3, No. 1, 206-222
3	Fadli & Sartono, (2023)	The Study of Discourse on Digital Pathology and Spiritual Education,"	Journal Eduvest, Vol. 3, No. 6, 1142-1160 (SINTA 3)
4	Hashwinee Sanra, dkk (2026)	"Cyberbullying: The Dynamics of Emotional Regulation in Adolescents Who Use Social Media,"	Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 14, no. 1, 51-58. (SINTA 3)
5	Pranilinsyia, Dlyi, & Ginting (2025)	"Integrasi Tasawuf dan Psikologi Moral dalam Pendidikan Islam: Paradigma Baru Pembentukan Karakter Spiritual di Era Modern,"	Jurnal Mudabbir: Journal Research and Education Studies, Vol. 5, No. 2 2835-2849 (SINTA 6)
6	Muhlisa, (2025)	"Nilai Tasawuf Sebagai Fondasi Digital Well-Being: Pendekatan Etika Spiritual Terhadap Kecanduan Media,"	AEJ: Advances in Education Journal, Vol. 2, No. 3, 1555-1563
7	Sirojuddin & Sabilillah (2025)	"Menggali Krisis Psikospiritual dan Akhlak Manusia melalui Lensa Tasawuf,"	SUHU: Journal of Sufism and Humanities, Vol. 1, No. 1, 58-72
8	Nurani, Bahar, & Munir (2025)	"Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial di Era Digital,"	Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 8, No. 1, 71-81 (SINTA 4).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relasi Patologi Siber dan Aspek Psikologis Manusia

Hasil ekstrak data dari 4 literatur di atas menunjukkan bahwa patologi siber tidak hanya disebabkan oleh intensitas penggunaan teknologi, tetapi juga oleh

kemampuan individu dalam mengelola aspek psikologisnya. Bentuk patologi siber yang muncul memiliki karakteristik yang beragam, mulai dari *cyberbullying*, hasrat validasi sosial, Fear of Missing Out (FOMO), dan sejenisnya. Misalnya, dikatakan Hashwinee Sanra dkk, bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying*. Dengan kata lain, individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku *cyberbullying* yang rendah. Begitu juga sebaliknya, individu dengan regulasi emosi rendah cenderung menunjukkan perilaku *cyberbullying* yang tinggi (Sanra et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa penguatan kemampuan mengenali dan mengevaluasi emosi menjadi penting dalam menanggulangi potensi tindakan agresif di ruang digital.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rani dan Komarudin yang menemukan bahwa kontrol diri secara signifikan berpengaruh positif bagi *digital well-being* Generasi Z dengan besaran kontribusi sebanyak 39,3%. Ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta membatasi penggunaan teknologi merupakan faktor penting dalam menciptakan interaksi sosial yang sehat (Rani & Komarudin, 2026). Lebih lanjut, penelitian Habibi Norhidayat & Mujahid memperluas pemahaman mengenai patologi siber dengan melihat fenomena FOMO sebagai persoalan psikospiritual. Ia mengatakan bahwa praktik *mujahadah* dan *riyadhah* serta internalisasi nilai *tawakal*, *qana'ah*, dan *dzikir* dapat menjadi mekanisme coping dalam mengelola kecemasan dan hasrat validasi sosial (Habibi, Norhidayat & Mujahid, 2026). Sementara itu, Fadli dan Sartono menempatkan patologi digital sebagai krisis eksistensial yang mencakup kehilangan identitas, degradasi moral, dan anomie akibat penggunaan teknologi yang berlebihan. Ia mengatakan bahwa pendidikan spiritual berbasis al-Qur'an dalam hal ini dapat berfungsi sebagai upaya yang relevan dan preventif, yakni melalui penguatan iman, pembiasaan ibadah, dan pengembangan kesadaran spiritual (Fadli & Sartono, 2023). Sebagaimana tabel berikut:

Tabel 2: Temuan dan Relevansi Kelompok 1

No	Penulis	Fokus Kajian	Metode	Temuan	Relevansi
1	Dwika Rani & Komarudin (2026)	Self-control dan digital well-being	Kuantitatif	Regulasi emosi berhubungan negatif dengan cyberbullying	Menunjukkan pentingnya kemampuan pengendalian diri dalam mencegah patologi siber
2	Habibi, Norhidayat, & Mujahid (2026)	Self-control and digital well-being	Kuantitatif	Self-control berhubungan positif dengan kesejahteraan digital	Menjadi dasar psikologis pengendalian diri dalam lingkungan digital
3	Fadli & Sartono, (2023)	FOMO perspektif tasawuf	Library research	FOMO sebagai manifestasi nafs al-ammarah	Menjelaskan akar psikospiritual patologi siber
4	Hashwinee Sanra, dkk (2026)	Cyberbullying dan regulasi emosi	Tematik al-Qur'an	Nomophobia dan kecanduan digital dapat diatasi dengan spiritualitas	Menjadi landasan konseptual patologi siber dan penanggulangannya

Dari sini, dapat disimpulkan bahwa keempat penelitian secara konsisten menunjukkan akar dari berbagai bentuk patologi siber berkaitan dengan lemahnya kemampuan pengelolaan diri, baik dalam bentuk regulasi emosi, kontrol impuls, dan tata kelola kebutuhan psikis. Oleh karena itu, penyelesaian patologi siber tidak cukup dengan basis teknologi atau perilaku, tetapi juga membutuhkan dimensi yang lebih mendalam, seperti penguatan spiritual.

Nilai-Nilai Tasawuf dan Relasinya dengan Teo-Psikologis

Hasil ekstrak data dari 4 literatur di atas menunjukkan nilai-nilai tasawuf memiliki relevansi sebagai pendekatan *teo-psikologis* dalam membentuk keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, dan perilaku manusia. Berbeda dengan pendekatan yang hanya menekankan perubahan perilaku eksternal, coping berbasis tasawuf berorientasi pada transformasi batin melalui mekanisme penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), pengawasan diri (*muraqabah*), perjuangan melawan dorongan negatif (*mujahadah*), serta pengembangan sikap menerima dan mengendalikan keinginan melalui *qana'ah* dan *tawakal*. Berikut tabel temuan dan relevansi dari kelompok tema tasawuf dan *teo-psikologi*;

Tabel 3: Temuan dan Relevansi Kelompok 2

No.	Penulis	Fokus Kajian	Metode	Temuan	Relevansi
1	Pranilinsyia, Dlyi, & Ginting (2025)	Integrasi tasawuf dan psikologi moral	Library research	Tasawuf dan psikologi moral dapat membentuk karakter spiritual yang utuh	Menjadi dasar konseptual pendekatan teo-psikologis
2	Muhlisa, (2025)	Tasawuf dan digital well-being	Library research	Zuhud, muraqabah, muhasabah, dan qana'ah mendukung kesehatan digital	Menjelaskan nilai tasawuf sebagai penguat self-control
3	Sirojuddin & Sabilillah (2025)	Aktualisasi nilai tasawuf di era digital	Fenomenologi	Dzikir dan refleksi spiritual membantu mengurangi kecemasan digital	Menunjukkan implementasi praktis nilai tasawuf dalam ruang digital
4	Nurani, Bahar, & Munir (2025)	Krisis psikospiritual dan akhlak	Studi literatur	Tazkiyatun nafs, muraqabah, dan tawakkal efektif memulihkan keseimbangan batin	Menjadi dasar teoritis penguatan self-control berbasis tasawuf

Dalam hal ini, Pranilinsyia mengatakan bahwa integrasi antara tasawuf dan psikologi moral menghasilkan model pembinaan karakter yang bersifat holistik dengan menghubungkan dimensi kognitif, afektif, dan spiritual. Di mana nilai-nilai tasawuf berfungsi sebagai fondasi dalam memahami nilai moral (*moral knowing*), kesadaran moral (*moral being*), serta perilakunya (*moral acting*) (Pranilinsyia et al., 2025). Dengan artian, transformasi perilaku memerlukan rekonstruksi internal, bukan sekadar pengawasan aturan atau norma. Temuan tersebut diperkuat oleh Muhlisa yang menjelaskan bahwa nilai-nilai tasawuf seperti *zuhud*, *muraqabah*, *muhasabah*, dan *qana'ah* memiliki peran penting dalam meningkatkan *digital well-being*. Di mana praktik atau ritus seperti dzikir, penggunaan perangkat digital dalam mengatur waktu dan semacamnya dinyatakan mampu mengurangi stres digital, meningkatkan kepuasan hidup, serta mengurangi ketergantungan terhadap validasi sosial (Muhlisa, 2025).

Demikian dalam kajian Sirojuddin dan Sabilillah dijelaskan sebab krisis psikospiritual dan kemerosotan akhlak berakar pada ketidakseimbangan antara

unsur *qalb*, *'aql*, *nafs*, dan *ruh*. Akibatnya, individu cenderung didominasi oleh dorongan negatif seperti hasrat berlebihan dan ego yang tinggi. Untuk itu, ia juga mengatakan bahwa nilai-nilai tasawuf seperti *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, *tafakkur*, dan *tawakal* dalam konteks ini dapat difungsikan sebagai sarana rehabilitasi dalam menyeimbangkan psikologi dan spiritualitas manusia (Sirojuddin & Sabilillah, 2025).

Dalam konteks sosial digital, penelitian Nurani menunjukkan bahwa aktualisasi nilai-nilai tasawuf dapat melahirkan etika digital yang lebih sehat melalui sikap empati, kesopanan, kejujuran, serta prinsip tabayyun dalam menerima dan menyebarkan informasi. Ia menggolongkan praktik dzikir dan refleksi spiritual sebagai *digital detox* yang mampu menurunkan stres, meningkatkan stabilitas emosi, dan membangun ketahanan mental individu (Nurani et al., 2025). Dari sini, keempat penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf tidak hanya merupakan norma dan praktik keagamaan, tetapi juga merupakan mekanisme teo-psikologis yang mampu memperkuat kesadaran diri, *self-control*, regulasi emosi, serta membentuk perilaku positif di era digital.

Model Relasi dan Transformasi dari Nilai-Nilai Tasawuf

Dalam konteks ini, nilai-nilai tasawuf seperti *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, *zuhud*, *qana'ah*, dan *tazkiyatun nafs* dapat diposisikan sebagai basis teo-psikologis yang mengintegrasikan kesadaran spiritual dengan kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi tantangan kehidupan digital. Dari delapan literatur yang penulis kaji, ditemukan bahwa terdapat pola transformasi *teo-psikologis* yang saling berkesinambungan antara pendekatan psikologi modern dan tasawuf. Penelitian berbasis psikologi seperti kajian yang dilakukan oleh Sanra dkk. (2026) serta Rani dan Komarudin (2026) menjelaskan faktor risiko dan mekanisme munculnya patologi siber, seperti pentingnya regulasi emosi dan kontrol diri dalam mencegah perilaku digital negatif. Namun, pendekatan tersebut cenderung berfokus pada aspek kognitif dan perilaku.

Di sisi lain, kajian spiritual seperti Fadli dan Sartono (2023), Habibi dkk. (2026), Muhlisa (2025), Pranilinsyah dkk. (2025), Sirojuddin dan Sabilillah (2025), serta Nurani dkk. (2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf dan pendidikan

spiritual menawarkan dimensi transendental yang tidak hanya mengatur perilaku, tetapi juga melakukan transformasi orientasi hidup melalui kesadaran ketuhanan dan penyucian jiwa. Hal ini bukan berarti tasawuf akan menggantikan pendekatan psikologis dan berdiri sendiri, melainkan memperkuat dengan memberikan fondasi spiritual yang lebih mendalam. Berikut diagram relasi antara problem digital, faktor psikologis, mekanisme tasawuf, dan transformasi yang diuju;



Gambar 2: Pola Relasi dan Transformasi

Dari temuan ini dapat dibangun sebuah pola transformasi melalui internalisasi nilai-nilai tasawuf. Yakni dengan mengubah orientasi dari ketergantungan terhadap stimulus digital menuju kesadaran diri dan spiritual, yang kemudian menghasilkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, pengendalian diri yang lebih kuat, perilaku digital yang lebih etis, serta terciptanya *digital well-being* dan keseimbangan *psikospiritual*.

Tantangan Patologi Siber di Era Digital

Digital pathology merupakan krisis multidimensi yang mencakup gangguan kejiwaan, kerohanian, dan sosial akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan. Satu di antara faktornya adalah lemahnya *self-control* dan *hate speech* di media sosial, di mana individu cenderung tidak mampu menahan dorongan emosional, lalu melampiaskan dengan komentar atau unggahan yang menyerang

pihak lain. Demikian, menurut Hakim terjadi karena mereka tidak mampu menimbang dampak dan konsekuensinya, ini diperparah oleh anonimitas dan minimnya konsekuensi sosial secara langsung di media sosial. Sehingga, individu merasa bebas dan semena-mena (al-Hakim & Anshori, 2021). Begitu juga dengan *cyberbullying*, di mana dampaknya lebih masif ketimbang perundungan biasa. Sebab jejak digital sulit dihapus dan dapat dengan mudah diakses (Sanra et al., 2026). Tidak adanya interaksi langsung membuat pelaku tidak merasakan dampak emosional yang dirasakan korban, sehingga hal itu dengan mudah terjadi berulang kali tanpa rasa bersalah (Syahputra & Rini, 2021).

Dalam konteks kecanduan media sosial, banyak pengguna yang tidak lagi mampu membatasi durasi. Akibatnya, produktivitas, pola tidur, dan kesehatan mental mereka terganggu (Ariq, 2024). Termasuk kecemasan yang muncul ketika mereka luput dari informasi atau momen penting dan terbaru (Pratiwi et al., 2024). Fenomena sejenis *doomscrolling* memang sulit dihindari, sebab dengan itu mereka cenderung memiliki kepuasan tersendiri yang variatif. Distorsi ini dalam *Ego Depletion Theory* Baumeister disebabkan oleh kemampuan kontrol diri manusia yang terbatas dan mudah terkuras ketika menerima stimulasi tanpa henti (Baumeister & Vohs, 2007). Kondisi ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis aturan hukum atau literasi digital belum cukup untuk menyelesaikan masalah ini secara menyeluruh. Sebab, masalah tersebut juga terjadi akibat kekosongan batin dan kelalaian hati (*ghafalah*) yang menjauhkan individu dari kesadaran spiritual dan cenderung didominasi oleh sifat-sifat tercela (Ariq, 2024a; Habibi & Mujahid, 2026).

Dampaknya tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sosial, seperti disintegrasi masyarakat dan polarisasi akibat framing media serta konflik digital yang meluas ke dunia nyata (al-Hakim & Anshori, 2021). Untuk itu, diperlukan integrasi antara tasawuf dan psikologi modern yang menekankan pentingnya dimensi spiritual sebagai fondasi untuk membangun regulasi perilaku digital yang sehat (Nurani et al., 2025). Misalnya, melalui pendidikan bermodel *inside-out education* yang menekankan bahwa pembentukan moral harus dimulai dari pembersihan batin agar perilaku digital yang muncul bersifat autentik, bukan sekadar formalitas eksternal (Pratama, 2026). Atau dengan manajemen *detoks digital* dan *dopamine detox* sebagai pengendalian dari stimulasi teknologi

berlebihan (Rofiq, 2024). Pada level lembaga pendidikan dan keluarga, revitalisasi kurikulum serta pengawasan orang tua juga menjadi faktor penting dalam membentuk ketahanan mental generasi digital (Muannas & Mansyur, 2020). Tentu hal tersebut di luar regulasi emosi, praktik reflektif seperti dzikir, mujahadah dan riyadhah, serta penerapan etika bermedia sosial berbasis tasawuf seperti ikhlas, zuhud, dan tabayyun yang telah dijelaskan di pembahasan sebelumnya.

Implikasi Nilai-Nilai Tasawuf bagi Self-Control

Dalam menghadapi krisis kontrol diri di ruang digital, tasawuf menawarkan pendekatan yang berbeda dari sekadar regulasi formal atau literasi teknis. Tasawuf bekerja dari aspek internal manusia dengan menyentuh kesadaran batin dan hati nurani, sehingga pengendalian diri tidak didasarkan pada ketakutan terhadap sanksi eksternal, melainkan pada kesadaran spiritual yang mendalam (Khairunnisyah & Holifah, 2025). Dalam konteks ini, tidak lagi dipahami sebagai bentuk pelarian dari dunia, melainkan sebagai instrumen etis-spiritual yang aktif dalam merespons persoalan kehidupan modern, termasuk perilaku di ruang digital (Nurhaliza, 2023). Integrasi nilai-nilai tasawuf dalam penguatan *self-control* dapat dilihat melalui empat konsep utama, *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, *muhasabah*, dan *mujahadah* yang kesemuanya saling melengkapi.

Pertama, tazkiyatun nafs. Yakni proses penyucian jiwa dan pembentukan batin dengan menjauhkan diri dari sifat tercela menuju sifat terpuji (Mutholingah et al., 2025). Dalam konteks kehidupan digital, aspek ini menjadi fondasi utama yang membentuk kualitas kesadaran seseorang sebelum ia berinteraksi di ruang media sosial, sehingga setiap tindakan tidak hanya bersifat responsif, tetapi juga lahir dari kebersihan niat, kejernihan hati, dan orientasi spiritual yang benar. *Kedua, muraqabah* atau kesadaran dan upaya mendekatkan diri kepada Allah dengan merasa bahwa setiap tindakannya diawasi dan memiliki akibat, baik yang tampak maupun tersembunyi (Habibi & Mujahid, 2026). Dalam konteks media sosial, *muraqabah* membuat individu menyadari bahwa setiap unggahan, komentar, maupun interaksi digital, termasuk yang dilakukan secara anonim, tetap berada dalam pengawasan. Individu akan sentiasa melakukan evaluasi batin mengenai kelayakan tindakannya. Ini akan membentuk kesadaran eksistensial yang membuat seseorang tetap menjaga perilaku digitalnya meskipun tidak diawasi manusia.

Ketiga, muhasabah atau proses introspeksi diri dengan mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan, termasuk motif dan dampaknya (Rahmi & Arisnaini, 2025). Dalam praktik digital, *muhasabah* membantu individu berhenti sejenak sebelum berinteraksi kembali di media sosial untuk menilai apakah suatu tindakan membawa manfaat atau sekadar dorongan emosional dan kebutuhan validasi. Proses reflektif ini memperkuat regulasi kognitif dan menghambat respons impulsif yang sering menjadi sumber konflik di ruang digital. Termasuk berperan dalam menghindari bias informasi, sebab dapat mendorong sikap kritis. *Keempat, mujahadah* atau proses kesungguhan dan perjuangan batin secara terus-menerus dalam melawan dorongan nafsu, kebiasaan buruk, serta kecenderungan perilaku negatif (Rofiq, 2024). Dalam konteks penggunaan media sosial, *mujahadah* diwujudkan melalui upaya konsisten untuk menahan diri dari perilaku impulsif seperti *overposting*, komentar provokatif, atau *doomscrolling*. Proses ini menuntut disiplin spiritual yang kuat agar individu mampu tetap berada dalam kontrol kesadaran, meskipun dihadapkan pada rangsangan digital yang impulsif.

Selanjutnya, konsep-konsep tersebut dioperasionalkan melalui nilai-nilai turunan tasawuf yang lebih aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, seperti *dzikir*, *zuhud*, *qana'ah*, *tawakal*, *tabayyun*, dan sabar yang berperan sebagai mekanisme praktis yang memperkuat dan mengaktualisasikan proses *self-control* dalam interaksi digital (Sirojuddin & Sabilillah, 2025). Di mana *dzikir* berperan menjaga keterhubungan spiritual agar hati tetap tenang di tengah distraksi digital. *Zuhud* berfungsi membebaskan individu dari ketergantungan terhadap validasi digital seperti *likes*, komentar, dan jumlah pengikut, sehingga orientasi kebahagiaan bergeser dari eksternal menuju internal. Adapun *qana'ah* menumbuhkan rasa cukup yang mengurangi kecenderungan perbandingan sosial dan perilaku konsumtif di media sosial. Sementara *tawakal* menstabilkan kecemasan terhadap hasil atau respons sosial, sehingga individu tidak bergantung pada penilaian eksternal. Sedangkan *tabayyun* menjadi prinsip verifikasi informasi sebelum menyebarkan konten, sedangkan sabar berfungsi sebagai pengendali emosi dalam menghadapi konten provokatif dan konflik digital (Ariq, 2024b; Muawaliyah & Saifuddin, 2023; Pratama, 2025). Meski demikian, tasawuf tidak dapat diposisikan sebagai satu-satunya solusi dalam menghadapi problematika digital. Yakni, perlu

disinergikan dengan literasi digital dan regulasi kebijakan eksternal dalam membangun ekosistem digital yang sehat, beradab, dan berkelanjutan (Muannas & Mansyur, 2020).

Relevansi dan Keterbatasan Penelitian

Era algoritma telah melahirkan *fragmented attention*, seperti keteralihan perhatian manusia oleh arus informasi, notifikasi, dan interaksi virtual. Dalam hal ini, kajian ini memiliki relevansi dengan menarik pemahaman peran tasawuf sebagai kerangka *teo-psikologis* dalam merespons patologi siber di era digital yang cenderung didekati melalui perspektif *psiko-sosial* dan teknologi serta literasi digital. Dengan menempatkan nilai-nilai sufistik sebagai instrumen untuk mencegah destruksi ruang siber, tasawuf tidak akan lagi dipahami sebagai praktik spiritual individual, tetapi juga sebagai mekanisme *self-control* sosial dan *self-regulation* yang relevan bagi kesehatan mental dan moralitas di era digital.

Konsep-konsep sufistik dalam hal ini memperoleh makna baru sebagai kesadaran digital dan kesadaran virtual. Sebab menurut Guzek dan Bobkowski, teknologi digital kini telah menjadi ruang baru bagi praktik keberagamaan, termasuk aktualisasi kesadaran religius (Guzek & Bobkowski, 2023). Berkaitan dengan hal itu, Fatimah Husein dan Martin Slama menemukan bahwa keagamaan di media digital juga melahirkan paradoks kesalehan. Di mana algoritma digital menciptakan risiko munculnya penyakit hati seperti *riyā'* digital, *eksibisionisme*, validasi religius, serta komodifikasi konten agama (Husein & Slama, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki relevansi teoretis dalam menjelaskan bahwa tantangan utama era digital bukan semata-mata mencegah perilaku negatif di ruang siber, melainkan juga menjaga otentisitas dan kemurnian motivasi keberagamaan di tengah budaya algoritmik.

Dalam kajian Bekzhan Azhimov dan Putri Rahmah, dikatakan bahwa moralitas digital tidak dapat dilepaskan dari keberadaan ekosistem sosialnya. Ia menemukan bahwa fenomena sufisme juga berkembang melalui komunitas atau majelis zikir virtual dan ruang keagamaan digital lainnya (Azhimov et al., 2026; P. R. N. Hakim et al., 2024). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media digital tidak selalu berfungsi sebagai ruang degradasi moral, melainkan juga dapat menjadi

ruang pembentukan habitus religius dan berpotensi menjadi jangkar moral dalam memperkuat komitmen etis penggunaan media digital. Hal itu, sebagaimana dinyatakan Aftonur Rosyad, adalah bahwa nilai-nilai sufistik dapat bergerak lebih jauh, yaitu mentransformasikan fungsi teknologi menjadi media kontemplasi, refleksi, dan pembentukan kesadaran spiritual baru. Bahwa *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* dapat menjadi mekanisme pengendalian diri di tengah pengaruh algoritma (Rosyad, 2025). Perspektif ini beririsan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti *Tazkiyah nafs*, *muhasabah*, *muraqabah*, dan *mujahadah* memiliki fungsi pembentuk kesadaran reflektif, disiplin perhatian, serta pengendalian diri di ruang siber.

Relevansi tersebut semakin jelas jika merujuk pada temuan Kholil Syamsul yang menegaskan pentingnya integrasi antara etika digital dan spiritualitas Islam melalui internalisasi nilai *ṣidq*, *amanah*, dan *ihsan* sebagai mekanisme pembentuk kesadaran moral (Syamsul et al., 2026). Begitu juga Fazjri Ramadhan, Ali Raza dan Ashfaq Ahmed yang menyatakan bahwa etika Sufi mampu menjadi narasi tandingan terhadap kebencian digital, etnosentrisme, dan fanatisme di media sosial (Ramadhan et al., 2026; Raza & Ahmed, 2026). Dengan demikian, tasawuf dalam penelitian ini tidak hanya relevan sebagai mekanisme coping, tetapi juga sebagai paradigma pembentukan kesadaran digital. Lebih jauh, temuan Firman Wijaya mengenai individualisme, sinkretisme, spiritualitas estetik, dan komodifikasi di era digital menunjukkan retaknya ontologi agama ketika validasi algoritma menggantikan orientasi transendental (Wijaya et al., 2025). Perspektif ini memperluas relevansi penelitian ini, sebab patologi siber tidak hanya berupa perilaku destruktif yang tampak, tetapi juga dapat bermetamorfosis menjadi patologi spiritual berupa ketergantungan pada pengakuan digital dan reduksi kesalehan menjadi performa kesalehan.

Meski demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena bersifat konseptual dan berbasis studi literatur. Akibatnya, hubungan antara internalisasi nilai-nilai tasawuf, peningkatan *self-control*, dan penurunan perilaku patologi siber belum dapat dibuktikan secara empiris. Selain itu, kajian ini belum mengkaji secara mendalam pengaruh logika algoritmik, *attention economy*, serta fenomena patologi spiritual baru, seperti *riya'* digital dan komodifikasi kesalehan, maupun peran

ekosistem *Cyber-Sufism* dalam membentuk moralitas digital secara kolektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melakukan pengujian empiris melalui pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau mixed methods, serta mengembangkan model intervensi berbasis tasawuf yang mengintegrasikan dimensi psikologis, sosiologis, dan teknologi dalam konteks keluarga, pendidikan, dan masyarakat digital.

KESIMPULAN

Patologi siber merupakan permasalahan multidimensi yang mencakup aspek psikologis, moral, sosial, dan spiritual akibat lemahnya *self-control* dalam penggunaan teknologi digital. Kajian ini menunjukkan bahwa tasawuf memberikan kontribusi sebagai pendekatan preventif melalui penguatan kontrol diri berbasis spiritual, dengan *tazkiyatun nafs* sebagai fondasi yang diperkuat oleh *muraqabah*, *muhasabah*, dan *mujahadah*, serta diaktualisasikan melalui nilai-nilai seperti *dzikir*, *zuhud*, *qana'ah*, *tawakal*, *tabayyun*, dan *sabar*. Integrasi nilai-nilai tersebut berperan dalam membentuk kesadaran, refleksi, pengendalian emosi, serta ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan ruang digital.

Kontribusi ilmiah dari kajian ini terletak pada penyediaan perspektif integratif yang menghubungkan psikologi modern dengan spiritualitas Islam sebagai solusi preventif dalam ekosistem digital. Melalui aktualisasi nilai-nilai tasawuf, kajian ini menjelaskan pola pengendalian diri yang bekerja dari aspek internal pengguna teknologi. Sehingga implikasi kajian ini secara praktis, yakni dalam penguatan *self-control* berbasis *teo-psikologi* dan nilai tasawuf sebagai prevensi dalam membangun ekosistem digital yang sehat dan beradab. Integrasi nilai-nilai tersebut dapat diterapkan dalam pendidikan karakter, pengembangan literasi digital, pola pengasuhan keluarga, serta program pembinaan moral dan kesehatan mental. Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melampaui tatanan konseptual dengan melakukan pengujian empiris (*kuantitatif, kualitatif, atau mixed methods*) untuk mengukur efektivitas internalisasi nilai tasawuf dalam mengatasi patologi siber secara nyata di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

al-Hakim, L., & Hafif Anshori, S. (2021). Konektivitas Hate Speech, Hoaks, Media

- Mainstream dan Pengaruhnya Bagi Sosial Islam Indonesia. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 6(2), 149–168. <https://doi.org/10.22146/buletin>
- Amruddin, A., et al. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina.
- Ariq, N. (2024). Dopamine Detox sebagai Praktik Zuhud Era Modern dalam Upaya Mengatasi Dampak Negatif Teknologi. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80. <https://doi.org/10.15575/jra.v4i3.43368>
- Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol diri dalam Media Sosial Ditinjau dari Etika Digital. *Journal Spirits*, 12(2), 72–77. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12812>
- Azhimov, B. A., Kairbekov, N., Bulan, J., & Imammadi, T. (2026). Researching a new religious phenomenon of the Central Asia: Digital Sufism. *Occasional Papers on Religion in Eastern Europe*, 46(1), 6,9 0-110 <https://doi.org/10.55221/2693-2229.2710>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and personality psychology compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>.
- Cheung, C. M. K., Wong, R. Y. M., & Chan, T. K. H. (2021). Online Disinhibition: Conceptualization, Measurement, And Implications For Online Deviant Behavior. *Industrial Management & Data Systems*, 121(1), 48–64. <https://doi.org/10.1108/IMDS-08-2020-0509>
- Fadli, S., & Sartono, Z. (2023). The Study of Discourse on Digital Pathology and Spiritual Education. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 3(6), 1142–1160. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v3i6.852>
- Habibi, A., & Mujahid, A. (2026). Tasawuf Qur'ani sebagai Terapi Spiritual terhadap FOMO di Era Digital. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 3(1), 206–222. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v3i1.1518>
- Hakim, P. R. N., et al. (2024). Digital Sufism: The Transformation Of Piety In Gus Ulil's Online Teachings. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 22(2), 191–218. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v22i2.13872>
- Hasibuan, Q. A. A., & Nasution, S. (2025). Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Spiritual dalam Masyarakat Modern. *Mukadimah: Jurnal Pendidikan, Sejarah dan Ilmu-ilmu Sosial*, 9(2), 746–752. <https://doi.org/10.30743/mkd.v9i2.11936>
- Husein, F., & Slama, M. (2018). Online piety and its discontent: revisiting Islamic anxieties on Indonesian social media. *Indonesia and the Malay World*, 46(134), 80–93. <https://doi.org/10.1080/13639811.2018.1415056>
- Khairunnisyah, L. A., & Holifah, U. N. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Psikoterapi Islam untuk Penguatan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital. *Al-Kindi: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*, 1(2), 269–279. <https://journal-aharesearch.com/index.php/akipim/article/view/37>
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering*. Technical Report EBSE-2007-01: Keele University & University of Durham.
- Muannas, M., & Mansyur, M. (2020). Model Literasi Digital untuk Melawan Ujaran Kebencian di Media Sosial: Digital Literacy Model to Counter Hate Speech on Social Media. *Jurnal Iptekkom: Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi*

- Informasi*, 22(2), 125–142.
<https://doi.org/10.17933/iptekkom.22.2.2020.125-142>.
- Muawaliyah, W., & Saifuddin, A. (2023). Consumptive Behavior in Female University Students : Qana ' ah and Hedonic Lifestyle as Predictors. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6 (1), 70–82.
<https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3241>]
- Muhlisa, A. (2025). Nilai Tasawuf Sebagai Fondasi Digital Well-Being: Pendekatan Etika Spiritual Terhadap Kecanduan Media. *Advances In Education Journal*, 2(3), 1555–1563. <https://journal.alafif.org/index.php/aej/article/view/509>
- Mutholingah, S., Zamzami, M. R., & Nahdiyah, N. (2025). Tazkiyah al-Nafs sebagai Metode Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 5(1), 80–94.
<https://doi.org/10.36420/dt6ncs59>.
- Nurani, F., Bahar, R., & Munir, A. A. A. (2025). Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial di Era Digital. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 71–81.
<https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36887>
- Nurhaliza, A. (2023). Internalisasi Nilai-nilai Tasawuf dan Relevansinya terhadap Persoalan Problematis Manusia di Era Modern. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 309–319.
<https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1228>
- Pranilinsyia, A., Dlyi, E. S. R., & Ginting, R. F. (2025). Integrasi Tasawuf dan Psikologi Moral dalam Pendidikan Islam: Paradigma Baru Pembentukan Karakter Spiritual di Era Modern. *Mudabbir Journal Research and Education Studies*, 5(2), 2835–2849. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v5i2.1746>
- Pratama, M. D. F. R. (2026). Harmoni Tasawuf dan Teknologi: Menemukan Kedamaian di Era Digital. *Jurnal Agama dan Sains Teknologi*, 1(1), 40–61.
<https://doi.org/10.1234/jast.v1i1.33>
- Pratiwi, C., et al. (2024). Pengaruh Self Control terhadap Kecanduan Media Sosial pada Remaja Kota Padang. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 291–303 <https://doi.org/10.30653/001.202482.409>
- Rahmi, A., & Arisnaini, A. (2025). Revitalisasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Pendidikan Karakter Islam di Era Digital. *Edu Journal Innovation in Learning and Education*, 3(1), 48–57. <https://doi.org/10.55352/edu.v3i1.1666>
- Ramadhan, F., et al. (2026). Application of Sufism Values in Building Morals in the Digital Era. *Interpersonal: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 127–137. <https://doi.org/10.65118/interpersonal.v2i1.9>
- Rani, A. D., & Komarudin. (2026). Hubungan Kontrol Diri dengan Kesejahteraan Digital pada Gen Z. *Jayapangus Press Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v9i1.5080>
- Raza, M. M. A., & Ahmed, A. (2026). Remedies for Racial Hatred in the Digital Age and Sufi Ethics: A Contemporary Study. *Journal of Religion and Society*, 5(2), 16–28.
<https://islamicreligious.com/index.php/Journal/article/view/462>
- Rofiq, A. (2024). Relevansi Ajaran Tasawuf terhadap Pembinaan Moral Generasi Milenial. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 4(3), 415–423

- <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v4i3.2598>
- Rosyad, A. (2025). Sufi Ethics for the Digital Age: Developing Virtual Awareness, Moral Conduct, and Self-Control in Online Engagement. *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*, 8(2), 176-185. <https://doi.org/10.37680/muharrrik.v8i2.8154>
- Sanra, S. H., et al. (2026). Cyberbullying: The Dynamics of Emotional Regulation in Adolescents Who Use Social Media. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(1), 51–58. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v14i1.22827>
- Sirojuddin, A. S., & Sabilillah, K. (2025). Menggali Krisis Psikospiritual dan Akhlak Manusia melalui Lensa Tasawuf. *SUHU: Journal of Sufism and Humanities*, 1(1), 58–72. <https://doi.org/10.69548/suhu.v1i1.51>
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect: Cyberpsychology & behavior, *Sage Journal* 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Syahputra, M. C., & Rini, D. P. (2021). Internalisasi Paham Kesalehan Digital dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam si Era Cyberculture. *Oasis : Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 5(2), 33. <https://doi.org/10.24235/oasis.v5i2.7859>
- Syamsul, K., et al. (2026). Digital Ethics and Spirituality in Islam. *Daar El-Makrifah: Journal of Islamic Religious Education*, 2(01), 33–46. <https://doi.org/10.66931/jpai.v2i01.358>
- Wijaya, M. F. F., et al. (2025). Beyond Algorithmic Spirituality: An Islamic Ontological Framework for Digital Religious Practice. *Khazanah Theologia*, 7(1), 95–120. <https://doi.org/10.15575/kt.v7i1.49492>
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian Literatur dan Teori Sosial dalam Penelitian. *Metode penelitian ekonomi syariah*, 80, 1–23. <https://shorturl.at/qNtEn>