



Dimensi Etika dan Spiritualitas dalam Tasawuf: Relevansi bagi kehidupan Modern

Nurfadilah, Mutia Brillianty, Nurut Taufik

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Balikpapan, Indonesia

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Balikpapan, Indonesia

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Balikpapan, Indonesia

Nurfadilahh005@gmail.com, mutiabrillianty080771@gmail.com, nrtaufik@gmail.com

Abstract:

Technological advances and modernization offer various conveniences, but they also have negative impacts in the form of a decline in morality and spirituality, contributing to the rise of mental health disorders in Indonesia. Materialistic and hedonistic lifestyles, the pressures of city life, and the loss of meaning in life are causing an increasing number of individuals to experience anxiety, depression, and confusion about the direction of life. This study aims to examine the relevance of Sufism ethics and spirituality in addressing the psychological and moral problems of modern society through a qualitative approach based on literature studies, in-depth interviews, and observations in urban communities in Balikpapan. The research findings indicate that Sufism teachings such as tazkiyah al-nafs (religious devotion), patience, gratitude, tawakal (trust in God), and honesty can help individuals manage stress, stabilize emotions, and foster moral awareness amidst the current of modernization. Furthermore, spiritual practices such as dzikir (remembrance of God), tafakur (reflection), and muhasabah (reflection in prayer) have been shown to provide inner peace, reduce anxiety, and strengthen spiritual relationships with God. Contemporary literature also confirms that Sufism can serve as a relevant psychotherapeutic approach in the current era. Thus, Sufism becomes an effective moral and spiritual model in responding to modern mental and ethical crises, while simultaneously forming more conscious, empathetic, and resilient individuals.

Keywords: Sufism, Relevance, Spirituality, Ethics, Modern.

Abstrak:

Kemajuan teknologi dan modernisasi memang menawarkan berbagai kemudahan, namun juga membawa dampak buruk berupa menurunnya moralitas dan spiritualitas yang berkontribusi pada meningkatnya gangguan kesehatan mental di Indonesia. Pola hidup materialistis dan hedonis, tekanan kehidupan kota, serta kehilangan makna hidup menyebabkan semakin banyak individu mengalami kecemasan, depresi, dan kebingungan arah hidup. Penelitian ini bertujuan menelaah relevansi etika dan spiritualitas tasawuf dalam menjawab persoalan psikologis dan moral masyarakat modern melalui pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan, wawancara mendalam, dan observasi pada masyarakat urban di Balikpapan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ajaran tasawuf seperti tazkiyah al-nafs, kesabaran, syukur, tawakal, dan kejujuran mampu membantu individu mengelola stres, menstabilkan emosi, serta menumbuhkan kesadaran moral di tengah arus modernisasi. Selain itu, praktik spiritual seperti dzikir, tafakur, dan muhasabah terbukti memberikan ketenteraman batin, mengurangi kecemasan, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Literatur kontemporer juga menegaskan bahwa tasawuf dapat berperan sebagai pendekatan psikoterapi yang relevan di era kini. Dengan demikian, tasawuf menjadi model moral dan spiritual yang efektif dalam merespons krisis mental dan etika modern, sekaligus membentuk pribadi yang lebih sadar, empatik, dan tangguh.

Kata Kunci: Tasawuf, Relevansi, Spiritualitas, Etika, Modern.



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan arus modernisasi memang membawa banyak kemudahan bagi masyarakat Indonesia, tetapi pada saat yang sama turut melemahkan dimensi spiritual di berbagai kelompok usia. Nilai-nilai rohani yang seharusnya menjadi pijakan moral semakin tersisih oleh pola hidup materialistis dan hedonis, sehingga banyak individu menghadapi kecemasan, kekosongan batin, dan hilangnya tujuan hidup. Data Riskesdas 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sementara lebih dari 12 juta lainnya mengalami depresi. Setiap tahun terdapat sekitar 1.800 kasus bunuh diri atau rata-rata lima kasus per hari, dengan 47,7% di antaranya dilakukan oleh kelompok usia 10–39 tahun. Temuan Survei Ipsos Global 2023 juga memperlihatkan bahwa 44% responden dari 31 negara menilai kesehatan mental sebagai isu kesehatan paling mendesak saat ini. Fakta-fakta ini menandakan adanya krisis spiritual dalam masyarakat modern, sejalan dengan pandangan Carl Gustav Jung yang menyatakan bahwa manusia secara fitrah adalah homo religius, mengabaikan aspek spiritual berarti menghilangkan bagian penting dari hakikat manusia dan membuka ruang bagi kekosongan eksistensial.¹

Krisis tersebut semakin terlihat ketika dikaitkan dengan meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental yang bersumber dari gaya hidup konsumtif, tekanan sosial yang rumit, dan persaingan hidup yang semakin ketat. Dalam kondisi demikian, tasawuf hadir sebagai pendekatan penyembuhan yang menekankan hubungan spiritual dengan Tuhan sekaligus pembinaan diri. Melalui amalan-amalan seperti dzikir, tafakur, dan latihan ketenangan batin, seseorang dapat mengembangkan kestabilan emosi dan keseimbangan psikologis di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern. Berbagai penelitian terkini juga membuktikan bahwa tasawuf tetap memiliki relevansi yang kuat di era sekarang karena mampu memberikan ketenangan batin dan arah hidup, terutama ketika ajarannya dikemas secara kontekstual sehingga dapat diterapkan dengan mudah oleh masyarakat urban yang hidup dalam tekanan tinggi.²

Dalam kondisi masyarakat modern yang sedang mengalami tekanan psikologis dan kekosongan spiritual, muncul kebutuhan akan jalan religius yang mampu

¹ Mohammad Sholeh dan Ali Mudlofir, "Pendidikan tasawuf dalam neurosains dan komtribusinya terhadap spiritualitas masyarakat modern," *Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 18, no.5 (2024): 3768-3770, <https://doi.org/10.35931/aq.v18i5.3047>

² Sofia Maqom dkk, "Fungsi dan penerapan tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern," *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 11, no.2 (2025): 123, <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6621>



memberikan ketenangan sekaligus solusi batiniah. Pada konteks ini, tasawuf kembali menempati posisi penting karena ajarannya tidak hanya menawarkan kedamaian melalui berbagai praktik spiritual, tetapi juga menyediakan landasan pemaknaan hidup yang membantu individu menghadapi tekanan, ketidakpastian, dan tuntutan zaman. Nilai-nilai seperti introspeksi diri, pengendalian hawa nafsu, ketulusan, serta sikap menerima ketentuan Tuhan menjadi bekal penting bagi seseorang untuk membangun ketahanan mental. Dengan begitu, tasawuf bukan hanya dipahami sebagai warisan spiritual Islam, melainkan juga sebagai pendekatan psikologis yang relevan bagi masyarakat yang berupaya menyeimbangkan kebutuhan materi dan kesehatan jiwa. Karena relevansi tersebut, tasawuf semakin dipertimbangkan sebagai pendekatan yang menyeluruh dalam merespons beragam persoalan kesehatan mental di era modern.³

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan studi kepustakaan (*library research*) karena bertujuan memahami secara mendalam bagaimana nilai etika dan spiritualitas dalam tasawuf dipersepsi serta diterapkan oleh masyarakat modern. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggali makna, pengalaman, dan pemahaman subjektif yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui angka atau data kuantitatif. Melalui metode ini, penelitian berupaya menangkap fenomena spiritual secara lebih holistik, terutama terkait relevansi ajaran tasawuf dalam menjawab berbagai tekanan dan tantangan kehidupan masa kini.

1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini mencakup masyarakat perkotaan Balikpapan yang memiliki ketertarikan ataupun keterlibatan dalam aktivitas spiritual, khususnya yang berkaitan dengan nilai etika dan tasawuf. Kelompok populasi ini terdiri dari pekerja kota, mahasiswa, jamaah majelis taklim, komunitas dzikir, serta peserta kajian tasawuf yang berkembang di Balikpapan. Mereka dipilih karena dianggap mewakili dinamika kehidupan urban yang sarat tekanan, kebutuhan spiritual, serta pencarian keseimbangan hidup. Sedangkan sampelnya terdiri dari:

1. Pekerja urban Balikpapan yang mengalami tekanan kerja dan pernah mengikuti kegiatan spiritual seperti dzikir atau muhasabah.

³ Hasanah, S "Tasawuf sebagai Pendekatan Psikoterapi Modern," *Jurnal Studi Islam Kontemporer* 10 no.1 (2025): 12–28



2. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan rohani atau diskusi keislaman.
3. Anggota komunitas tasawuf modern, seperti peserta majelis dzikir, halaqah, atau kelas tasawuf di Balikpapan Kota, Balikpapan Selatan, dan Balikpapan Utara.
4. Para Remaja usia 14-20

2. Waktu dan lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga bulan yaitu dari bulan Agustus hingga Oktober 2025, yang mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, hingga proses analisis awal. Seluruh kegiatan penelitian berlangsung di kawasan perkotaan yang merepresentasikan kehidupan modern dengan ritme sosial yang cepat, tingkat mobilitas tinggi, serta beragam persoalan psikologis yang muncul akibat tekanan hidup. Pemilihan lokasi tersebut dimaksudkan agar peneliti dapat mengamati secara langsung bagaimana nilai-nilai etika dan spiritualitas dalam tasawuf dipahami dan dijalankan oleh masyarakat di tengah kompleksitas kehidupan kontemporer.⁴

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik utama dalam pengumpulan data adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Informan penelitian mencakup pekerja urban, mahasiswa, serta anggota komunitas kajian tasawuf di beberapa wilayah Balikpapan seperti Balikpapan Selatan, Balikpapan Tengah, dan Balikpapan Utara.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi langsung pada berbagai kegiatan spiritual seperti majelis dzikir, halaqah tasawuf modern, dan kelas kajian sufistik yang mulai banyak diikuti masyarakat Balikpapan. Observasi ini memberikan gambaran nyata mengenai praktik tasawuf di tengah masyarakat yang sedang menghadapi perubahan sosial dan budaya yang cepat.⁵

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik, dengan mengidentifikasi pola atau tema yang muncul, seperti meningkatnya ketenangan emosional, perubahan perilaku etis, pengurangan stres, dan pencarian makna hidup. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti

⁴ Misrawi, A *Etika Sufi dalam Kehidupan Urban* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021)

⁵ Rahmawati, F "Spiritualitas Tasawuf dan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Urban," *Jurnal Psikologi Islam*, 7 no. 2 (2020): 45–60.



menerapkan triangulasi sumber, yakni membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi kegiatan spiritual.⁶

5. Keberadaan Peneliti dan Etika Penelitian

Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat langsung dalam proses pengumpulan dan penafsiran data. Kehadiran peneliti dijaga agar tetap objektif dengan menempatkan diri sebagai pengamat yang tidak mengganggu situasi maupun memengaruhi perilaku partisipan. Sepanjang proses penelitian, etika penelitian diterapkan secara ketat dengan memberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan penelitian, menjaga kerahasiaan identitas informan, serta memastikan bahwa setiap partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa tekanan. Peneliti juga berkomitmen menghindari tindakan yang dapat merugikan atau menimbulkan ketidaknyamanan bagi informan, sehingga integritas dan keabsahan data tetap terjaga.⁷

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi etika dan spiritualitas dalam tasawuf memiliki peran yang sangat signifikan bagi masyarakat modern yang tengah menghadapi tekanan hidup, terutama di wilayah perkotaan. Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, serta telaah literatur, terlihat bahwa ajaran tasawuf tidak hanya dipahami sebagai praktik keagamaan semata, tetapi juga sebagai kebutuhan psikologis dan moral dalam menghadapi kompleksitas kehidupan masa kini.

1. Relevansi Etika Tasawuf dalam Kehidupan Modern

Data penelitian menunjukkan bahwa ajaran etika tasawuf seperti tazkiyah al-nafs, mujahadah, sabar, syukur, dan akhlaq al-karimah berperan besar dalam membantu masyarakat mengelola emosi, memperbaiki sikap, serta menjaga keharmonisan sosial. Informan dari kalangan pekerja masa kini mengungkapkan bahwa tekanan finansial, ritme kerja yang cepat, dan persaingan yang ketat membuat mereka membutuhkan pegangan moral yang dapat menstabilkan kehidupan dan memberi arah yang jelas.⁸ Sementara itu, mahasiswa mengaku bahwa nilai-nilai sufistik membantu mereka menghadapi stres akademik, persoalan sosial, dan proses pencarian jati diri. Tasawuf membuat mereka lebih reflektif dan mampu mengendalikan diri.⁹

⁶ Munir, A. "Peran Dzikir dalam Kesehatan Mental Generasi Muda," *Jurnal Tasawuf Modern*, 2 no. 1 (2023): 12–27

⁷ Baidhawi, F *Tasawuf dan Pembentukan Karakter*. (Surabaya: Unair Press, 2024)

⁸ Syamsuddin, M *Etika Tasawuf dalam Kehidupan Modern* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2021)

⁹ Nata, Abuddin, *Akhlak Tasawuf dan Karakter Manusia* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2020)



2. Spiritualitas Tasawuf sebagai Kebutuhan Psikologis Modern

Observasi menunjukkan bahwa kegiatan spiritual sufistik seperti dzikir, wirid, tafakur, dan muhasabah semakin diminati masyarakat perkotaan, karena terbukti mampu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan memperkuat hubungan individu dengan Tuhan. Beberapa informan menyampaikan bahwa praktik tasawuf memberikan ketenangan setelah menjalani aktivitas harian yang padat dan penuh tekanan. Pendekatan spiritual ini juga relevan untuk generasi Z yang menghadapi berbagai tekanan psikologis dari tuntutan akademik, pekerjaan, dan interaksi sosial digital. Upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dapat dilakukan melalui partisipasi dalam kegiatan reflektif, seperti meditasi, yoga, dzikir, dan latihan kesadaran diri, yang membantu mengelola stres dan menumbuhkan ketenangan batin. Selain itu, penting bagi individu untuk menyeimbangkan kegiatan akademik atau pekerjaan dengan waktu khusus bagi praktik spiritual, termasuk penerapan manajemen waktu agar ada ruang untuk introspeksi, pengembangan diri, dan stabilitas emosional yang berkelanjutan.¹⁰

3. Kesesuaian Temuan dengan Studi Pustaka

Tinjauan pustaka dari berbagai buku dan artikel ilmiah dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa tasawuf modern berkembang menjadi pendekatan spiritual sekaligus psikologis yang mampu menjawab berbagai persoalan kehidupan masa kini. Beragam literatur tersebut menegaskan bahwa tasawuf berperan dalam menumbuhkan ketenteraman batin, menjaga keseimbangan emosional, memperdalam kesadaran diri, serta mendorong pembentukan karakter moral yang sesuai dengan kondisi masyarakat urban. Temuan penelitian lain juga menunjukkan bahwa praktik-praktik sufistik berpengaruh positif terhadap emotional well-being individu di era modern.¹¹ Oleh sebab itu, hasil penelitian ini selaras dengan kajian pustaka yang menggarisbawahi kuatnya relevansi tasawuf dalam kehidupan kontemporer.

4. Sinergi Metode Penelitian dengan Temuan

Pendekatan kualitatif melalui wawancara dan observasi memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif para informan secara mendalam. Metode ini sangat sesuai untuk meneliti aspek spiritualitas dan etika karena keduanya berkaitan dengan pengalaman personal yang tidak dapat diukur secara statistik. Penggunaan triangulasi data menggabungkan wawancara, observasi, dokumentasi, dan literatur meningkatkan

¹⁰ Sabrina Izza Hanif, Alfiya Rizqi Widiyari "Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z," *Jurnal Psikologi Insight* 8, no.2 (2024): 143

¹¹ Yusuf, T. "Spiritual Well-Being dan Etika Sufistik di Kalangan Mahasiswa" *Jurnal Psikologi dan Agama*, 8 no.1 (2023):14



validitas temuan. Proses ini memastikan bahwa kesimpulan penelitian tidak hanya bertumpu pada perspektif individu, tetapi diperkuat oleh bukti akademik dan fenomena yang teramati.¹²

Adapun keutamaan etika dalam tasawuf menurut para ahli yaitu:

a. Taubat

Taubat menurut Abdul Qadir al-Jailani merupakan langkah awal dalam proses pensucian diri. Dalam perspektif tasawuf, taubat tidak hanya dipahami sebagai pengakuan dosa atau penyesalan, tetapi sebagai proses spiritual mendalam yang ditandai oleh tekad yang kuat untuk meninggalkan kemaksiatan dan kembali kepada jalan kebenaran. Taubat menjadi fondasi perjalanan menuju Allah. Abdul Qadir al-Jailani menegaskan bahwa taubat harus disertai ketulusan dan perubahan perilaku, sebab tanpa perubahan nyata, taubat dianggap tidak sempurna. Dalil Al-Qur'an: Surah At-Tahrim (66:8).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhanmu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkan kamu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai,"¹³

b. Zuhud

Zuhud menurut Imam Al-Ghazali adalah sikap menjauhkan diri dari kemewahan dunia serta kemampuan menundukkan hawa nafsu dalam berbagai bentuknya. Ia membagi zuhud menjadi tiga tingkatan:

1. Zuhud tingkat orang awam, yaitu menjauhi semua hal yang dilarang agama.
2. Zuhud tingkat khawās, yakni meninggalkan perkara-perkara yang tidak membawa manfaat.

¹² Moleong, L. J, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021)

¹³ Sofiatu Sholeha, Ainur Rofiq Sofa, "Konsep etika keutamaan dalam tasawuf Abdul Qadir Al-Jailani dan pengaruhnya terhadap terbentuknya akhlak manusia," *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam* 3, no.1 (2025): 181, <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i1.828>



3. Zuhud tingkat ‘ārifin, yaitu melepaskan segala sesuatu yang dapat menghalangi hati dari mengingat Allah.¹⁴

c. Tawakal

Tawakal menurut Sahl bin Abdallah, tawakal merupakan kepasrahan kepada Allah menurut apapun yang dikehendakinya. Tawakal adalah keadaan (haal) Nabi Muhammad dan Ikhtiar adalah sunnahnya.¹⁵

d. Sabar

Sabar menurut Ibn Qayyim al-Jawziyya, sabar merupakan sikap yang harus dimiliki seseorang ketika menghadapi berbagai cobaan hidup. Keteguhan dalam menerima dan menjalani setiap ujian dipandang sebagai bentuk pengabdian yang paling luhur kepada Allah. Dengan demikian, kesabaran bukan hanya sikap pasif, tetapi wujud ketundukan dan ketaatan hamba dalam menjalani ketetapan-Nya.¹⁶

e. Kejujuran

Kejujuran menjadi landasan penting dalam pembentukan karakter. Menurut Abdul Qadir al-Jailani, kejujuran meliputi kejujuran dalam niat, ucapan, dan tindakan. Orang yang jujur menjaga integritasnya baik dalam keadaan sepi maupun ramai. Kejujuran bukan hanya prinsip dalam hubungan manusia, melainkan juga dalam hubungan seorang hamba dengan Allah.¹⁷

f. Syukur dan Ridha

Menurut Imam Al-Ghazali syukur diperlukan karena segala yang kita lakukan dan miliki merupakan karunia dari Allah. Dialah yang menganugerahkan berbagai nikmat, seperti pendengaran, penglihatan, kesehatan, keamanan, dan berbagai nikmat lainnya yang tak terhitung jumlahnya. Adapun ridha berarti menerima pemberian Allah dengan hati yang lapang dan rasa puas. Seseorang yang memiliki sikap ridha mampu melihat hikmah dan kebaikan di balik setiap cobaan yang Allah berikan, tanpa berprasangka buruk terhadap-Nya. Bahkan, ia dapat menyadari keagungan, kebesaran, dan kesempurnaan Allah sehingga tidak mengeluh ataupun merasa terbebani atas ujian yang dihadapinya.¹⁸

¹⁴ Subhan Hi Ali Dodego, *Tasawuf Al-Ghazali Perspektif Islam* (Indonesia: Guepedia, 2021)

¹⁵ Imam Khanafi, *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlak* (Pekalongan, Jateng: NEM-Anggota IKAPI, (2020)

¹⁶ Muhammad Bisri Ihwan, *Akhlak Tasawuf: Meniti Jalan Kesucian Hati* (Jakarta: Yayasan Pusaka Thamrin Dahlan, 2025)

¹⁷ Sofiatu Sholeha, Ainur Rofiq Sofa, “Konsep etika keutamaan dalam tasawuf Abdul Qadir Al-Jailani dan pengaruhnya terhadap terbentuknya akhlak manusia,” *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam* 3, no.1 (2025): 181, <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i1.828>

¹⁸ Mahfud, *Akhlak Tasawuf Akhlak Tasawuf* (Indramayu, Jabar: Adab CV. Adanu Abimata, 2024)



5. Relevansi Tasawuf di Era Krisis Moral Modern

Tasawuf sebagai dimensi spiritual dalam Islam memiliki peran penting dalam menjawab krisis moral pada era modern. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memang membawa kemudahan, namun juga memunculkan persoalan serius seperti materialisme, hedonisme, individualisme, dan melemahnya nilai-nilai etis. Banyak manusia kemudian terjebak pada orientasi duniawi yang pragmatis sehingga kehilangan pegangan moral dan makna hidup. Dalam konteks inilah tasawuf hadir sebagai pendekatan etis dan spiritual yang menawarkan keseimbangan antara kebutuhan materi dan ketenangan batin. Ajaran penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) menjadi sangat relevan karena berbagai persoalan moral bersumber dari kerakusan, ketidakmampuan mengendalikan diri, dan dominasi sifat negatif seperti iri, dengki, serta ketamakan. Melalui ajaran tersebut, tasawuf mengarahkan manusia untuk membersihkan hati dari kecenderungan destruktif dan menggantinya dengan sifat-sifat terpuji. Selain itu, tasawuf juga memberikan jawaban atas krisis eksistensial manusia modern yang sering merasa hampa dan terasing di tengah kemajuan teknologi. Praktik spiritual seperti dzikir, muraqabah, dan tafakkur membantu menghadirkan ketenangan, kedalaman makna, dan kebahagiaan batin yang tidak dapat diberikan oleh pencapaian material semata.¹⁹

Dengan demikian, tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual individual tetapi juga menjadi landasan penting dalam pembentukan kepribadian dan moralitas sosial. Nilai-nilai sufistik seperti keikhlasan, kesederhanaan, kasih sayang, dan saling menghormati mampu membangun budaya sosial yang harmonis di tengah masyarakat yang semakin kompetitif dan materialistik. Melalui pendekatan tasawuf, individu diarahkan untuk kembali pada kesadaran ilahiah dan menumbuhkan rasa tanggung jawab moral serta solidaritas sosial, sehingga mereka bisa memaknai kehidupan secara lebih bijaksana dan tidak sekadar terjebak dalam arus modernitas. Dengan demikian, tasawuf menjadi solusi moral-spiritual yang sangat relevan untuk memperkuat karakter manusia modern agar tidak kehilangan identitas dan integritas moral di tengah tekanan zaman.²⁰

¹⁹ Hosen, Faisal Amir dan Moh. Busri, "Rekonstruksi paradigma tasawuf sebagai fondasi etika global di era krisis moral modern," *Jurnal Pemikiran dan Ilmu keislaman*, 8 no.1 (2025): 217-218

²⁰ Rama Armedi dkk, "Relevansi Tasawuf dalam Islam di Era Modern," *Jurnal Hikamia*, 5 no. 1 (2025): 46



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tasawuf memiliki relevansi yang sangat kuat dalam membantu masyarakat modern menghadapi tekanan psikologis, krisis moral, serta kekosongan spiritual yang muncul akibat perkembangan teknologi dan gaya hidup materialistik. Nilai-nilai etika sufistik seperti tazkiyah al-nafs, sabar, syukur, tawakal, dan kejujuran terbukti mampu menjadi pedoman moral sekaligus sarana pembentukan karakter yang lebih stabil dan berkesadaran. Melalui praktik-praktik spiritual seperti dzikir, tafakur, dan muhasabah, individu dapat mencapai ketenangan batin, mengelola stres, dan menemukan kembali makna hidup di tengah kompleksitas kehidupan urban.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai ajaran keagamaan, tetapi telah berkembang menjadi pendekatan psikologis yang membantu peningkatan kesejahteraan mental. Temuan lapangan memperlihatkan bahwa pekerja, mahasiswa, remaja, maupun komunitas spiritual menjadikan tasawuf sebagai jalan untuk menata diri, mengurangi kecemasan, memperbaiki hubungan sosial, dan memperkuat kesadaran ilahiah. Hal ini sejalan dengan berbagai studi pustaka yang menegaskan bahwa tasawuf memiliki kemampuan adaptif dalam merespons persoalan kontemporer tanpa kehilangan esensi ajarannya.

Dengan demikian, tasawuf dapat dipandang sebagai paradigma moral-spiritual yang menyeluruh dan mampu menjadi rujukan dalam membangun karakter manusia modern yang lebih beretika, berempati, dan berketahanan. Relevansi tasawuf tidak hanya terletak pada praktik individual, tetapi juga kontribusinya dalam menciptakan tatanan sosial yang harmonis dan berkeadaban. Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai tasawuf perlu terus diperkuat agar masyarakat mampu mempertahankan keseimbangan antara kebutuhan material dan kesehatan spiritual di era modern.



DAFTAR PUSTAKA

- Baidhawi, F. (2024). *Tasawuf dan Pembentukan Karakter*. Surabaya: Unair Press
- Hasanah, S. (2025). *Tasawuf sebagai Pendekatan Psikoterapi Modern*, Jurnal Studi Islam Kontemporer
- Hosen, Faisal Amir dan Moh. Busri. (2025). *Rekonstruksi paradigma tasawuf sebagai fondasi etika global di era krisis moral modern*, Jurnal Pemikiran dan Ilmu keislaman
- Imam Khanafi. (2020). *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlak* Pekalongan, Jateng: NEM-Anggota IKAP
- Mohammad Sholeh dan Ali Mudlofi. (2024). Pendidikan tasawuf dalam neurosains dan kontribusinya terhadap spiritualitas masyarakat modern, *Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* <https://doi.org/10.35931/aq.v18i5.3047>
- Misrawi, A. (2021). *Etika Sufi dalam Kehidupan Urban*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Munir, A. (2023). *Peran Dzikir dalam Kesehatan Mental Generasi Muda*, Jurnal Tasawuf Modern
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya,
- Mahfud. (2024). *Akhlak Tasawuf Akhlak Tasawuf*. Indramayu, Jabar: Adab CV. Adanu Abimata
- Muhammad Bisri Ihwan. (2025). *Akhlak Tasawuf: Meniti Jalan Kesucian Hati* (Jakarta: Yayasan Pusaka Thamrin Dahlan
- Nata, Abuddin. (2020). *Akhlak Tasawuf dan Karakter Manusia* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Rahmawati, F. (2020). *Spiritualitas Tasawuf dan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Urban*, Jurnal Psikologi Islam
- Rama Armedi dkk. (2025). *Relevansi Tasawuf dalam Islam di Era Modern*, Jurnal Hikamia
- Syamsuddin, M. (2021). *Etika Tasawuf dalam Kehidupan Modern* Jakarta: Kencana Prenada Media



- Subhan Hi Ali Dodego. (2021). *Tasawuf Al-Ghazali Perspektif Islam* Indonesia: Guepedia
- Sofia Maqom dkk. (2025). *Fungsi dan penerapan tasawuf dalam kehidupan masyarakat modern*, Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri
<https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6621>
- Sofiatus Sholeha, Ainur Rofiq Sofa. (2025) .*Konsep etika keutamaan dalam tasawuf Abdul Qadir Al-Jailani dan pengaruhnya terhadap terbentuknya akhlak manusia*, Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam
<https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i1.828>
- Yusuf, T. (2023). *Spiritual Well-Being dan Etika Sufistik di Kalangan Mahasiswa* Jurnal Psikologi dan Agama