Volume 2 Number 2 (2025)
July-december 2025
Page: 1-

Journal of Conflict and Social Class (JCSC)
https://edujavare.com/index.php/jcsc
E-ISSN 3063-1491

Relevansi Ajaran Tasawuf Tehadap Pola Hidup Generasi Z

Mhd Rizky Rialdi Siregar[1], Hasnah Nasution[2], Hotmatua Paralihan[3]

Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: muhammad0401212024@uinsu.ac.id

Article history Submitted: 2025/03/01; Revised: 2025/06/11; Accepted: 2025/07/29

Abstract

The research titled "The Relevance of Sufi Teachings to the Lifestyle of Generation Z" aims to gain an understanding of the lifestyle of Gen Z. This study employs a qualitative research method using interviews, observation, and documentation. Sufism is an esoteric science in Islam, serving as a spiritual path that helps address inner diseases, loss of life's meaning, and spiritual emptiness. Generation Z may be trapped in a consumptive and hedonistic lifestyle due to living amid strong currents of digitalization and social media. However, there are also members of Gen Z who show tendencies toward Sufi values such as zuhud (asceticism), shukr (gratitude), tawakkul (trust in God), and muhasabah (self-reflection), especially when supported by religious education and a positive spiritual environment. The findings of this study reveal that a contextual and creative Sufi approach through digital media, family environment, character education, and the role of religious figures can help shape a Gen Z character that balances worldly life with spiritual values.

Keywords Sufism, Generation Z, Lifestyle, Digital Media

© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/.

Pendahuluan

Kalau ada yang paling pantas disebut generasi yang lahir di awal masa digitalisasi, itu adalah Gen Z. Gen Z adalah orang-orang yang lahir dimulai pada tahun pertengahan tahun 90-an atau bertepatan tahun 1997, serta berakhir pada tahun 2000-an atau bertepatan tahun 2012. Gen Z lahir dan berkembang dalam lingkungan yang sangat terkoneksi secara global, yang mengajarkan mereka bagaimana menggunakan perangkat digital dan membuat mereka terbiasa mendapatkan informasi dengan cepat dan instan. Mereka unik secara sosiologis, termasuk keterampilan teknologi yang kuat, kecenderungan untuk berinovasi dan berkomunikasi melalui media sosial, dan kepedulian yang besar terhadap masalah sosial, keberagaman, dan keberlanjutan lingkungan. Selain itu, mereka menunjukkan

keterbukaan terhadap perbedaan pandangan, identitas, dan budaya saat berkomunikasi melalui platform digital dengan cara yang lebih sederhana dan visual.

Gen Z memiliki kapasitas untuk mendorong transformasi sosial dalam berbagai bidang kehidupan karena kemampuan mereka untuk menyerap informasi dengan cepat, berpikir kritis, dan fleksibel terhadap perubahan. Nilai-nilai spiritual masyarakat telah sangat dipengaruhi oleh pola hidup kontemporer yang ditandai oleh peningkatan digitalisasi. Cara seseorang berinteraksi, berpikir, dan memandang keyakinan spiritual dan moral dipengaruhi oleh kemudahan akses informasi dan jaringan yang tersebar di seluruh dunia.

Jika orang melihat konten digital yang tidak baik, hal itu dapat menimbulkan perbedaan antara yang perilaku baik dan perilaku yang tidak baik, dan itu juga dapat membuat masalah etika menjadi kurang jelas. Hal ini menimbulkan kekhawatiran tentang moralitas dan keyakinan yang menurun, terutama di kalangan generasi muda.(Zain & Mustain, 2024). Dalam situasi seperti ini, pendidikan keagamaan terutama agama kita Islam mengambil posisi yang sangat penting terkait memperkuat nilai-nilai moral dan spiritual.

Siswa di didik untuk memiliki moral digital yang bijaksana dan paham serta memegang prinsip agama dalam kehidupan sehari-hari melalui kurikulum yang terintegrasi. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mempertahankan tradisi keislaman, tetapi juga membentuk individu yang berakhlak mulia serta sedia melewati hiruk pikuk zaman modern dengan tanggung jawab. Lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, serta lingkungan yang lebih luas yang bekerja dengan bersama demi terciptanya satu lingkungan yang baik bagi perkembangan spiritual dan moral generasi muda.(Ningrum & Kholis, 2024). Didalam QS Al-Baqarah surah ke 2 ayat ke 2 berfirman Allah SWT:

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَۛ فِيْهِۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَۙ٢

Artinya: Kitab ini (Al-Qur'an) tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi orang yang bertaqwa.

Ayat ini menekankan pentingnya kita menggunakan kitab kita Al-Qur'an sebagai landasan kita dalam hidup terutama untuk tetap ketakwaan di tengah arus modernisasi dan digitalisasi. Dengan berpegang teguh pada ajaran Al-Qur'an, orang dapat mempertahankan nilai spiritual serta akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Banyak sekolah mulai menggunakan teknologi untuk mengajar agama. Contohnya adalah aplikasi pengingat untuk salat, hafalan digital Al-Qur'an, dan program pesantren kilat berbasis daring.

Hal ini dilakukan sebagai tanggapan terhadap kekhawatiran bahwa nilai-nilai

moral mulai merosot di tengah gempuran media digital. Contohnya Gen Z mulai mengadopsi gaya hidup konsumtif, seperti mengikuti tren TikTok atau menggunakan pakaian bermerek. Hal ini dapat mengubah prinsip kebersahajaan dan kesederhanaan dalam kehidupan bermasyarakat. Masjid-masjid di kawasan pemukiman warga tetap menjadi pusat kegiatan spiritual dan sosial, seperti pengajian ibu-ibu, kuliah remaja, dan pelatihan muallaf, meskipun ada dampak modernisasi. Aktivitas ini berfungsi sebagai ruang perlawanan terhadap arus sekularisasi budaya yang cepat yang dihasilkan oleh digitalisasi.(Siti Nurdiana Wijaya et al., 2024).

Karena dampaknya yang signifikan terhadap nilai-nilai spiritual masyarakat, gaya hidup modern dan perkembangan teknologi digital telah menjadi perhatian utama. Perubahan ini memengaruhi cara orang berinteraksi, berpikir, dan memandang nilai-nilai moral dan spiritual. Digitalisasi dapat merusak antara hal yang baik dan juga hal yang tidak baik, dan mengurangi kontak dengan masalah etika dan moral, menimbulkan kekhawatiran akan penurunan moralitas dan spiritualitas, terutama di kalangan generasi muda. Ini adalah salah satu alasan utama perhatian terhadap gaya hidup modern. Dalam situasi seperti ini, pembelajaran keagamaan terutama Islam mengambil posisi penting dalam memperkuat nilai-nilai moral dan spiritual. Siswa dididik untuk memiliki moral digital yang bijaksana dan paham serta mengamalkan menerapkan prinsip spiritual Islam dalam berkehidupan hari demi hari melalui kurikulum yang terintegrasi.

Fenomena hedonisme dan dekadensi spiritual telah menjadi perhatian serius dalam banyak studi akademik, termasuk di Indonesia. Penurunan nilai-nilai spiritual dan moral dalam masyarakat seringkali dikaitkan dengan gaya hidup hedonistik, yang menempatkan kesenangan dan kenikmatan duniawi sebagai tujuan utama. Beberapa penelitian telah menekankan hubungan antara gaya hidup hedonistik dan penurunan spiritualitas dalam konteks ini. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Moh. Dannur menekankan betapa pentingnya mengaktualisasikan nilai-nilai tasawuf modern untuk melawan hedonisme.(Bachiller et al., 2008).

Maksud penulis meneliti hal seperti ini adalah untuk membangun karakter penerus bangsa yang berbasis spiritualitas. Tasawuf dianggap memiliki kemampuan untuk menyelesaikan krisis spiritual yang disebabkan oleh gaya hidup hedonistik kontemporer. Indonesia juga mengalami hal ini. Studi oleh Syaputri Wijayanti dan Zulkarnain Abdurrahman (2025) menemukan bahwa Generasi Z mengalami peningkatan perilaku konsumtif dan penurunan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan.(Wijayanti & Abdurrahman, 2025) Nilai-nilai hedonistik dianggap

sebagai tanda dekadensi spiritual di Generasi Z. Untuk mengatasi masalah ini, para peneliti mengusulkan pendekatan pendidikan yang menyeluruh yang menekankan pengembangan spiritual dan moral serta kognitif. Ini termasuk meningkatkan peran keluarga dan komunitas dalam membentuk karakter individu dan memasukkan prinsip keagamaan ke dalam kurikulum sekolah. Al-Qur'an, dari sudut pandang Islam, memberikan peringatan terhadap gaya hidup yang berlebihan dan mengabaikan nilai-nilai spiritual.

Metode Penelitian

Penelitian ini memakai metode penelitian Kualitatif yang memiliki sifat deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam dan komprehensif mengenai relevansi ajaran Tasawuf di kehidupan Gen Z. Penelitian Kualitatif ini berbeda dengan penelitian Kuantitatif yang lebih mementingkan nilai atau variabel, penelitian ini lebih mementingkan kualitas dari apa yang akan di teliti. Yang bertujuan mengeksplorasi makna subjektif responden, pemaknaan sosial, dan realitas sosial yang kompleks dalam kehidupan mereka. Jadi metode penelitian Kualitatif ini serasi dengan apa yang ingin penulis teliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tasawuf, merupakan ajaran tentang pembersihan jiwa dan pengendalian nafsu, sangat penting untuk membahas serta membangun karakter dan gaya hidup Gen Z agar menjadi pelajaran dan tidak larut dalam kesenangan duni yang fana. Dalam Tasawuf, ketenangan hidup tidak datang dari banyak harta, popularitas, atau kepercayaan sosial, tetapi dari hubungan yang kuat dengan Allah SWT, keikhlasan dalam beramal.(Anwar, 2023). Gen Z dapat menggunakan ide-ide seperti Zuhud, yang berarti tidak bergantung pada dunia, wara', yang berarti berhati-hati dalam hal duniawi, dan muhasabah yaitu intropeksi diri, sebagai landasan untuk menjalani hidup yang lebih tenang.

Kesehatan mental sangat penting bagi kualitas hidup mereka. Tasawuf mengatakan bahwa seseorang dikatakan sehat secara batin jika ia dapat mempertahankan perasaan aman, tenang, dan damai dalam jiwanya meskipun berada di dunia yang penuh dengan aktivitas. Menurut tokoh Agama yaitu Ustadz Oktia Rohim, Gen Z harus diberi ruang untuk praktif tasawuf, seperti cerama kontekstual, diskusi kelompok, dan aktivitas di dunia nyata, agar nilai tasawuf tidak sekedar teori belaka, tetapi hidup dalam kebiasaan spiritual mereka. Ini sejalan dengan penelitian psikologi tasawuf yang membenarkan bahwa, jika dikemas secara kontekstual, pertemuan praktik spiritual dan ibdah-ibadah sehari-hari jika di

dikerjakan dengan keikhlasan serta rutin dapat meningkatkan kesehatan hidup Gen Z baik Jasmani maupun Rohani.

Penemuan Akademis dan Implikasinya bagi Gen Z

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi Digital oleh Gen Z tidak berarti mengabaikan nilai spiritual. Sebaliknya, teknologi seringkali menjadi cara baruuntuk mengakses, memahami, dan mengamalkan ajaran agama, terutama nilai-nilai Tasawuf. Penelitian tentang psikologi tasawuf yang dilakukan oleh Gen Z di era modern menjelaskan bahwa teknologi dapat berfungsi sebagai dua sisi mata pisau. Jika digunakan dengan benar, dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecanduan dan kecemasan, tetapi juga dapat menawarkan peluang besar untuk meningkatkan pengetahuan agama dan spiritualitas. Para peneliti menemukan bahwa tasawuf dapat membantu kesehatan mental dan spiritual generasi muda melalui mekanisme seperti takhalli (pembersihan hati) dan muhasabah (introspeksi). Ini menunjukkan peningkatan ketenangan batin, kesabaran, dan keikhlasan.(Mashita Putri Waluyojati & Darsista Irma Swari, 2024).

Relevansi Ajaran Tasawuf pada Pola Hidup Gen Z

Relevansi Sosial dan Budaya

Generasi Z tinggal di ekosistem digital yang sangat berubah-ubah. Mereka terpapar gaya hidup hedonistik, budaya populer, dan tekanan sosial dari media sosial. Studi menunjukkan bahwa praktik tasawuf seperti tazkiyah al-nafs, takhalli, dan dzikir dapat membantu Gen Z mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan sosial.(Mashita Putri Waluyojati & Darsista Irma Swari, 2024).

Relevansi Pritual dan Pendidikan

Tasawuf berfungsi sebagai kerangka transformatif untuk pendidikan karakter, mendorong pembentukan akhlak dan kesadaran diri. Dannur melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf dapat membantu mengatasi krisis spiritual yang disebabkan oleh gaya hidup hedonistik dan modern.

Relevansi Dakwah dan Media Online

Studi oleh Alanuari dkk menemukan bahwa dakwah yang disampaikan melalui media sosial seperti Instagram dapat membangkitkan kepekaan spiritual Gen Z jika dikemas dengan sederhana dan relevan. Ini memperkuat relevansi penelitian ini untuk mendorong dakwah sufistik dalam komunitas online.(Alanuari et al., 2024)

Tantangan dalam implementasi Ajaran Tasawuf

Tantangan utama dalam mengimplementasikan ajaran Tasawuf dikalangan Gen Z adalah tekanan dari gaya hidup modern yang dipengaruhi oleh media sosial dan pergeseran nilai-nilai akibat globalisasi. Walau begitu sedikit benyaknya ada beberapa Gen Z yang mengaku masih serta berusaha untuk menerapkan ajaran Tasawuf, seperti sabar, tawakkal zuhud. Mereka (Gen Z) mengaku sering kali tergoda dengan godaan duniawi yang ditawarkan oleh media digital.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa ajaran tasawuf memengaruhi pola hidup Generasi Z, terutama ketika mereka menghadapi krisis spiritual yang disebabkan oleh digitalisasi dan gaya hidup hedonistik. Berbagai nilai seperti zuhud, wara', tawakkal, dan muhasabah dapat membantu Generasi Z menjadi lebih santai, seimbang, dan kuat. Jika digunakan dengan benar, teknologi digital dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menyebarkan prinsip tasawuf secara kontekstual. Sebagian dari Generasi Z menunjukkan upaya untuk terus menerapkan ajaran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk kesadaran spiritual, meskipun mereka menghadapi berbagai tantangan modernitas.

Referensi

Alanuari, Muhammad Syahrul Hasan, & Fauziyah Hamidah. (2024). Budaya Tabligh Di Media Sosial: Nilai Spiritual Terhadap Tabligh Ustadz Hanan Attaki Di Media Instagram Pada Generasi Z Di Indonesia. *Batuthah: Jurnal Sejarah Padaban Islam*, *3*(2), 95–114. https://doi.org/10.38073/batuthah.v3i2.1760

Anwar, K. (2023). Relevansi Nilai Tasawuf Sosial di Era Globalisasi Menurut Habib Husein Jafar. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, *9*(2), 212–230. https://doi.org/10.18784/smart.v9i2.2070

Bachiller, S., García Rico, S., Arévalo Blázquez, D., Bravo Briones, R., Zulueta, S., Baranda, B., Agustina, P., Sespede, P., Irarrázaval, I., Bachiller, S., Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Planificación, Vidal, V. P., Navarro Carrascal, O., Tamayo, W., De, B. D., Piña Cabrera, L. E., Pi, L., & Structures, M. B. (2008). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Revista de Trabajo Social*, *11*(75), 23–26. http://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/storage/docs/Informe_de_Desarrollo_Social_2020.pdf%0Ahttp://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/44540/44554

Mashita Putri Waluyojati, & Darsista Irma Swari. (2024). Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, *2*(4), 199–209. https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484

Ningrum, A. J., & Kholis, M. A. (2024). Moderinisasi Kehidupan Spiritual (Studi Literatur terhadap Agama Digital di Ruang Digital). *Jurnal Partisipatoris*, *5*(2), 41–51. https://doi.org/10.22219/jp.v5i2.35150

Siti Nurdiana Wijaya, Putri Aulia Harahap, Putri Ayu Ningsih, Novianty Khairani, & Victor Asido Elyakim P. (2024). Implementasi terhadap Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Penguatan Nilai-Nilai Islam di Pesantren Daarul Putra Madinah. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, *3*(4), 290–297. https://doi.org/10.55123/abdikan.v3i4.4322

Wijayanti, S., & Abdurrahman, Z. (2025). Analisis Faktor Dekadensi Moral Generasi Z dan Solusinya dalam Konseling Islam. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *8*(1), 56–70. https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36688

Zain, A., & Mustain, Z. (2024). Penguatan Nilai-Nilai Spiritual dan Moralitas di Era Digital melalui Pendidikan Agama Islam. *JEMARI : Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah*, *6*(2), 94–103.