

Rekonstruksi Konsep Muraqabah dalam Pengawasan Diri di Era Media Sosial

Marzuqi¹, Ramario², Badrus Shalih³

¹²³ Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah, marzuqihasyim50@gmail.com
mrio8796@gmail.com, shalihbadrus@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Muraqabah; self-control; social media; digital ethics; Imam al-Ghazali's Sufism

Article history:

Received 18-07-2026

Revised 23-07-2026

Accepted 03-08-2026

ABSTRACT

This study aims to reconstruct the concept of *muraqabah* (awareness of Allah's constant supervision) in Imam al-Ghazali's Sufi thought as a foundational framework for self-regulation in the age of social media. Employing a qualitative library research design with a descriptive-analytical approach, the study draws upon Imam al-Ghazali's primary works, particularly *Ihya' 'Ulum al-Din*, alongside contemporary scholarly literature on Sufism, Islamic ethics, and digital media studies. The data were analyzed using content analysis complemented by critical-descriptive interpretation. The findings reveal that al-Ghazali's concept of *muraqabah* is constructed upon two principal dimensions, namely *ma'rifah* (gnostic knowledge of Allah) and self-surveillance, which are manifested through obedience to Allah, avoidance of sinful conduct, and the proportional use of permissible (*mubah*) activities. These dimensions are subsequently reconstructed into a social media ethics framework consisting of three implementation stages: pre-action awareness (*muraqabah qabl al-fi'l*), self-regulation during action (*muraqabah fi al-fi'l*), and post-action self-evaluation (*muraqabah ba'd al-fi'l*). The novelty of this study lies in reconceptualizing *muraqabah* from a purely spiritual discipline into an applicable framework for digital ethics, thereby offering a distinctive alternative to secular models of self-regulation.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Marzuqi

Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah, marzuqihasyim50@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah mengubah lanskap komunikasi manusia secara fundamental dalam dua dekade terakhir. Platform seperti Instagram, TikTok, X (Twitter), YouTube, dan Facebook telah menjadi ruang publik baru yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga membentuk pola interaksi, identitas sosial, dan perilaku etis penggunaannya. Data dari We Are Social (2026) menunjukkan bahwa rata-rata

pengguna media sosial menghabiskan lebih dari 2,5 jam per hari di berbagai platform, dengan tingkat adopsi yang terus meningkat di kalangan generasi muda. Kemudahan akses dan kebebasan berekspresi yang ditawarkan oleh media sosial pada satu sisi memberikan manfaat signifikan dalam demokratisasi informasi dan perluasan jaringan sosial. Namun, di sisi lain, fenomena ini juga melahirkan berbagai persoalan etika yang mengkhawatirkan.

Krisis pengendalian diri dalam penggunaan media sosial telah menjadi fenomena global yang ditandai oleh berbagai perilaku negatif, seperti penyebaran informasi palsu (hoaks), ujaran kebencian, perundungan siber (*cyberbullying*), budaya pamer (*flexing*), kecanduan media sosial, serta menurunnya kualitas interaksi sosial yang autentik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah (*problematic social media use*) berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), *doomscrolling*, dan *social comparison* dapat memperburuk kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan kecemasan, menurunkan harga diri, serta mendorong penggunaan media sosial yang berlebihan.¹

Media sosial telah menciptakan ruang baru yang disebut sebagai "attention economy" di mana validasi sosial—yang diukur melalui jumlah likes, komentar, dan followers—menjadi komoditas utama. Budaya pencitraan ini mendorong individu untuk mengabaikan nilai-nilai kejujuran, kesederhanaan, dan tanggung jawab moral demi popularitas sesaat. Fenomena ini menunjukkan bahwa krisis etika di media sosial bukan sekadar masalah teknis atau regulasi, melainkan krisis kesadaran diri dan spiritual yang memerlukan pendekatan transformatif.²

Dalam perspektif Islam, pengendalian diri merupakan bagian integral dari pembentukan karakter (*tahdhīb al-akhlāq*). Al-Qur'an menegaskan pentingnya kesadaran akan pengawasan Allah dalam berbagai ayat, sebagaimana firman-Nya: "

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ

Artinya

"Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada" (QS. Al-Hadid: 4).

Kesadaran akan kehadiran ilahi ini menjadi fondasi bagi terbentuknya etika yang tidak bergantung pada pengawasan eksternal, melainkan bersumber dari kesadaran batin yang mendalam. Inilah yang dalam tradisi tasawuf dikenal dengan konsep muraqabah.³ Imam al-

¹ Lucas Silva Lopes et al., "Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review," *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 25, no. 11 (2022): 691–702, <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>.

² Winda Situmorang and Rahma Hayati, "Media Sosial Instagram Sebagai Bentuk Validasi Dan Representasi Diri: SOCIAL MEDIA INSTAGRAM AS A FORM SELF VALIDATION AND REPRESENTATION," *Jurnal Sosiologi Nusantara* 9, no. 1 (2023): 111–18, <https://doi.org/10.33369/jsn.9.1.111-118>.

³ Muhamad Faiz Al Afify, "Muraqabah as the Internalization of the Hawthorne Effect in Islamic Transpersonal Psychology: Muraqabah as the Internalization of the Hawthorne Effect in Islamic Transpersonal Psychology," *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 10, no. 1 (2025): 13–20, <https://doi.org/10.15575/saq.v10i1.51956>.

Ghazali menempatkan muraqabah sebagai salah satu puncak pencapaian spiritual dalam perjalanan seorang Muslim. Dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, ia menjelaskan bahwa muraqabah adalah kesadaran seorang hamba bahwa Allah senantiasa melihat dan mengawasi segala perbuatannya, baik yang tampak maupun yang tersembunyi. Kesadaran ini tidak hanya bersifat pasif, tetapi aktif mendorong seseorang untuk senantiasa berbuat baik dan menjauhi larangan-Nya. Menurut Al-Ghazali, *muraqabah* adalah keadaan hati yang senantiasa menyadari bahwa Allah mengetahui, melihat, dan mengawasi seluruh perbuatan lahir maupun batin manusia. Kesadaran ini menjadi landasan lahirnya keikhlasan, pengendalian diri, dan konsistensi dalam beramal sehingga seseorang terdorong untuk menjauhi kemaksiatan dan meningkatkan ketaatan kepada Allah.⁴⁵

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji konsep muraqabah dalam berbagai konteks. Penelitian Wahid dan Maskhuroh (2023) menunjukkan bahwa praktik muraqabah memiliki peran strategis dalam menjaga kesadaran spiritual di tengah arus teknologi digital.⁶ Penelitian Melani, Rahmadi, dan Kamil (2025) menginternalisasi konsep tazkiyat al-nafs Imam al-Ghazali dalam pendidikan moral remaja di era digital, termasuk aspek muraqabah sebagai bagian dari pengendalian diri.⁷ Sementara itu, penelitian Hosen, Amir, dan Busri (2025) merekonstruksi paradigma tasawuf sebagai fondasi etika global, di mana muraqabah menjadi salah satu nilai utama dalam pembentukan etika universal.⁸

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum secara khusus mengkaji rekonstruksi konsep muraqabah sebagai landasan pengawasan diri dalam konteks media sosial. Sebagian besar kajian masih memposisikan muraqabah sebagai praktik spiritual individual yang terpisah dari realitas kehidupan digital sehari-hari. Belum banyak penelitian yang secara sistematis mengembangkan model aplikatif muraqabah yang dapat diimplementasikan dalam aktivitas media sosial. Dengan demikian, terdapat ruang akademik (research gap) yang perlu diisi untuk menjadikan muraqabah tidak hanya sebagai konsep teologis-spiritual, tetapi juga sebagai paradigma etika digital yang aplikatif dan kontekstual.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merekonstruksi konsep muraqabah Imam al-Ghazali sebagai landasan pengawasan diri di era media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian etika

⁴ Imam Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Juz IV (Semarang: Karya Toha Putra, t.t.), hlm. 384-385

⁵ Afify, "Muraqabah as the Internalization of the Hawthorne Effect in Islamic Transpersonal Psychology."

⁶ Wahid, A., & Maskhuroh, L. . (2023). TASAWUF DALAM ERA DIGITAL: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 2(1), 55–73. <https://doi.org/10.54437/iljislamiclearningjournal.v2i1.1209>

⁷ Melani et al., "Internalization of Imam Al-Ghazali's Tazkiyatun Nafs in the Moral Education of Adolescents in the Digital Era," *Proceedings of International Conference on Islamic Community Studies*, October 27, 2025, 5650–56.

⁸ Hosen Hosen et al., "Rekontruksi Paradigma Tasawuf Sebagai Fondasi Etika Global Di Era Krisis Moral Modern," *Jurnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman* 8, no. 1 (2025): 202–22.

digital Islam, memperkaya khazanah pemikiran tasawuf kontemporer, serta menawarkan model konseptual yang dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan pendidikan karakter digital dan pembinaan moral masyarakat di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada analisis konseptual mengenai rekonstruksi konsep muraqabah sebagai landasan pengawasan diri di era media sosial. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi, interpretasi, dan sintesis terhadap gagasan yang terdapat dalam sumber primer maupun sekunder untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap suatu konsep.⁹

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer meliputi kitab *Ihya' 'Ulum al-Din* karya Imam al-Ghazali, khususnya bagian yang membahas tentang muraqabah dan muḥāsabah. Data sekunder berupa buku ilmiah, artikel jurnal nasional maupun internasional, serta berbagai literatur yang membahas tasawuf, etika Islam, etika digital, media sosial, dan konsep pengendalian diri.¹⁰

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu mengidentifikasi, menginventarisasi, membaca secara kritis, dan mencatat informasi yang relevan dari berbagai sumber pustaka. Data yang telah terkumpul kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema penelitian, meliputi konsep muraqabah dalam pemikiran Imam al-Ghazali, tantangan etika media sosial, serta rekonstruksi muraqabah sebagai etika digital.¹¹

Analisis data menggunakan teknik content analysis (analisis isi) yang dipadukan dengan analisis deskriptif-kritis. Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama muraqabah dalam berbagai sumber, sedangkan analisis deskriptif-kritis digunakan untuk menginterpretasikan dan merekonstruksi konsep muraqabah agar relevan dengan persoalan pengawasan diri di media sosial. Untuk meningkatkan validitas hasil penelitian, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai referensi primer dan sekunder sehingga diperoleh sintesis yang komprehensif.¹²

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Krisis Pengendalian Diri di Era Media Sosial

⁹ Hannah Snyder, "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines," *Journal of Business Research* 104 (November 2019): 333–39, <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.

¹⁰ Christen Erlingsson and Petra Brysiewicz, "A Hands-on Guide to Doing Content Analysis," *African Journal of Emergency Medicine* 7, no. 3 (2017): 93–99, <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>.

¹¹ Klaus Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (SAGE Publications, Inc., 2019), <https://doi.org/10.4135/9781071878781>.

¹² Christen Erlingsson and Petra Brysiewicz, "A Hands-on Guide to Doing Content Analysis," *African Journal of Emergency Medicine* 7, no. 3 (2017): 93–99, <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>.

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Platform-platform seperti Instagram, TikTok, X, dan YouTube tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga telah membentuk ekosistem digital yang mempengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi. Namun, di balik kemudahan dan manfaat yang ditawarkan, media sosial juga melahirkan berbagai persoalan serius yang berkaitan dengan pengendalian diri.

Salah satu persoalan yang menonjol adalah validation-seeking behavior atau perilaku mencari validasi sosial. Media sosial dengan mekanisme likes, komentar, dan followers telah menciptakan budaya di mana nilai diri seseorang sering kali diukur dari seberapa besar perhatian yang diterima dari orang lain. Individu cenderung membangun identitas virtual yang ideal, sering kali tidak mencerminkan realitas sebenarnya, demi memperoleh pengakuan sosial. Hal ini mendorong perilaku pencitraan, ketidakjujuran, dan bahkan manipulasi informasi untuk mendapatkan perhatian publik.¹³ *Kedua* adalah penyebaran hoaks dan ujaran kebencian. Kemudahan dalam membuat dan menyebarkan konten di media sosial, ditambah dengan minimnya mekanisme verifikasi, telah menyebabkan maraknya informasi palsu yang beredar.¹⁴ Tanpa pengendalian diri yang kuat, pengguna media sosial dengan mudah menjadi bagian dari rantai penyebaran disinformasi. Demikian pula dengan ujaran kebencian yang sering kali muncul dalam diskusi digital, di mana anonimitas dan jarak sosial mendorong individu untuk mengeluarkan pernyataan yang tidak akan mereka katakan dalam interaksi tatap muka.¹⁵ *Ketiga* adalah kecanduan media sosial (social media addiction) yang ditandai dengan penggunaan media sosial secara berlebihan dan kompulsif. Penelitian menunjukkan bahwa algoritma media sosial dirancang untuk memicu pelepasan dopamin di otak, menciptakan siklus ketergantungan yang sulit diputus.¹⁶ Individu yang kecanduan media sosial cenderung kehilangan kemampuan untuk mengelola waktu, mengalami gangguan tidur, menurunnya produktivitas, dan terganggunya hubungan sosial di dunia nyata.¹⁷ *Keempat* adalah cyberbullying dan perilaku negatif lainnya. Ruang digital sering kali menjadi tempat di mana perundungan terjadi tanpa hambatan fisik. Komentar-komentar negatif, penghinaan, pembullying, dan bahkan ancaman dapat dengan mudah dilakukan dengan risiko yang relatif rendah bagi pelaku. Kurangnya

¹³ Wojciech Trzebiński and Beata Marciniak, "Recommender System Information Trustworthiness: The Role of Perceived Ability to Learn, Self-Extension, and Intelligence Cues," *Computers in Human Behavior Reports* 6 (May 2022): 100193, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100193>.

¹⁴ Claire Wardle and Hossein Derakhshan, *INFORMATION DISORDER: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making*, n.d.

¹⁵ John Suler, "The Online Disinhibition Effect," *CyberPsychology & Behavior* 7, no. 3 (2004): 321–26, <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.

¹⁶ Christian Montag et al., *How to Overcome Taxonomical Problems in the Study of Internet Use Disorders and What to Do with "Smartphone Addiction"?*, *Journal of Behavioral Addictions*, January 15, 2021, <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>.

¹⁷ Cecilie Schou Andreassen, "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review," *Current Addiction Reports* 2, no. 2 (2015): 175–84, <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.

empati dalam interaksi digital, yang disebabkan oleh jarak dan anonimitas, memperparah fenomena ini.¹⁸

Sirajuddin Zar menegaskan bahwa kemajuan teknologi modern, termasuk media sosial, sering kali tidak diimbangi dengan pembangunan moral dan spiritual manusia. Menurutnya, manusia modern mengalami alienasi karena kehilangan orientasi hidup yang berpusat kepada Tuhan, sehingga kehidupan menjadi hampa makna dan rentan terhadap perilaku menyimpang.¹⁹ Sayyed Hossein Nasr memandang bahwa akar krisis manusia modern terletak pada terputusnya hubungan manusia dengan nilai-nilai sakral, yang mengakibatkan hilangnya keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual. Dalam konteks media sosial, keterputusan ini membuat individu kehilangan "rem" internal yang seharusnya mengendalikan perilaku mereka di ruang digital.²⁰

Dalam perspektif pendidikan Islam, krisis pengendalian diri di media sosial mencerminkan lemahnya pendidikan karakter yang berorientasi pada pembentukan kesadaran batin. Pendidikan cenderung menekankan aspek kognitif dan keterampilan teknis, sementara dimensi spiritual dan moral kurang mendapatkan perhatian. Imam al-Ghazali telah lama mengingatkan bahwa kerusakan perilaku manusia berakar dari penyakit hati, sehingga pembinaan moral harus dimulai dari penyucian jiwa dan penguatan kesadaran spiritual.²¹

Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan bahwa krisis pengendalian diri di media sosial merupakan persoalan multidimensional yang tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan hukum, regulasi, atau literasi digital semata. Diperlukan pendekatan yang mampu membentuk kesadaran batin sebagai sumber lahirnya perilaku etis. Dalam konteks inilah konsep muraqabah dalam tasawuf Imam al-Ghazali menawarkan kerangka yang relevan dan transformatif.

2. Konsep Muroqabah Imam Al-Ghazali

Istilah muraqabah secara etimologis berasal dari kata raqaba-yarqubu-raqban yang berarti mengawasi, memperhatikan, atau menjaga. Dalam bentuk mufā'alah (murāqabah), kata ini mengandung makna saling mengawasi atau melakukan pengawasan secara intensif. Dalam konteks spiritual, muraqabah dimaknai sebagai kesadaran seorang hamba bahwa Allah senantiasa mengawasi dan memperhatikan segala perbuatannya.

¹⁸ "Cyberbullying Research Center - How to Identify, Prevent, and Respond," Cyberbullying Research Center, accessed July 19, 2026, <https://cyberbullying.org/>.

¹⁹ "Filsafat Islam, Filosof Dan Filsafatnya | PDF," Scribd, accessed July 19, 2026, <https://id.scribd.com/document/96092078/Filsafat-Islam-Filosof-Dan-Filsafatnya>.

²⁰ Seyyed Hossein Nasr, *The Need for a Sacred Science*, with Internet Archive (Albany : State University of New York Press, 1993), <http://archive.org/details/needforsacredsci0000nasr.393>

²¹ Imam Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Juz IV (Semarang: Karya Toha Putra, t.t.), hlm. 384-385

Imam al-Ghazali memberikan perhatian yang sangat serius terhadap konsep muraqabah dalam karyanya. Dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, ia menempatkan muraqabah sebagai salah satu puncak pencapaian spiritual yang menjadi bagian dari maqāmāt (stasiun-stasiun spiritual) seorang sufi. Menurut al-Ghazali, muraqabah adalah dasar dari seluruh perilaku etis karena kesadaran akan pengawasan Allah akan mendorong seseorang untuk berbuat baik dan menjauhi larangan-Nya, baik dalam keadaan tampak maupun tersembunyi.²²

Al-Ghazali menjelaskan bahwa muraqabah berlangsung melalui dua tahapan.²³

- a) muraqabah terjadi ketika seseorang mencapai ma'rifat, yaitu pengetahuan yang mendalam tentang Allah Swt. sebagai Zat yang senantiasa melihat dan mengawasi seluruh isi hati manusia, mengetahui segala rahasia, menyaksikan setiap amal perbuatan, serta mengetahui secara sempurna setiap usaha yang dilakukan oleh manusia. Pada tahap ini, seseorang akan lebih banyak mengingat Allah sehingga terdorong untuk beribadah dengan sungguh-sungguh demi memperoleh keridaan-Nya. Bahkan, ia cenderung mengurangi perhatian terhadap hal-hal di sekitarnya karena seluruh perhatiannya tertuju kepada Allah Swt.
- b) muraqabah terhadap diri sendiri, baik sebelum maupun ketika melakukan suatu amal. Pada tahap ini, seseorang senantiasa mengawasi keikhlasan niatnya dalam berbuat kebaikan. Apabila ia mendapati bahwa niatnya semata-mata karena Allah Swt., maka ia akan melaksanakan amal tersebut. Sebaliknya, jika niatnya tercampur dengan tujuan selain Allah, maka ia akan menahan atau meninggalkannya.

Muraqabah tampak dalam tiga bentuk perilaku manusia, yaitu:

1. Muraqabah dalam melaksanakan ketaatan, yaitu melakukan setiap amal kebaikan dengan niat yang ikhlas, menjaga amal tersebut dari kesalahan dan kekurangan, serta berusaha menyempurnakannya dengan sebaik-baiknya.
2. Muraqabah dalam menjauhi kemaksiatan, yaitu senantiasa menghindari perbuatan dosa, menyesali setiap kesalahan yang dilakukan, dan segera bertaubat kepada Allah Swt.
3. Muraqabah dalam perkara yang halal atau mubah, yaitu menjaga diri dalam memanfaatkan hal-hal yang dibolehkan sesuai dengan ketentuan syariat, memeliharanya dengan baik, serta senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang dianugerahkan Allah Swt.

²² Wiza Atholla Andriansyah and Waryani Fajar Riyanto, "Etika baru Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* dan implikasinya bagi masyarakat modern," *Jurnal Filsafat Indonesia* 6, no. 3 (2023): 394–403, <https://doi.org/10.23887/jfi.v6i3.62532>.

²³ Imam Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Juz IV (Semarang: Karya Toha Putra, t.t.), hlm. 384-385

Melalui tahapan dan implementasi tersebut, al-Ghazali menunjukkan bahwa muraqabah tidak berdiri sebagai pengalaman spiritual yang bersifat individual semata, melainkan memiliki hubungan yang erat dengan berbagai maqām dan amalan hati lainnya. Salah satu keterkaitan yang paling mendasar adalah dengan muḥāsabah (evaluasi diri). Kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap amal akan mendorong seseorang untuk terus mengoreksi niat, perkataan, dan perbuatannya sebelum maupun setelah bertindak. Selain itu, muraqabah juga melahirkan sikap tawakkul (berserah diri kepada Allah), karena keyakinan bahwa seluruh urusan berada dalam pengawasan dan ketetapan-Nya akan menumbuhkan rasa percaya, ketenangan, dan kepasrahan terhadap segala keputusan Allah Swt. Dengan demikian, muraqabah menjadi fondasi yang menghubungkan dimensi kesadaran spiritual, pengendalian diri, dan pembentukan akhlak seorang mukmin secara utuh. al-Ghazali menekankan bahwa muraqabah bukanlah sekadar konsep teoretis, melainkan harus diwujudkan dalam praktik sehari-hari. Ia memberikan panduan praktis untuk mengembangkan muraqabah, seperti membiasakan diri untuk merenungkan kebesaran Allah sebelum melakukan sesuatu, selalu mengingat bahwa Allah melihat setiap perbuatan, dan melatih diri untuk merasa malu kepada Allah jika melakukan kesalahan.²⁴ Praktik-praktik ini, jika dilakukan secara konsisten, akan membentuk karakter yang memiliki integritas moral yang kokoh.

Konsep muraqabah al-Ghazali menunjukkan bahwa moralitas dalam Islam memiliki dimensi yang lebih mendalam dibandingkan etika modern yang cenderung rasional dan legalistik. Moralitas dalam tradisi tasawuf bersumber dari kesadaran spiritual yang menggerakkan seseorang untuk berbuat baik bukan karena tekanan eksternal, tetapi karena dorongan internal yang bersumber dari hubungannya dengan Tuhan. Inilah yang membedakan muraqabah dari konsep pengawasan diri dalam psikologi modern yang lebih menekankan pada aspek kognitif dan perilaku tanpa dimensi transendental.

3. Rekonstruksi Konsep Muraqabah sebagai Etika Media Sosial

Rekonstruksi konsep muraqabah dalam konteks media sosial merupakan upaya untuk mengaktualisasikan ajaran spiritual klasik agar tetap relevan dalam menjawab tantangan etika kontemporer. Perkembangan media sosial telah mengubah pola interaksi manusia dari ruang fisik menuju ruang digital yang bersifat terbuka, cepat, dan tanpa batas geografis. Perubahan tersebut tidak hanya membawa manfaat dalam aspek komunikasi dan penyebaran informasi, tetapi juga melahirkan berbagai persoalan etika, seperti penyebaran hoaks, ujaran kebencian (*hate speech*), perundungan siber (*cyberbullying*), pelanggaran privasi, hingga budaya pencitraan (*self-branding*) yang berlebihan. Berbagai persoalan tersebut menunjukkan bahwa regulasi hukum maupun literasi digital belum sepenuhnya mampu membentuk perilaku bermedia sosial yang

²⁴ Imam Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Juz IV (Semarang: Karya Toha Putra, t.t.), hlm. 384-385

beretika. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan etik yang berangkat dari kesadaran internal individu, bukan semata-mata kontrol eksternal.²⁵

Dalam perspektif Imam al-Ghazali, muraqabah merupakan kesadaran spiritual yang menempatkan Allah Swt. sebagai Pengawas seluruh aktivitas manusia, baik yang tampak maupun yang tersembunyi. Kesadaran tersebut tidak hanya relevan dalam kehidupan nyata, tetapi juga dapat direkonstruksi ke dalam ruang digital. Setiap aktivitas di media sosial—mulai dari menulis komentar, mengunggah foto, membagikan informasi, hingga memberikan respons terhadap suatu isu—merupakan bagian dari amal manusia yang memiliki dimensi pertanggungjawaban di hadapan Allah. Oleh karena itu, rekonstruksi konsep muraqabah mengubah orientasi penggunaan media sosial dari kebebasan berekspresi menuju tanggung jawab moral dan spiritual.²⁶

Rekonstruksi tersebut diawali dengan mengadaptasi dua tahapan muraqabah yang dikemukakan al-Ghazali ke dalam konteks digital. Tahap *Pertama*, yaitu ma'rifat, direkonstruksi menjadi kesadaran digital transendental, yakni keyakinan bahwa seluruh aktivitas digital, baik yang bersifat publik maupun privat, tetap berada dalam pengetahuan Allah Swt. . Kesadaran ini membentuk paradigma bahwa jejak digital tidak hanya tersimpan dalam sistem teknologi, tetapi juga tercatat sebagai bagian dari amal manusia. Dalam konteks ini, penelitian tentang etika digital Islam kontemporer menekankan pentingnya prinsip kejujuran, keadilan, dan kebaikan dalam setiap interaksi digital.²⁷ Dengan demikian, pengguna media sosial tidak hanya mempertimbangkan konsekuensi sosial dari unggahan yang dibuat, tetapi juga konsekuensi moral dan spiritualnya. *Kedua*, yaitu muraqabah terhadap diri sendiri, direkonstruksi menjadi self-monitoring digital berbasis spiritual. Pada tahap ini, individu melakukan evaluasi terhadap niat, isi pesan, tujuan komunikasi, dan dampak yang mungkin ditimbulkan sebelum mengunggah suatu konten. Prinsip ini berbeda dengan konsep *self-monitoring* dalam psikologi yang lebih berorientasi pada penyesuaian perilaku terhadap lingkungan sosial. Dalam perspektif al-Ghazali, pengawasan diri didasarkan pada keikhlasan kepada Allah sehingga standar etik tidak bergantung pada penerimaan publik, jumlah pengikut (*followers*), maupun banyaknya tanda suka (*likes*).²⁸

Selanjutnya, tiga bentuk implementasi muraqabah direkonstruksi menjadi tiga dimensi etika media sosial. *Pertama*, muraqabah dalam ketaatan diwujudkan melalui produksi dan distribusi konten yang memberikan manfaat (*content for maslahat*), seperti penyebaran ilmu, dakwah, edukasi, dan informasi yang telah diverifikasi (*tabayyun*).

²⁵ Md Azzaat Ahsanie Lokman et al., "Applying Al-Ta'lil Bi Al-Hikmah to Social Media Use: A Complementary to the Maqasid Shariah Approach in Islamic Digital Ethics," *Millah: Journal of Religious Studies*, February 18, 2026, 291–324, <https://doi.org/10.20885/millah.vol25.iss1.art8>.

²⁶ Azzahra Mareta and Courtois Lorenzo, "The Relevance of Al-Ghazali's Thought to the Challenges of Digital Ethics in the Millennial Era," *JOIS: Journal of Islamic Studies* 1, no. 1 (2025): 33–45.

²⁷ Lokman et al., "Applying Al-Ta'lil Bi Al-Hikmah to Social Media Use."

²⁸ Mareta and Lorenzo, "The Relevance of Al-Ghazali's Thought to the Challenges of Digital Ethics in the Millennial Era."

Kedua, muraqabah dalam menjauhi kemaksiatan diwujudkan melalui pengendalian diri dari penyebaran hoaks, fitnah, ujaran kebencian, *cyberbullying*, ghibah digital, maupun pelanggaran privasi. **Ketiga**, muraqabah dalam perkara mubah diwujudkan melalui penggunaan media sosial secara proporsional sehingga tidak melalaikan kewajiban agama, tidak menimbulkan kemudharatan, dan tetap memberikan kemaslahatan bagi diri sendiri maupun masyarakat.²⁹

Rekonstruksi muraqabah tidak lagi dipahami hanya sebagai konsep tasawuf individual, melainkan berkembang menjadi kerangka etika digital Islam (*Islamic Digital Ethics Framework*) yang menempatkan kesadaran transendental sebagai pusat pembentukan perilaku digital. Berbeda dengan paradigma etika digital modern yang berorientasi pada kepatuhan terhadap regulasi platform atau norma sosial, muraqabah menjadikan hubungan manusia dengan Allah sebagai sumber utama pengendalian diri. Konsekuensinya, seluruh aktivitas digital dipandang sebagai bagian dari ibadah yang mengandung dimensi pertanggungjawaban moral di hadapan Allah.³⁰ Berdasarkan hasil rekonstruksi tersebut, penelitian ini mengusulkan Model Digital Muraqabah yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *divine awareness*, *digital self-regulation*, dan *digital moral responsibility*. *Divine awareness* berfungsi membangun kesadaran bahwa seluruh aktivitas digital berada dalam pengawasan Allah Swt. *Digital self-regulation* mendorong individu melakukan verifikasi informasi, mengevaluasi niat, serta mempertimbangkan dampak sosial sebelum melakukan aktivitas digital. Adapun *digital moral responsibility* diwujudkan melalui komitmen menyebarkan konten yang bermanfaat, menghormati martabat manusia, menjaga ukhuwah, dan menciptakan ruang digital yang damai, santun, dan bertanggung jawab. Model ini memperluas kajian etika media sosial Islam dengan menghadirkan pendekatan yang tidak hanya normatif, tetapi juga berakar pada dimensi spiritual dan pembentukan karakter pengguna media sosial

4. Tahapan Implementasi Muraqabah dalam Aktivitas Media Sosial

Untuk menjadikan konsep muraqabah sebagai kerangka etika digital yang aplikatif, penelitian ini mengembangkan model implementasi yang terdiri atas tiga tahapan, yaitu muraqabah pra-tindakan, muraqabah saat tindakan, dan muraqabah pasca-tindakan. Ketiga tahapan tersebut merupakan operasionalisasi dari konsep muraqabah Imam al-Ghazali yang berlandaskan pada kesadaran akan pengawasan Allah (*ma'rifat*) dan pengawasan terhadap diri sendiri (*muraqabah al-nafs*).³¹ Melalui tahapan ini, aktivitas di media sosial tidak hanya dipahami sebagai aktivitas komunikasi

²⁹ Mukhlis Mukhlis and Ani Cahyadi, "Islamic Digital Literacy and Character Formation in the Cyber Era: Integrating the Concepts of Adab, Akhlaq, and Social Media Ethics into a Digital-Based Islamic Education Curriculum," *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2026): 569–92, <https://doi.org/10.69900/ag.v6i2.587>.

³⁰ Lokman et al., "Applying Al-Ta'lil Bi Al-Hikmah to Social Media Use."

³¹ Mareta and Lorenzo, "The Relevance of Al-Ghazali's Thought to the Challenges of Digital Ethics in the Millennial Era."

digital, tetapi juga sebagai bagian dari amal yang memiliki konsekuensi moral dan spiritual.³²

a) Muraqabah Pra-Tindakan (Muraqabah Qabl al-Fi'l).

Tahapan ini merupakan implementasi dari dimensi *ma'rifat*, yaitu kesadaran bahwa Allah Swt. senantiasa mengetahui dan mengawasi seluruh aktivitas manusia, termasuk aktivitas di ruang digital (Al-Ghazali, 2016). Sebelum mengunggah konten, memberikan komentar, membagikan informasi, maupun berinteraksi di media sosial, pengguna didorong untuk menghadirkan kesadaran bahwa setiap tindakan digital merupakan bagian dari amal yang akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt.

Kesadaran tersebut diwujudkan melalui proses refleksi sebelum bertindak dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada diri sendiri, seperti: Apakah konten ini diridhai Allah? Apakah informasi yang akan dibagikan telah melalui proses *tabayyun* dan mengandung kemaslahatan? Apakah unggahan ini berpotensi melukai kehormatan atau perasaan orang lain? Apakah tindakan ini dapat dipertanggungjawabkan secara moral dan syariat? Proses refleksi ini menjadi bentuk pengawasan diri sebelum tindakan (*pre-self monitoring*) yang berfungsi sebagai pengendali internal sehingga pengguna tidak mudah terdorong oleh emosi, popularitas, maupun keinginan memperoleh validasi sosial.³³

Dalam praktiknya, Dalam praktiknya, tahapan ini dapat diterapkan dengan membiasakan verifikasi informasi sebelum membagikannya, meluruskan niat agar aktivitas digital bernilai ibadah, serta mempertimbangkan manfaat dan mudarat dari setiap konten yang akan dipublikasikan. Prinsip ini sejalan dengan konsep literasi digital Islam yang menekankan pentingnya kejujuran, tanggung jawab, dan etika komunikasi dalam ruang digital.³⁴

b) Muraqabah Saat Tindakan (Muraqabah Fi al-Fi'l).

Tahapan ini berfokus pada kesadaran selama melakukan aktivitas media sosial. Pengguna didorong untuk tetap sadar bahwa Allah mengawasi mereka bahkan saat tengah berinteraksi di media sosial. Kesadaran ini membantu pengguna untuk tetap terkendali, tidak terbawa emosi, dan menjaga etika dalam setiap interaksi digital.

Implementasi tahap ini diwujudkan melalui tiga bentuk perilaku sebagaimana dijelaskan Imam al-Ghazali. *Pertama*, muraqabah dalam ketaatan, yaitu memanfaatkan media sosial sebagai sarana menyebarkan ilmu, dakwah, edukasi, dan berbagai konten yang membawa kemaslahatan bagi masyarakat. *Kedua*, muraqabah dalam menjauhi kemaksiatan, yaitu menghindari penyebaran hoaks, fitnah, ujaran kebencian, *ghibah* digital, *cyberbullying*, maupun bentuk komunikasi yang merendahkan martabat orang lain. *Ketiga*, muraqabah dalam perkara mubah, yaitu

³² Fahmi Kafa Yudha Rahman and Ali Mutashom, "The Relevance of Imam Al-Ghazali's Moral Education Values in Bidayatul Hidayah to Social Media Ethics in the Digital Era," *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education* 13, no. 1 (2026): 29–44, <https://doi.org/10.17509/t.v13i1.101395>.

³³ Nasr, *The Need for a Sacred Science*.

³⁴ Rahman and Mutashom, "The Relevance of Imam Al-Ghazali's Moral Education Values in Bidayatul Hidayah to Social Media Ethics in the Digital Era."

menggunakan media sosial secara proporsional, tidak berlebihan, tidak melalaikan kewajiban kepada Allah Swt., serta mampu mengelola waktu dan intensitas penggunaan media sosial secara bijaksana.³⁵

Implementasi tersebut sejalan dengan berbagai penelitian mengenai etika digital yang menegaskan bahwa pengendalian diri (*self-regulation*) merupakan faktor utama dalam membangun perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam perspektif Islam, pengendalian tersebut tidak hanya didasarkan pada norma sosial, tetapi juga pada kesadaran transendental bahwa setiap aktivitas digital merupakan bagian dari amal yang akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah.³⁶

c) Muraqabah Pasca-Tindakan (Muraqabah Ba'd al-Fi'l).

Tahapan ini merupakan implementasi dari konsep muḥāsabah yang memiliki hubungan erat dengan muraqabah dalam pemikiran Imam al-Ghazali.³⁷ Setelah melakukan aktivitas di media sosial, pengguna didorong untuk melakukan evaluasi terhadap seluruh aktivitas digital yang telah dilakukan sebagai bentuk penyempurnaan akhlak.

Evaluasi ini mencakup pertanyaan-pertanyaan seperti: Apakah yang saya lakukan sudah sesuai dengan nilai-nilai Islam? Apakah ada yang perlu saya perbaiki? Apakah ada yang perlu saya hapus atau minta maaf karena dianggap menyakiti?

Implementasi tahapan ini dilakukan melalui kebiasaan mengevaluasi jejak digital secara berkala, menghapus konten yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam, meminta maaf apabila terdapat unggahan yang menyakiti orang lain, memperbaiki informasi yang keliru, serta membangun komitmen untuk meningkatkan kualitas interaksi digital pada masa mendatang. Praktik refleksi semacam ini merupakan bentuk *continuous ethical improvement* yang menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter digital.

Ketiga tahapan tersebut membentuk suatu siklus muraqabah digital yang berlangsung secara terus-menerus, dimulai dari pembentukan kesadaran sebelum bertindak, pengendalian diri ketika berinteraksi, hingga evaluasi setelah aktivitas digital selesai dilakukan. Model ini menunjukkan bahwa muraqabah tidak hanya relevan sebagai konsep spiritual dalam tradisi tasawuf, tetapi juga dapat direkonstruksi menjadi kerangka etika media sosial yang menempatkan kesadaran ketuhanan (*divine awareness*), pengendalian diri digital (*digital self-regulation*), dan tanggung jawab moral (*digital moral responsibility*) sebagai landasan utama dalam membangun budaya digital yang beretika, humanis, dan bertanggung jawab.

5. Implikasi Rekonstruksi Muraqabah Terhadap Pendidikan Karakter Digital

³⁵ Rahman and Mutashom, "The Relevance of Imam Al-Ghazali's Moral Education Values in Bidayatul Hidayah to Social Media Ethics in the Digital Era."

³⁶ Rahman and Mutashom, "The Relevance of Imam Al-Ghazali's Moral Education Values in Bidayatul Hidayah to Social Media Ethics in the Digital Era."

³⁷ Rahman and Mutashom, "The Relevance of Imam Al-Ghazali's Moral Education Values in Bidayatul Hidayah to Social Media Ethics in the Digital Era."

Rekonstruksi konsep muraqabah sebagai landasan pengawasan diri di media sosial memiliki implikasi yang signifikan terhadap pengembangan pendidikan karakter digital di Indonesia. Dalam era di mana literasi digital menjadi keterampilan esensial, pendidikan tidak cukup hanya membekali peserta didik dengan kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga harus membentuk kesadaran etis dalam memanfaatkannya.

Pertama, pendidikan perlu mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf seperti muraqabah ke dalam kurikulum pendidikan karakter. Integrasi ini tidak berarti mengajarkan tasawuf sebagai mata pelajaran tersendiri, tetapi menginternalisasikan nilai-nilai spiritual dalam setiap aspek pembelajaran, terutama yang berkaitan dengan literasi digital dan etika bermedia sosial. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk tidak hanya memahami aturan-aturan etis secara kognitif, tetapi juga menghayatinya sebagai bagian dari kesadaran spiritual mereka.

Kedua, pendidikan karakter digital berbasis muraqabah perlu menekankan pentingnya refleksi diri dan evaluasi dalam setiap aktivitas digital. Peserta didik perlu dibiasakan untuk merenungkan dampak dari setiap unggahan, komentar, dan interaksi daring sebelum, saat, dan setelah melakukannya. Proses refleksi ini akan membentuk kebiasaan berpikir kritis dan bertanggung jawab yang menjadi fondasi perilaku etis di media sosial.

Ketiga, model muraqabah yang terdiri dari tiga tahapan—pra-tindakan, saat tindakan, dan pasca-tindakan—dapat menjadi kerangka pedagogis dalam pendidikan karakter digital. Pendidik dapat menggunakan kerangka ini untuk membimbing peserta didik dalam memahami, mempraktikkan, dan mengevaluasi perilaku etis mereka di media sosial. Tahapan ini juga dapat menjadi alat evaluasi diri yang membantu peserta didik menjadi pengguna media sosial yang lebih sadar dan bertanggung jawab.

Keempat, pendidikan karakter digital berbasis muraqabah perlu melibatkan keluarga dan masyarakat. Orang tua perlu dibekali dengan pemahaman tentang konsep ini agar dapat menjadi teladan dan pembimbing bagi anak-anak dalam menggunakan media sosial. Demikian pula, masyarakat perlu menciptakan lingkungan digital yang kondusif bagi pengembangan kesadaran spiritual dan moral.

Implementasi pendidikan karakter digital berbasis muraqabah menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya pemahaman masyarakat tentang tasawuf sebagai sumber etika, dominasi pendekatan sekuler dalam pendidikan, dan kompleksitas ekosistem digital yang terus berkembang. Namun, tantangan-tantangan ini dapat diatasi melalui pengembangan kurikulum yang tepat, pelatihan guru, serta kolaborasi antara lembaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat. Dengan demikian, rekonstruksi konsep muraqabah tidak hanya memiliki implikasi teoretis bagi pengembangan kajian etika digital Islam, tetapi juga implikasi praktis bagi pengembangan pendidikan karakter di Indonesia. Kontribusi ini menjadi sangat relevan mengingat Indonesia memiliki populasi pengguna media sosial yang besar dan beragam tantangan etika digital yang kompleks.

6. Perbandingan Muraqabah dengan Konsep Pengawasan Diri dalam Psikologi Modern

Untuk memperkuat argumentasi tentang relevansi muraqabah sebagai konsep pengawasan diri di era media sosial, penting untuk membandingkannya dengan konsep-konsep pengawasan diri dalam psikologi modern. Perbandingan ini akan menunjukkan keunikan dan keunggulan muraqabah sekaligus mengidentifikasi area-area yang dapat saling melengkapi.

- a. *Pengawasan diri dalam psikologi kognitif* menekankan pada aspek metakognisi, yaitu kemampuan seseorang untuk menyadari, memonitor, dan mengatur proses berpikir dan perilakunya. Konsep ini berfokus pada aspek kognitif dan perilaku tanpa melibatkan dimensi transendental.³⁸ Meskipun efektif dalam mengubah perilaku, pendekatan ini sering kali tidak cukup untuk membentuk komitmen moral yang mendalam karena tidak melibatkan kesadaran spiritual.
- b. *Pengawasan diri dalam psikologi humanistik* menekankan pada aktualisasi diri dan kesadaran penuh (mindfulness). Konsep mindfulness dalam psikologi modern memiliki beberapa kemiripan dengan muraqabah, terutama dalam hal kesadaran akan momen saat ini. Namun, muraqabah memiliki dimensi transendental yang tidak dimiliki oleh mindfulness sekuler, yaitu kesadaran akan kehadiran Allah. Dimensi ini memberikan makna dan motivasi yang lebih dalam bagi perilaku etis.
- c. *Pengawasan diri dalam teori kontrol sosial* menekankan pada pengawasan eksternal sebagai mekanisme pengendalian perilaku. Pendekatan ini mengandalkan hukum, sanksi sosial, dan pengawasan dari pihak lain untuk mencegah perilaku menyimpang. Namun, pengawasan eksternal memiliki keterbatasan, terutama di ruang digital yang sulit diawasi secara efektif. Sebaliknya, muraqabah mengandalkan pengawasan internal yang tidak bergantung pada kehadiran pengawas eksternal.

Kebaruan (Novelty) Penelitian

Salah satu aspek penting dalam artikel ilmiah bereputasi adalah adanya kebaruan (novelty) yang menunjukkan kontribusi penelitian terhadap pengembangan ilmu pengetahuan. Berdasarkan telaah terhadap berbagai penelitian sebelumnya, kajian mengenai muraqabah dalam tradisi tasawuf Imam al-Ghazali umumnya masih bersifat teoretis dan normatif. Penelitian-penelitian tersebut lebih banyak membahas muraqabah sebagai konsep spiritual dalam perjalanan sufi, tanpa mengembangkan aplikasinya dalam konteks kontemporer seperti media sosial.

Penelitian ini menawarkan pendekatan yang berbeda melalui rekonstruksi konsep muraqabah sebagai landasan pengawasan diri di era media sosial. Rekonstruksi yang dimaksud bukan mengubah substansi ajaran muraqabah, melainkan mengaktualisasikan

³⁸ John H. Flavell, "Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry," *American Psychologist* (US) 34, no. 10 (1979): 906-11, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>.

nilai-nilai universal yang terkandung di dalamnya agar mampu menjawab persoalan etika yang muncul akibat perkembangan media sosial. Dengan demikian, penelitian ini memosisikan muraqabah tidak hanya sebagai konsep spiritual individual, tetapi juga sebagai paradigma etika digital yang bersifat aplikatif.

Kebaruan berikutnya terletak pada pengembangan model implementasi muraqabah yang terdiri dari tiga tahapan: pra-tindakan (muraqabah qabl al-fi'l), saat tindakan (muraqabah fi al-fi'l), dan pasca-tindakan (muraqabah ba'd al-fi'l). Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, muraqabah umumnya dipahami sebagai kesadaran pasif akan pengawasan Allah. Penelitian ini mengembangkan pemahaman tersebut menjadi kerangka pengawasan diri yang aktif dan berkesinambungan, yang mencakup dimensi pra-tindakan, saat tindakan, dan pasca-tindakan dalam aktivitas media sosial. Model ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan pendidikan karakter digital dan pembinaan moral masyarakat di era digital.

Selain itu, penelitian ini menghubungkan secara langsung konsep muraqabah dengan persoalan konkret di media sosial, seperti penyebaran hoaks, ujaran kebencian, *cyberbullying*, budaya *flexing*, dan kecanduan media sosial. Sebagian besar kajian muraqabah hanya membahas hubungan antara spiritualitas dan moralitas secara umum tanpa mengaitkannya dengan tantangan spesifik di ruang digital. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas ruang lingkup penerapan muraqabah sehingga tidak hanya relevan dalam kehidupan personal, tetapi juga menjadi pedoman etika dalam masyarakat digital.

Kontribusi konseptual penelitian ini juga terletak pada perbandingan antara muraqabah dengan konsep-konsep pengawasan diri dalam psikologi modern, seperti metakognisi, mindfulness, dan kontrol sosial. Perbandingan ini menunjukkan keunikan dan keunggulan muraqabah yang memiliki dimensi transendental, sekaligus mengidentifikasi area-area yang dapat saling melengkapi dengan pendekatan modern. Dengan demikian, penelitian ini membuka ruang dialog antara tradisi spiritual Islam dan ilmu psikologi kontemporer dalam mengembangkan model pengawasan diri yang lebih komprehensif.

Berdasarkan analisis tersebut, kebaruan utama penelitian ini dapat dirumuskan dalam tiga aspek. *Pertama*, penelitian ini merekonstruksi konsep muraqabah Imam al-Ghazali menjadi paradigma etika digital yang kontekstual dengan tantangan media sosial. *Kedua*, penelitian ini mengembangkan model implementasi muraqabah dalam tiga tahapan yang aplikatif untuk pengawasan diri di media sosial. *Ketiga*, penelitian ini membandingkan muraqabah dengan konsep pengawasan diri modern, menunjukkan integrasi yang mungkin antara spiritualitas Islam dan psikologi kontemporer. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa muraqabah tidak hanya memiliki nilai historis sebagai warisan intelektual Islam, tetapi juga memiliki relevansi praktis sebagai fondasi pengendalian diri di era digital.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian tasawuf kontemporer dan etika digital Islam dengan menghadirkan perspektif baru mengenai aktualisasi konsep muraqabah dalam konteks media sosial. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan pendidikan karakter Islam, literasi digital, kebijakan penggunaan media

sosial, maupun pembinaan masyarakat yang berorientasi pada pembentukan pengguna media sosial yang bertanggung jawab. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kekosongan dalam kajian akademik, tetapi juga menawarkan model pengawasan diri yang relevan dengan dinamika kehidupan digital abad ke-21

KESIMPULAN

Krisis pengendalian diri di era media sosial merupakan persoalan multidimensional yang ditandai oleh perilaku negatif seperti penyebaran hoaks, ujaran kebencian, cyberbullying, budaya flexing, kecanduan digital, dan menurunnya kualitas interaksi sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa pendekatan hukum, regulasi, dan literasi digital semata tidak cukup untuk mengatasi krisis etika di ruang digital, karena akar permasalahan terletak pada lemahnya kesadaran spiritual dan pengendalian diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep muraqabah dalam pemikiran Imam al-Ghazali memiliki relevansi yang kuat sebagai kesadaran spiritual yang berlandaskan keyakinan bahwa Allah Swt. senantiasa mengawasi seluruh aktivitas manusia. Kesadaran ini diwujudkan melalui ma'rifat kepada Allah dan pengawasan terhadap diri sendiri, yang tercermin dalam ketaatan, menjauhi kemaksiatan, serta menggunakan perkara mubah secara proporsional. Dengan demikian, muraqabah menjadi fondasi pembentukan akhlak, pengendalian diri, dan integritas moral yang bersumber dari kesadaran ketuhanan, sehingga tetap relevan untuk direkonstruksi sebagai landasan etika dalam penggunaan media sosial di era digital.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa rekonstruksi muraqabah dapat diimplementasikan melalui tiga tahapan pengawasan diri dalam aktivitas media sosial: pra-tindakan (muraqabah qabl al-fi'l) yang menekankan pertimbangan sebelum beraktivitas di media sosial; saat tindakan (muraqabah fi al-fi'l) yang menekankan kesadaran selama berinteraksi di media sosial; dan pasca-tindakan (muraqabah ba'd al-fi'l) yang menekankan evaluasi diri setelah aktivitas media sosial. Model tiga tahapan ini menunjukkan bahwa pengawasan diri yang efektif memerlukan kesadaran yang berkelanjutan, bukan sekadar tindakan sesaat.

Kebaruan penelitian ini terletak pada rekonstruksi konsep muraqabah sebagai paradigma etika digital, pengembangan model implementasi tiga tahapan, serta perbandingan muraqabah dengan konsep pengawasan diri modern. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya menempatkan muraqabah sebagai praktik spiritual secara normatif, penelitian ini menawarkan model konseptual yang menghubungkan muraqabah dengan tantangan konkret media sosial. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian tasawuf kontemporer dan etika digital Islam, sekaligus menawarkan kerangka praktis yang dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan pendidikan karakter digital, literasi media, dan pembinaan moral masyarakat di era digital.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat konseptual dan belum diuji secara empiris. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji efektivitas model muraqabah dalam konteks pendidikan karakter digital, serta mengembangkan instrumen

pengukuran yang dapat mengukur tingkat muraqabah dalam penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian komparatif dengan konsep pengawasan diri dari tradisi spiritual lain juga dapat memperkaya pemahaman tentang etika digital berbasis spiritualitas.

REFERENCES

- Afify, Muhamad Faiz Al. "Muraqabah as the Internalization of the Hawthorne Effect in Islamic Transpersonal Psychology: Muraqabah as the Internalization of the Hawthorne Effect in Islamic Transpersonal Psychology." *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 10, no. 1 (2025): 13–20. <https://doi.org/10.15575/saq.v10i1.51956>.
- Andreassen, Cecilie Schou. "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review." *Current Addiction Reports* 2, no. 2 (2015): 175–84. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Andriansyah, Wiza Atholla, and Waryani Fajar Riyanto. "Etika baru Imam Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin dan implikasinya bagi masyarakat modern." *Jurnal Filsafat Indonesia* 6, no. 3 (2023): 394–403. <https://doi.org/10.23887/jfi.v6i3.62532>.
- Cyberbullying Research Center. "Cyberbullying Research Center - How to Identify, Prevent, and Respond." Accessed July 19, 2026. <https://cyberbullying.org/>.
- Erlingsson, Christen, and Petra Brysiewicz. "A Hands-on Guide to Doing Content Analysis." *African Journal of Emergency Medicine* 7, no. 3 (2017): 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>.
- Erlingsson, Christen, and Petra Brysiewicz. "A Hands-on Guide to Doing Content Analysis." *African Journal of Emergency Medicine* 7, no. 3 (2017): 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>.
- Flavell, John H. "Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive–Developmental Inquiry." *American Psychologist* (US) 34, no. 10 (1979): 906–11. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>.
- Hosen, Hosen, Faisal Amir, and Moh Busri. "Rekontruksi Paradigma Tasawuf Sebagai Fondasi Etika Global Di Era Krisis Moral Modern." *Jurnal Pemikiran Dan Ilmu Keislaman* 8, no. 1 (2025): 202–22.
- Imam Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Juz IV (Semarang: Karya Toha Putra, t.t.),
- Krippendorff, Klaus. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. SAGE Publications, Inc., 2019. <https://doi.org/10.4135/9781071878781>.
- Lokman, Md Azzaat Ahsanie, Muaz Mohd Noor, Nurin Sofiya Mohamad Nadzli, S. Salahudin Suyurno, Muhammad Safwan Harun, and Saim Kayadibi. "Applying Al-Ta'lil Bi Al-Hikmah to Social Media Use: A Complementary to the Maqasid Shariah Approach in Islamic Digital Ethics." *Millah: Journal of Religious Studies*, February 18, 2026, 291–324. <https://doi.org/10.20885/millah.vol25.iss1.art8>.
- Lopes, Lucas Silva, João Pedro Valentini, Thomas Hagemann Monteiro, et al. "Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review." *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 25, no. 11 (2022): 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>.
- Mareta, Azzahra, and Courtois Lorenzo. "The Relevance of Al-Ghazali's Thought to the Challenges of Digital Ethics in the Millennial Era." *JOIS: Journal of Islamic Studies* 1, no. 1 (2025): 33–45.

- Melani, Fuji Rahmadi P, and Kamil. "Internalization of Imam Al-Ghazali's Tazkiyatun Nafs in the Moral Education of Adolescents in the Digital Era." *Proceedings of International Conference on Islamic Community Studies*, October 27, 2025, 5650–56.
- Montag, Christian, Elisa Wegmann, Rayna Sariyska, Zsolt Demetrovics, and Matthias Brand. *How to Overcome Taxonomical Problems in the Study of Internet Use Disorders and What to Do with "Smartphone Addiction"?* *Journal of Behavioral Addictions*. January 15, 2021. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>.
- Mukhlis, Mukhlis, and Ani Cahyadi. "Islamic Digital Literacy and Character Formation in the Cyber Era: Integrating the Concepts of Adab, Akhlaq, and Social Media Ethics into a Digital-Based Islamic Education Curriculum." *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2026): 569–92. <https://doi.org/10.69900/ag.v6i2.587>.
- Nasr, Seyyed Hossein. *The Need for a Sacred Science*. With Internet Archive. Albany : State University of New York Press, 1993. <http://archive.org/details/needforsacredsci0000nasr>.
- Rahman, Fahmi Kafa Yudha, and Ali Mutashom. "The Relevance of Imam Al-Ghazali's Moral Education Values in Bidayatul Hidayah to Social Media Ethics in the Digital Era." *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education* 13, no. 1 (2026): 29–44. <https://doi.org/10.17509/t.v13i1.101395>.
- Scribd. "Filsafat Islam, Filosof Dan Filsafatnya | PDF." Accessed July 19, 2026. <https://id.scribd.com/document/96092078/Filsafat-Islam-Filosof-Dan-Filsafatnya>.
- Situmorang, Winda, and Rahma Hayati. "Media Sosial Instagram Sebagai Bentuk Validasi Dan Representasi Diri: SOCIAL MEDIA INSTAGRAM AS A FORM SELF VALIDATION AND REPRESENTATION." *Jurnal Sosiologi Nusantara* 9, no. 1 (2023): 111–18. <https://doi.org/10.33369/jsn.9.1.111-118>.
- Snyder, Hannah. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104 (November 2019): 333–39. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Suler, John. "The Online Disinhibition Effect." *CyberPsychology & Behavior* 7, no. 3 (2004): 321–26. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.
- Trzebiński, Wojciech, and Beata Marciniak. "Recommender System Information Trustworthiness: The Role of Perceived Ability to Learn, Self-Extension, and Intelligence Cues." *Computers in Human Behavior Reports* 6 (May 2022): 100193. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100193>.
- Wardle, Claire, and Hossein Derakhshan. *INFORMATION DISORDER: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making*. n.d.