

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital telah menciptakan perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi, bekerja, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek paling menonjol dari perubahan ini adalah munculnya media sosial sebagai platform utama dalam komunikasi dan berbagi informasi. Di era digital, media sosial tidak hanya menjadi alat untuk terhubung dengan orang lain, tetapi juga menjadi sarana penting untuk mengekspresikan identitas diri, membangun jejaring sosial, serta mengakses berbagai informasi.¹ Namun, di balik manfaat tersebut, fenomena ini juga membawa dampak negatif yang signifikan terhadap keseimbangan emosional dan spiritual individu.² Salah satu tantangan terbesar yang muncul adalah krisis autentisitas diri dan alienasi diri yang semakin nyata di era digital.

Secara global, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, hingga rendahnya harga diri.³ Hal ini disebabkan oleh paparan konten yang tidak sehat, tekanan untuk memenuhi standar sosial yang tinggi, serta interaksi

¹Fathayatul Husna, Dony Arung Triantoro dan Raudhatun Nafisah, "TikTok Islam: Ekspresi Anak Muda, Media Baru, dan Kreativitas di Masa Pandemi" *Idarotuna: Jurnal Kajian Manajemen Dakwah* 4, no. 2 (2022): 89, <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v4i1>.

²Annisa Wahid dan Lailatul Maskhuroh, "Tasawuf dalam Era Digital (Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi)," *Jurnal Pendidikan Islam* [2016?]: 62.

³Nanda Agung Prasetyo dkk., "Dampak Buruk Kecanduan Penggunaan Media Sosial di Era 5.0 pada Kesehatan Mental dan Interaksi Sosial," *Jurnal Perspektif* 3, no. 2 (2024): 94, <https://doi.org/10.53947/perspekt.v3i2.613>

digital yang sering menggantikan hubungan sosial langsung, sehingga memengaruhi kondisi psikologis pengguna secara signifikan.

Fenomena ini terlihat melalui beberapa pola penggunaan media sosial, seperti *curated life* (kehidupan yang dikurasi), *fear of missing out* (rasa takut ketinggalan), dan anonimitas yang ditawarkan oleh platform digital. *Curated life* menggambarkan bagaimana individu menampilkan versi terbaik dari dirinya di media sosial, sering kali menghapus atau menyembunyikan sisi yang kurang ideal.⁴ Hal ini menciptakan tekanan untuk mempertahankan citra tersebut, yang pada gilirannya memicu rasa hampa dan alienasi dari identitas sejati.⁵ Sebaliknya, *fear of missing out* memaksa individu untuk terus-menerus terhubung dengan media sosial demi menghindari perasaan tertinggal dari tren atau pengalaman sosial yang sedang berlangsung.⁶ Sementara itu, anonimitas memberikan ruang untuk berekspresi bebas, tetapi sering kali mengurangi kedalaman hubungan interpersonal yang autentik dan menggantinya dengan koneksi superfisial.⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 479 pemuda usia 15–24 tahun di Jakarta Timur, ditemukan bahwa Instagram, TikTok, dan Twitter menjadi platform yang paling dominan digunakan. Sebanyak 50,73% responden

⁴Jennifer E. Manfre, "Social Media: Reality vs. a Curated Life" dalam <https://manfre-associates.com/social-media-reality-vs-a-curated-life/>, diakses pada 17 Desember 2024.

⁵Stefanus Satria Nugraha, "Hidup dalam Dua Dunia: Keseimbangan antara Realitas dan Virtual" dalam <https://www.kompasiana.com/stefanussatrianugraha5602/675c38a2ed64152fa45c8152/hidup-dalam-dua-dunia-keseimbangan-antara-realitas-dan-virtual/>, diakses pada 17 Desember 2024

⁶Widiyanti, Gushevinalti dan Dionni Ditya Perdana, "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," *Source: Jurnal Ilmu Komunikasi* 10, no. 1 (2024): 55, <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>.

⁷Nurzakilah Amalia Solihin dan Basti, "Hubungan Antara Anonimitas Dengan Disinhibisi Online pada Mahasiswa di Universitas," *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies* 3, no. 6 (2023): 149.

menghabiskan lebih dari 4 jam sehari di media sosial, dengan aktivitas pasif seperti *scroll* yang memicu perasaan perbandingan sosial dan rendah diri. Selain itu, sebanyak 65,55% responden dilaporkan mengakses media sosial lebih dari enam kali sehari, yang sebagian besar didorong oleh *fear of missing out*. Temuan ini menunjukkan bagaimana media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga ruang di mana krisis identitas dan alienasi diri semakin berkembang.⁸ Temuan ini mengonfirmasi bahwa media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga ruang yang memperparah krisis identitas, yang kini telah menjadi tantangan psikososial generasi digital.

Dalam konteks spiritual, fenomena *curated life*, *fear of missing out*, dan anonimitas berkontribusi pada pengaburan nilai-nilai dasar kemanusiaan dan spiritualitas. Media sosial cenderung mempromosikan pola pikir materialistik dan hedonistik, di mana kebahagiaan dan harga diri diukur berdasarkan respons eksternal seperti *like*, komentar, atau jumlah pengikut.⁹ Proses ini bertentangan dengan nilai-nilai spiritual yang menekankan autentisitas diri dan kedekatan dengan Tuhan.¹⁰ Dalam Islam, konsep ini relevan dengan ajaran tasawuf, yang menawarkan solusi atas problem spiritual dan psikologis modern. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas dampak psikologis media sosial,

⁸Raden Ajeng Nuurizqia Utami Prawiro dkk., "Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial dan Harga Diri pada Pemuda 15–24 Tahun," *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 1 (2024): 5-8.

⁹Andry Ivana Rizki, "Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri," *Skripsi* (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, 2017), 1.

¹⁰Annisa Wahid dan Lailatul Maskhuroh, "Tasawuf dalam Era Digital (Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi)," *Jurnal Pendidikan Islam* [2016?]: 59.

sementara solusi berbasis spiritualitas Islam, khususnya melalui tasawuf, masih jarang diangkat sebagai pendekatan untuk mengatasi masalah ini.

Salah satu sumber klasik yang dapat memberikan panduan dalam menghadapi tantangan krisis identitas dan alienasi diri di era digital yaitu kitab tasawuf *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*. Kitab ini berisi kumpulan nasihat bagi para murid dan guru sufi dan semua kalangan yang tertarik dengan jalan penyucian diri, di dalamnya menekankan pentingnya kembali kepada nilai-nilai spiritual yang hakiki. Sesuai dengan namanya, *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* yang secara harfiah berarti Pembukaan Ilahi dan Limpahan Kasih Sayang Tuhan, kitab ini hendak membawa pembacanya pada keuntungan dan manfaat spiritual yang sangat besar.¹¹

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konsep-konsep dalam *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* relevan dalam memahami dan mengatasi fenomena *curated life*, *fear of missing out*, dan anonimitas di media sosial. Pendekatan ini tidak hanya membahas krisis spiritual yang dihadapi individu modern, tetapi juga menawarkan solusi praktis untuk mengembalikan keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan kehidupan digital.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah yang dibahas dalam penelitian ini berfokus pada dua topik sebagai berikut:

¹¹ Fitrotul Muzayanah, "Integrasi Konsep Tasawuf-Syariat Syaikh 'Abdul Qâdir al-Jailani (Qutubul Auliya)," *Mozaic Islam Nusantara* 7, no. 1 (2021): 13.

1. Bagaimana fenomena alienasi diri di era digital memengaruhi hakikat diri manusia, serta bagaimana konsep diri yang autentik menurut kitab *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*?
2. Bagaimana relevansi konsep autentisitas diri dalam kitab *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* dalam mengatasi alienasi diri pada manusia di era digital?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Menganalisis bagaimana fenomena alienasi diri di era digital memengaruhi hakikat diri manusia dan menjelaskan konsep diri yang autentik menurut kitab *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*.
2. Mengkaji relevansi konsep autentisitas diri dalam kitab *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* untuk mengatasi alienasi diri pada manusia di era digital.

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini memiliki signifikansi sebagai berikut:

1. Signifikansi Teoretis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian tentang alienasi diri di era digital, khususnya dalam kaitannya dengan hakikat diri manusia dan autentisitas. Selain itu, penelitian ini memperkaya literatur tentang relevansi ajaran kitab *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* sebagai solusi atas alienasi diri di era digital dari perspektif spiritualitas Islam.

2. Signifikansi Praktis

Penelitian ini memberikan panduan praktis bagi individu yang mengalami alienasi diri di era digital dengan menawarkan solusi berbasis konsep autentisitas diri menurut kitab *al-Fath al-Rabbâni wa al-Faydh al-Rahmânî*. Temuan ini juga dapat menjadi referensi bagi pendidik, praktisi spiritual, dan konselor dalam memberikan pendekatan berbasis spiritualitas untuk mengatasi krisis identitas di dunia digital.

E. Definisi Istilah

1. Krisis

Krisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keadaan yang genting atau berbahaya.¹² Menurut Machfud, krisis adalah suatu kejadian, dugaan atau keadaan yang mengancam keutuhan, reputasi, atau keberlangsungan individu atau organisasi. Hal tersebut mengancam rasa aman, kelayakan dan nilai-nilai sosial publik, bersifat merusak baik secara aktual maupun potensial pada organisasi, dimana organisasi itu sendiri tidak dapat segera menyelesaikannya.¹³

2. Manusia Digital

Manusia Digital adalah individu yang memanfaatkan teknologi komputer dan internet dalam berbagai aspek kehidupan, baik untuk berinteraksi, bekerja, maupun mengakses informasi.¹⁴ Menurut KBBI, manusia adalah makhluk berakal

¹² Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, "Krisis," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/krisis>, diakses pada 7 Januari 2025.

¹³Yanto, "Komunikasi Krisis Pemerintah Desa dalam Masa Pandemi Covid 19 di Desa Air Bikuk," *Sengkuni Journal* 1, no. 1 (2020): 16, <https://doi.org/10.37638/sengkuni.1.1.12-23>.

¹⁴Frederik Gasa, "Manusia Digital" dalam <https://binus.ac.id/malang/2017/09/manusia-digital/>, diakses pada 7 Januari 2025.

budi,¹⁵ sedangkan digital berkaitan dengan atau menggunakan komputer dan internet.¹⁶

3. Studi

Studi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah penelitian ilmiah, kajian, atau telaahan.¹⁷ Studi adalah proses sistematis untuk memahami suatu topik atau fenomena melalui pengumpulan, analisis, dan interpretasi data. Selain penelitian ilmiah, studi mencakup aktivitas intelektual seperti membaca dan diskusi, bertujuan menghasilkan pengetahuan baru, memecahkan masalah, atau mengaplikasikan konsep secara praktis.

4. Autentisitas Diri

Autentisitas diri dapat didefinisikan sebagai keaslian atau kebenaran yang mencerminkan kepribadian seseorang yang sadar akan identitasnya secara konsisten sepanjang waktu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), autentisitas berarti keaslian atau kebenaran¹⁸, sementara diri merujuk pada kepribadian yang sadar akan identitasnya.¹⁹ Menurut Brené Brown "*authenticity is not about being perfect, it's about being real*"²⁰ autentisitas bukanlah tentang menjadi sempurna, melainkan tentang menjadi nyata.

¹⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, "Manusia," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/manusia>, diakses pada 7 Januari 2025.

¹⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, "Digital," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/digital>, diakses pada 7 Januari 2025.

¹⁷ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, "Studi," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/studi>, diakses pada 7 Januari 2025.

¹⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, "Autentisitas," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/autentisitas>, diakses pada 7 Januari 2025.

¹⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, "Diri," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/diri>, diakses pada 7 Januari 2025.

²⁰ Petrus Heki Witono, "Menjadi Pribadi Yang Autentik" dalam <https://binus.ac.id/character-building/2024/01/menjadi-pribadi-yang-autentik/>, diakses pada 7 Januari 2025.

5. Alienasi Diri

Alienasi diri adalah keadaan seseorang merasa terasing dari dirinya sendiri, kehilangan kendali atas hidupnya, serta merasakan hidup tidak bermakna. Menurut KBBI, alienasi berarti penarikan diri atau pengasingan diri dari kelompok atau masyarakat,²¹ sedangkan Karl Marx mendefinisikannya sebagai kehilangan esensi kemanusiaan yang membuat hidup terasa tidak memuaskan.²²

F. Kajian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto pada tahun 2024 dalam studinya *Alienasi Digital di Indonesia: Analisis Pemikiran Karl Marx dan Dampak Sosial Media Terhadap Alienasi Manusia*. Kesimpulannya, alienasi adalah keterasingan atas diri sendiri, manusia kehilangan makna atas esensi individunya karena dipengaruhi oleh lingkungan, hubungan, produk di sekitarnya. Media sosial yang merupakan suatu platform cenderung membuat manusia teralienasi oleh dirinya, media sosial menyebabkan manusia kehilangan akan esensinya dan menimbulkan rasa kecewa, kesedihan, dengan apa yang ditampilkan media sosial, apa yang dilihat oleh suatu individu mempengaruhi kemaknaan individu tersebut. Media sosial membuat manusia menciptakan individu semu, membuat manusia

²¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, "Alienasi," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/alienasi>, diakses pada 7 Januari 2025.

²²Derajat Fitra Marandika, "Keterasingan Manusia menurut Karl Marx," *Jurnal Tsaqafah* 14, no. 2 (2018): 307-308, <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2642>.

perlu persetujuan sosial (media) untuk menyatakan ke-eksistensian individunya. Media sosial menurunkan kualitas interaksi atau diskursif.²³

Persamaan penelitian Hariyanto dengan penelitian ini terletak pada tema dampak media sosial terhadap alienasi diri dan krisis identitas manusia. Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan; Hariyanto menggunakan teori Karl Marx dengan fokus deskriptif, sedangkan penelitian ini menggunakan tasawuf Abdul Qadir al-Jilani yang menawarkan solusi spiritual untuk mengatasi alienasi.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Mumu Munajah, Neneng Gina Agniawati dan Suci Indah Sari pada tahun 2023 dalam studinya *Globalisasi dan Alienasi: Dampak Media Sosial Terhadap Keterasingan Manusia*. Kesimpulannya, media sosial dalam era globalisasi menjadi ruang bagi individu yang merasa teralienasi di dunia nyata untuk mengekspresikan diri dan menemukan kenyamanan, meskipun di balik anonimitas. Hal ini mencerminkan bagaimana globalisasi memperkuat keterasingan manusia melalui media sosial, yang dapat menjadi pelarian positif maupun negatif tergantung pada cara penggunaannya.²⁴

Persamaan penelitian Mumu Munajah dkk. dengan penelitian ini terletak pada tema dampak media sosial terhadap alienasi manusia. Perbedaannya, penelitian Mumu dkk. fokus pada media sosial sebagai ruang ekspresi bagi individu

²³Hariyanto, "Alienasi Digital di Indonesia: Analisis Pemikiran Karl Marx dan Dampak Sosial Media Terhadap Alienasi Manusia," *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 1, no. 7, (2024): 25-34, <https://ojs.darulhuda.or.id/index.php/Socius>.

²⁴Mumu Munajah, Neneng Gina Agniawati dan Suci Indah Sari, "Globalisasi dan Alienasi: Dampak Media Sosial Terhadap Keterasingan Manusia," *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies* 2, no. 1 (2023): 35-46, <https://doi.org/10.59029/int.v2i1.8>.

yang teralienasi tanpa menawarkan solusi, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf untuk menawarkan solusi spiritual dalam mengatasi alienasi.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Alif Iman Nurlambang pada tahun 2023 dalam studinya *Dilema Algoritma: Dramaturgi di Media Sosial*. Kesimpulannya, media sosial, melalui algoritma, telah mengaburkan batas antara panggung depan dan belakang dalam teori dramaturgi Goffman. Media sosial memungkinkan individu mempresentasikan diri secara manipulatif, menciptakan impresi yang diatur oleh algoritma untuk mendapatkan validasi sosial melalui *like*, komentar, dan *share*. Dalam ruang tanpa privasi ini, aktor sosial berkolaborasi dengan teknologi untuk membangun citra diri yang sering kali tidak autentik, mencerminkan bagaimana algoritma mengeksploitasi kebutuhan manusia untuk diakui di panggung dunia digital.²⁵

Persamaan penelitian Alif Iman Nurlambang dengan penelitian ini terletak pada tema dampak media sosial terhadap autentisitas diri dan kebutuhan manusia akan validasi sosial. Perbedaannya, penelitian Alif menggunakan teori dramaturgi Goffman untuk menganalisis manipulasi citra diri akibat algoritma, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf untuk menawarkan solusi spiritual dalam mengembalikan autentisitas diri manusia.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Fathiya Cinindyta Utari pada tahun 2024 dalam studinya *Anonimitas dan Kebebasan Berpendapat di Media Sosial*. Kesimpulannya, anonimitas di media sosial memiliki dampak positif dan

²⁵ Alif Iman Nurlambang, "Dilema Algoritma: Dramaturgi di Media Sosial," *Jurnal Dekonstruksi* 9, no. 2 (2023): 52-61, <https://doi.org/10.54154/dekonstruksi.v9i02.145>.

negatif. Secara positif, anonimitas memberikan ruang bagi individu untuk berekspresi tanpa takut dihakimi, sehingga dapat mendukung kreativitas, seperti dalam menulis. Namun, dampak negatifnya mencakup rendahnya kepercayaan diri pengguna anonim untuk menunjukkan identitas asli, penyalahgunaan media sosial untuk perilaku tidak etis, serta potensi *cybercrime* akibat informasi yang disalahgunakan. Kurangnya kesadaran terhadap etika berkomunikasi juga memicu permasalahan seperti ujaran kebencian.²⁶

Persamaan penelitian Fathiya Cinindyta Utari dengan penelitian ini terletak pada tema dampak media sosial terhadap identitas diri manusia, khususnya dalam hal anonimitas yang memengaruhi kepercayaan diri dan autentisitas individu. Perbedaannya, penelitian Fathiya fokus pada anonimitas sebagai ruang ekspresi dan risiko etika komunikasi, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf untuk menawarkan solusi spiritual dalam mengatasi krisis autentisitas dan alienasi diri.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Asmaul Husna, Kamaruddin Hasan dan Awaluddin Arifin pada tahun 2024 dalam studinya *Identitas Digital dan Penciptaan Diri di Era Disrupsi Digital*. Kesimpulannya, media sosial berperan besar dalam membentuk identitas digital dan penciptaan diri generasi muda serta membuat mereka dikenal oleh banyak orang. Mereka dapat membentuk citra diri sesuai dengan yang diinginkan dan cara mereka ingin dipandang oleh orang lain. Namun, mereka juga harus menyesuaikan baik buruknya sebelum memposting

²⁶Fathiya Cinindyta Utari “Anoninitas dan Kebebasan Berpendapat di Media Sosial,” *Journal of Dialogos: Jurnal Ilmu Komunikasi* 1, no. 2 (2024): 1-9, <https://doi.org/10.62872/vtr1dd2>.

sesuatu di media sosial. Hal itu dilakukan sebagai upaya membentuk dan merawat citra diri yang positif sebagai identitas digital di media sosial. Selain itu, identitas digital juga berpengaruh pada kesehatan mental mereka jika terputus dengan akses internet karena akan berdampak pada menurunnya jumlah *views* dan pemasukan.²⁷

Persamaan penelitian Asmaul Husna dkk. dengan penelitian ini terletak pada tema pembentukan identitas diri dan dampak media sosial terhadap autentisitas individu. Perbedaannya, penelitian Asmaul Husna dkk. fokus pada identitas digital sebagai alat penciptaan citra diri di era disrupsi digital, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf untuk mengatasi krisis autentisitas dan alienasi diri yang muncul akibat penggunaan media sosial.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah dan Nur Riswandy Marsuki pada tahun 2024 dalam studinya Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. Kesimpulannya, media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas, yang merupakan fenomena kompleks dengan dampak positif dan negatif. Media sosial dapat berfungsi sebagai alat yang kuat untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas, namun di sisi lain, juga dapat memicu tekanan sosial, perbandingan negatif, serta masalah kesehatan mental. Paparan terhadap konten yang telah disunting, fenomena filter bubble, dan tekanan untuk memenuhi norma tertentu dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Meskipun demikian, media sosial juga memberikan

²⁷ Asmaul Husna, Kamaruddin Hasan dan Awaluddin Arifin, "Identitas Digital dan Penciptaan Diri di Era Disrupsi Digital," *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)* 5, no. 1 (2024): 45-56, <https://doi.org/10.29103/jspm.v%vi%i.11590>.

peluang melalui dukungan sosial, interaksi positif, serta pertukaran ide yang mampu memperkaya konsep diri.²⁸

Persamaan penelitian Egi Regita dkk. dengan penelitian ini terletak pada tema dampak media sosial terhadap persepsi diri, pembentukan identitas, dan krisis autentisitas yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Perbedaannya, penelitian Egi Regita dkk. menyoroti dualitas dampak media sosial, baik positif maupun negatif, pada remaja di Indonesia, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf untuk menawarkan solusi spiritual dalam mengatasi krisis autentisitas dan alienasi diri akibat media sosial.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Fitrawati pada tahun 2021 dalam studinya *Tasawuf Sebagai Solusi dari Kosongnya Spiritualitas pada Masyarakat Modern Akibat Perkembangan Teknologi*. Kesimpulannya, tasawuf hadir sebagai solusi dengan menawarkan ajaran-ajaran seperti kesederhanaan, introspeksi diri, dan cinta kepada Tuhan, yang dapat mengembalikan kedamaian batin dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.²⁹

Persamaan penelitian Fitrawati dengan penelitian ini terletak pada penggunaan tasawuf sebagai solusi untuk mengatasi krisis spiritualitas yang muncul akibat perkembangan teknologi. Perbedaannya, penelitian Fitrawati lebih fokus pada tasawuf sebagai jalan untuk mengembalikan kedamaian batin dan hubungan dengan Tuhan, sementara penelitian ini mengarah pada penerapan tasawuf untuk

²⁸Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah dan Nur Riswandy Marsuk, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia," *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum* 2, no.1 (2024): 46-52, <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.630>.

²⁹Fitrawati, "Tasawuf Sebagai Solusi dari Kosongnya Spiritualitas pada Masyarakat Modern Akibat Perkembangan Teknologi," *Tajdid* 24, no. 2 (2021): 160, <https://doi.org/10.15548/tajdid.v24i2.2934>

mengatasi alienasi diri dan krisis identitas yang disebabkan oleh media sosial dalam konteks kehidupan digital.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Sebagai penjelasan lebih lanjut mengenai metodologi yang digunakan, berikut adalah klasifikasi pendekatan dan jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan pendekatan, penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf, karena fokus utama penelitian adalah untuk menggali dimensi batiniah manusia, khususnya autentisitas dan alienasi diri, yang menjadi inti ajaran-ajaran dalam kitab *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*. Pendekatan tasawuf digunakan untuk memahami bagaimana konsep-konsep spiritual dapat menjadi solusi terhadap problematika validasi diri, alienasi, dan krisis identitas yang dipicu oleh fenomena digital seperti *curated life*, *fear of missing out*, dan anonimitas.

Berdasarkan tempat diperolehnya data, penelitian ini tergolong penelitian kepustakaan (*library research*) karena seluruh data diperoleh melalui kajian terhadap sumber-sumber tertulis,³⁰ seperti kitab, buku, jurnal, artikel, dan literatur lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

Berdasarkan jenis data, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, di mana data yang disajikan bukan berupa angka, melainkan dalam bentuk teks, kata, atau kalimat dari kitab *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* dan sumber lainnya. Pendekatan ini digunakan karena penelitian berfokus pada

³⁰Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 72.

interpretasi dan analisis makna-makna yang terkandung dalam konsep tasawuf terkait krisis identitas dan alienasi diri.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis. Secara deskriptif, penelitian ini memaparkan konsep-konsep tasawuf yang terkandung dalam kitab *al-Fath al-Rabbâni wa al-Faydh al-Rahmâni*. Secara analitis, penelitian ini mengeksplorasi relevansi konsep-konsep tersebut dengan fenomena *curated life*, *fear of missing out*, dan anonimitas dalam konteks krisis manusia digital.

2. Sumber Data

a. Sumber Primer

Sumber primer dalam penelitian ini adalah kitab *al-Fath al-Rabbâni wa al-Faydh al-Rahmâni*. Kitab ini dianalisis untuk memahami ajaran-ajaran tasawuf terkait pengendalian diri, penguatan nilai spiritual, dan penyelesaian krisis identitas dan alienasi diri yang muncul akibat fenomena digital.

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder dalam penelitian ini meliputi buku, jurnal, artikel, dan karya tulis lainnya yang membahas tentang tasawuf, media sosial, autentisitas diri, alienasi diri, *curated life*, *fear of missing out*, dan anonimitas. Sumber sekunder digunakan untuk memberikan konteks yang lebih luas dan memperkaya analisis, terutama dalam menghubungkan konsep tasawuf dengan tantangan era digital.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi. Data diperoleh melalui pencarian, pengumpulan, dan analisis dokumen tertulis yang relevan dengan topik penelitian.

Proses pengumpulan data dokumentasi dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

Pertama, pencarian dokumen. Peneliti mencari dokumen yang relevan melalui perpustakaan, arsip digital, atau sumber online terpercaya untuk mendapatkan bahan yang mendukung penelitian.

Kedua, pemilihan dokumen. Dokumen yang dipilih adalah yang relevan dengan fokus penelitian dan memenuhi kriteria akademik, seperti kredibilitas sumber, relevansi isi, dan kaitannya dengan tema penelitian.

Ketiga, pengorganisasian data. Informasi yang diperoleh dari dokumen diorganisasikan berdasarkan tema utama, yaitu *curated life, fear of missing out*, dan anonimitas, autentisitas diri, dan alienasi diri, serta relevansinya dengan konsep tasawuf dalam kitab *al-Fatḥ al-Rabbānī wa al-Faydh al-Raḥmānī*.

Keempat, analisis awal. Setiap dokumen dianalisis secara awal untuk memastikan data yang terkandung sesuai dengan kebutuhan penelitian dan dapat memberikan kontribusi terhadap analisis yang lebih mendalam.

4. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap berikut:

a. Inventarisasi

Tahap pertama berfokus pada pengumpulan dan pembacaan berbagai sumber yang relevan dengan objek penelitian.³¹ Peneliti mengumpulkan data utama dari kitab *al-Fatḥ al-Rabbānī wa al-Faydh al-Raḥmānī* serta literatur pendukung

³¹Syahrin Harahap, *Metodologi Studi Islam dan Penelitian Ilmu-ilmu Ushuluddin* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2000), 66.

lainnya. Fokus inventarisasi adalah menemukan konsep-konsep tasawuf yang relevan dengan penguatan autentisitas dan pengendalian diri, khususnya dalam kaitannya dengan fenomena *curated life, fear of missing out*, dan anonimitas.

b. Evaluasi Kritis

Tahap ini melibatkan evaluasi pemikiran 'Abdul Qâdir al-Jîlânî dalam kitab *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*. Evaluasi dilakukan untuk menilai kekuatan konsep tasawuf dalam kitab tersebut sebagai solusi atas fenomena *curated life, fear of missing out*, dan anonimitas, serta untuk menghubungkannya dengan isu autentisitas dan alienasi diri di era digital.

c. Sintesis

Tahap ini menyusun hasil evaluasi untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif.³² Sintesis dilakukan dengan mengintegrasikan pemikiran 'Abdul Qâdir al-Jîlânî dengan fenomena kontemporer, seperti *curated life, fear of missing out*, dan anonimitas. Peneliti menghubungkan konsep tasawuf dengan isu-isu ini untuk menghasilkan pandangan holistik mengenai solusi spiritual yang ditawarkan oleh tasawuf dalam kitab *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*.

H. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, peneliti menyajikan sistematika penulisan yang terstruktur secara jelas untuk memudahkan pembaca dalam memahami rangkaian informasi yang disajikan. Sistematika penulisan ini mencakup beberapa bagian utama, yaitu:

³²Syahrin Harahap, *Metodologi Studi Islam dan Penelitian Ilmu-ilmu Ushuluddin...*, 66.

Bab pertama adalah Pendahuluan. Pada bagian ini dimulai dengan latar belakang masalah yang menggambarkan fenomena yang melandasi penelitian, yaitu krisis manusia digital, serta relevansinya dengan ajaran tasawuf. Rumusan masalah dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian, diikuti dengan tujuan penelitian yang menjelaskan fokus penelitian ini. Signifikansi penelitian menguraikan manfaat penelitian dari segi teoretis maupun praktis, sementara definisi istilah memberikan penjelasan tentang konsep-konsep kunci yang digunakan. Kajian terdahulu membahas penelitian sebelumnya yang relevan untuk mendukung teori dan argumen dalam penelitian ini. Selanjutnya, metode penelitian menjelaskan pendekatan, jenis penelitian, teknik pengumpulan data, serta analisis data yang digunakan. Sistematika penulisan kemudian memberikan gambaran tentang susunan penelitian ini.

Bab *kedua*, Tasawuf dan Krisis Manusia Digital, yang membahas krisis manusia digital dalam konteks tiga fenomena utama, yaitu *curated life*, *fear of missing out*, dan anonimitas. Pembahasan ini dilanjutkan dengan penjelasan tentang konsep tasawuf, yang menjadi kerangka teoretis untuk menganalisis fenomena tersebut. Pada bagian tasawuf, penelitian menguraikan hakikat diri menurut pandangan tasawuf sebagai landasan untuk memahami autentisitas dan alienasi diri.

Bab *ketiga*, Konteks Biografis dan Kitab *al-Fatḥ al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*, memuat informasi tentang biografi 'Abdul Qâdir al-Jîlânî sebagai penulis kitab yang menjadi objek utama penelitian ini. Bab ini mencakup latar belakang keluarga, pembentukan intelektual, karya-karya, dan perjalanan hidupnya hingga wafat. Selain itu, bab ini juga mendeskripsikan isi dan kandungan kitab *al-*

Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî, yang menjadi fokus kajian, dengan penekanan pada pesan-pesan tasawuf terkait pengendalian diri dan penguatan spiritualitas.

Bab *keempat*, Diri yang Autentik dan Solusi Krisis Manusia Digital Berbasis Kitab *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*, menghubungkan ajaran tasawuf dalam kitab tersebut dengan fenomena krisis manusia digital. Bagian pertama dari bab ini membahas hakikat diri, yang mencakup dua topik utama: diri yang teralienasi di era digital dan diri yang autentik menurut kitab *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî*. Pada bagian diri yang teralienasi, penelitian menguraikan fenomena *curated life*, *fear of missing out*, dan anonimitas serta dampaknya terhadap tanggung jawab sosial dan moral. Sementara itu, pada bagian diri yang autentik, dibahas konsep *Faqîr ilâ Allâh* dan penglihatan kehadiran Allah secara *Tanzih* dan *Tasybih* sebagai solusi tasawuf. Bagian kedua dari bab ini mengeksplorasi bagaimana diri autentik dalam kitab *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* dapat menjadi solusi terhadap fenomena *curated life*, *fear of missing out*, dan anonimitas, dengan analisis tentang relevansi konsep tersebut dalam konteks krisis manusia digital.

Bab *kelima* adalah Penutup, yang berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan merangkum temuan penelitian dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Bagian saran memberikan rekomendasi untuk penelitian lanjutan serta implikasi hasil penelitian ini dalam konteks kehidupan manusia digital.