

## BAB IV

### DIRI YANG AUTENTIK DAN SOLUSI KRISIS MANUSIA DIGITAL BERBASIS KITAB *AL-FATH AL-RABBÂNÎ WA AL-FAYDH AL-RAHMÂNÎ*

#### A. Hakikat Diri

##### 1. Diri yang Teralienasi di Era Digital

Alienasi atau keterasingan diri di era digital berkontribusi signifikan terhadap hilangnya autentisitas diri manusia. Dalam konteks ini, alienasi terjadi ketika individu merasa terpisah dari esensi diri mereka yang sejati karena dominasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial, sebagai komponen utama teknologi digital, memainkan peran penting dalam menciptakan fenomena ini. Ketika individu lebih banyak terhubung secara virtual daripada fisik, mereka kehilangan kedekatan emosional dan makna dalam hubungan nyata. Sejatinya, interaksi digital tidak mampu menggantikan kehangatan dan kedalaman hubungan tatap muka, sehingga autentisitas diri tergerus oleh interaksi yang superfisial.

Alienasi mengarah pada isolasi sosial, di mana individu merasa terpisah dari orang-orang di sekitarnya meskipun secara virtual mereka terlihat "terhubung." Contohnya, seorang mahasiswa yang menghabiskan waktunya *scroll* media sosial seperti Instagram atau TikTok merasa tidak memiliki hubungan bermakna dengan teman sekampusnya karena jarang berinteraksi secara langsung. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan individu kehilangan keterampilan sosial dasar, seperti kemampuan membaca bahasa tubuh atau memahami emosi melalui interaksi langsung.

Terdapat tiga fenomena utama di media sosial yang secara signifikan menggambarkan keterasingan dan berkontribusi pada hilangnya autentisitas diri. Fenomena-fenomena tersebut adalah *curated life*, *fear of missing out* (FoMO), dan Anonimitas yang berkaitan dengan tanggung jawab sosial dan moral. Masing-masing fenomena ini tidak hanya menciptakan jarak antara individu dan identitas sejatinya, tetapi juga memperkuat perasaan keterasingan melalui interaksi yang terkurasi, tekanan untuk selalu terlibat, dan perilaku yang tidak mencerminkan nilai-nilai asli.

**a. Fenomena *Curated Life***

*Curated life*, di mana individu secara selektif menampilkan aspek-aspek tertentu dari kehidupan mereka di media sosial untuk menciptakan citra ideal, menciptakan diskrepansi antara identitas digital dan identitas nyata. Proses kurasi ini menyebabkan konflik internal dan merusak keseimbangan psikologis individu. Misalnya, seorang influencer yang selalu memposting foto liburan mewah atau makanan gourmet mungkin sebenarnya merasa tertekan karena harus terus-menerus menciptakan konten yang "sempurna," padahal kehidupannya di balik layar penuh dengan stres dan tekanan finansial.

*Curated life* dapat menyebabkan kecemasan, tekanan sosial, dan rasa tidak puas dengan diri sendiri. Audiens yang terpapar kehidupan yang tampak sempurna ini sering kali membandingkan diri mereka dan merasa rendah diri. Sebagai contoh, seorang remaja yang melihat teman-temannya memamerkan pakaian mahal atau gaya hidup mewah di Instagram merasa tidak cukup baik karena tidak mampu

mengikuti tren tersebut. Hal ini dapat memicu perasaan tidak aman dan kurang percaya diri.

Penyebab utama *curated life* adalah kebutuhan manusia untuk mendapatkan validasi sosial dan penghargaan dari orang lain. Media sosial menyediakan platform yang ideal untuk hal ini, karena jumlah *like*, *share*, dan komentar positif menjadi indikator penerimaan sosial yang mudah terlihat. Tekanan untuk memenuhi standar sosial tertentu mendorong individu untuk menciptakan citra diri yang ideal, mengabaikan aspek-aspek autentik dan kompleks dari kehidupan nyata.

#### **b. Fenomena *Fear of Missing Out***

*Fear of Missing Out* (FoMO) mengikis autentisitas diri karena individu merasa terdorong untuk mengejar validasi eksternal daripada menikmati hidup mereka secara alami. FoMO adalah perasaan takut kehilangan momen penting atau pengalaman berharga yang dialami orang lain, yang diperkuat oleh paparan terus-menerus pada aktivitas orang lain di media sosial. Misalnya, seorang karyawan yang terus memeriksa Instagram untuk melihat acara sosial yang sedang berlangsung merasa cemas karena takut tertinggal, meskipun ia sebenarnya lebih membutuhkan waktu istirahat di rumah.

FoMO dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan ketidakpuasan dengan kehidupan. Ketergantungan pada media sosial untuk validasi juga mengurangi kemampuan seseorang untuk menikmati momen nyata. Sebagai contoh, seorang pelajar yang memaksakan diri untuk menghadiri pesta karena takut tertinggal, meskipun ia merasa lelah dan tidak nyaman, menunjukkan bagaimana FoMO dapat mendorong perilaku yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau kepribadiannya.

Selain itu, FoMO dapat menyebabkan individu mengorbankan waktu produktif dan interaksi nyata demi memenuhi harapan sosial di dunia maya, yang pada akhirnya dapat memperburuk kesejahteraan mental mereka.

FoMO disebabkan oleh tekanan sosial yang diciptakan oleh media sosial untuk selalu terlibat dalam segala hal yang sedang tren atau populer. Algoritma media sosial yang menampilkan konten terbaru dan paling relevan memperkuat perasaan bahwa selalu ada sesuatu yang lebih baik atau lebih menarik yang sedang terjadi di luar sana, sehingga individu merasa perlu untuk terus-menerus terlibat dan tidak ingin melewatkan apapun.

### **c. Fenomena Anonimitas serta Tanggung Jawab Sosial dan Moral**

Anonimitas di dunia digital memungkinkan individu untuk bertindak tanpa keterikatan pada identitas asli mereka, memberikan kebebasan berekspresi tetapi juga meningkatkan risiko perilaku yang tidak mencerminkan nilai-nilai asli seseorang. Misalnya, seorang pelajar yang dikenal sopan di kehidupan nyata dapat berubah menjadi pelaku cyberbullying di media sosial karena merasa aman dalam anonimitas. Hal ini menunjukkan bagaimana anonimitas dapat memicu perilaku negatif yang tidak mencerminkan identitas sejati individu tersebut.

Anonimitas sering kali memicu efek disinhibisi online, di mana individu lebih mudah mengekspresikan emosi negatif tanpa rasa tanggung jawab. Hal ini dapat memperburuk polarisasi sosial, seperti pengguna anonim yang menyebarkan informasi palsu tentang isu sensitif dan menciptakan konflik antar kelompok. Contoh konkret lainnya adalah penggunaan akun palsu untuk menyebarkan ujaran kebencian atau hoaks, yang tidak hanya merusak reputasi individu tetapi juga

menciptakan ketegangan dan kebencian di masyarakat. Kehilangan autentisitas terjadi ketika perilaku online mereka tidak mencerminkan identitas nyata mereka, yang pada akhirnya melemahkan hubungan mereka dengan diri sendiri dan orang lain.

Anonimitas disebabkan oleh kemampuan teknologi untuk menyembunyikan identitas pengguna, yang memberikan kebebasan untuk mengekspresikan diri tanpa konsekuensi langsung. Tekanan untuk menjaga privasi dan keamanan online sering kali membuat individu merasa nyaman untuk menyembunyikan siapa diri mereka sebenarnya, sehingga memungkinkan mereka untuk bertindak di luar nilai-nilai dan etika asli mereka.

Fenomena *curated life*, FoMO, dan anonimitas menunjukkan bagaimana teknologi digital, khususnya media sosial, menggambarkan diri yang teralienasi di era digital. Alienasi memisahkan individu dari hubungan bermakna, *curated life* memaksa mereka menciptakan citra palsu, FoMO mendorong ketergantungan pada validasi eksternal, dan anonimitas memungkinkan perilaku yang tidak mencerminkan identitas sejati. Dampaknya adalah meningkatnya kecemasan, tekanan sosial, dan hilangnya keseimbangan antara identitas online dan identitas nyata. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyadari dampak negatif ini dan mengambil langkah proaktif untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline, serta memulihkan hubungan yang autentik dengan diri sendiri dan orang lain.

## **2. Diri yang Autentik menurut *al-Fath al-Rabbâni wa al-Faydh al-Rahmâni***

Diri yang autentik dalam tasawuf adalah manifestasi dari pemahaman mendalam tentang esensi keberadaan manusia yang mengarahkan seorang hamba kepada kesadaran spiritual yang tinggi. Konsep ini tidak terbatas pada identitas fisik atau ego manusia, tetapi mencakup dimensi spiritual yang menjadi inti eksistensinya. Dalam tasawuf, manusia dipandang memiliki dua dimensi utama, yaitu *jasadiyah* (fisik) dan *rûhiyah* (spiritual). Dimensi *jasadiyah* mencakup aspek-aspek material yang bersifat fana, sedangkan dimensi *rûhiyah* bersifat ilahiah, mencerminkan hubungan langsung dengan Sang Pencipta.

Kesadaran akan keberadaan dimensi spiritual ini menjadi dasar bagi pengakuan seorang hamba terhadap ketergantungannya kepada Allah. Dengan demikian, diri yang autentik adalah hasil dari perjalanan spiritual yang mendalam, di mana seorang hamba tidak hanya mengenali dirinya sendiri, tetapi juga mengenali Tuhannya. Proses ini membawa manusia kepada harmoni antara kehidupan spiritual dan sosial, menjadikannya makhluk yang hidup sesuai dengan tujuan penciptaannya dan meraih kebahagiaan sejati dalam kedekatan dengan Allah.

#### **a. Diri yang *Faqîr Ilâ Allâh***

Konsep diri yang *faqîr Ilâ Allâh* menekankan kesadaran mendalam bahwa manusia adalah makhluk yang sepenuhnya bergantung kepada Allah dalam segala aspek kehidupannya. Pengakuan ini dimulai dari pemahaman bahwa seluruh makhluk, termasuk manusia, adalah hamba Allah yang sepenuhnya berada dalam pengaturan-Nya. Hal ini ditegaskan melalui pernyataan,

انت والخلق كلهم عباده هو مدبرك ومدبرهم إن أردت صحبته في الدنيا والآخرة فعليك  
بالسكون والسكوت والخرس<sup>1</sup>

*Engkau dan seluruh makhluk adalah hamba Allah. Dia-lah yang mengatur dirimu dan mereka semua. Jika engkau ingin menjadi sahabat Allah Swt. di dunia dan di akhirat, maka engkau harus menjaga ketenangan dan keheningan.*

Kesadaran ini mengajarkan bahwa manusia tidak memiliki kendali mutlak atas dirinya sendiri maupun makhluk lain. Sebaliknya, segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari ketetapan Allah, dan kedekatan dengan-Nya hanya dapat dicapai melalui sikap pasrah, ketenangan, dan pengendalian diri. Dalam keheningan inilah manusia dapat merenungi dan merasakan kehadiran Allah tanpa gangguan dari ego atau kebisingan duniawi.

Lebih lanjut, *faqîr Ilâ Allâh* juga menuntut manusia untuk mengarahkan segala keluhan dan pengaduan hanya kepada Allah. Hal ini tercermin dalam pernyataan,

لا تشك من الخالق إلى الخلق بل اشك إليه هو الذي يقدر وأما غيره فلا<sup>2</sup>

*Janganlah mengadu dari Sang Pencipta kepada ciptaan-Nya. Sampaikanlah pengaduan hanya kepada Allah SWT, karena Dia-lah yang menentukan segala sesuatu.*

Pernyataan ini mengandung hikmah mendalam bahwa manusia tidak boleh mencari solusi dalam keterbatasan makhluk, tetapi harus langsung mengarahkan pengharapannya kepada Allah. Mengadu kepada makhluk mencerminkan

<sup>1</sup>Abdul Qâdir al-Jilânî, *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* (Dâr al-Kutub al-Ilmiyyah, 2021), 31.

<sup>2</sup>Abdul Qâdir al-Jilânî, *al-Fath al-Rabbânî...*, 29.

kelemahan iman, karena hanya Allah yang memiliki kuasa mutlak untuk menentukan segala sesuatu. Sikap ini mendorong manusia untuk menumbuhkan tawakal, yaitu kepercayaan penuh kepada Allah yang memberikan ketenangan batin di tengah ujian hidup, serta mengingatkan bahwa makhluk, betapapun kuatnya terlihat, tetap tidak memiliki kekuasaan tanpa izin Allah.

Dalam kerangka *faqîr Ilâ Allâh*, manusia juga diajak untuk merenungi paradoks keberadaannya. Hal ini diungkapkan melalui pernyataan,

أنتم أصحاء مرضى أغنياء فقراء أحياء موتى موجودون معدومون<sup>3</sup>

*Kalian adalah orang-orang sehat yang sakit, orang-orang kaya yang miskin, orang-orang hidup yang mati, orang-orang yang ada tetapi tiada.*

Kalimat ini mengajarkan bahwa meskipun manusia tampak sehat, kaya, atau hidup, ia selalu berada dalam kondisi yang rentan terhadap sakit, kemiskinan, dan kematian. Keberadaan manusia di dunia hanyalah sementara, dan kerap kali keberadaannya di hadapan Allah diabaikan hingga manusia merasa "ada tetapi tiada." Kesadaran akan kefanaan ini mengajarkan manusia untuk selalu rendah hati dan bersyukur atas segala nikmat yang Allah berikan, seraya menyadari bahwa segala sesuatu yang dimiliki hanyalah titipan yang sewaktu-waktu dapat diambil kembali oleh-Nya.

Hakikat dari *faqîr Ilâ Allâh* adalah pengakuan bahwa segala yang dimiliki manusia berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya. Dengan menyadari sepenuhnya ketergantungan kepada Allah, manusia diarahkan untuk hidup dalam

---

<sup>3</sup>Abdul Qâdir al-Jilânî, *al-Fatḥh al-Rabbânî...*, 50.

harmoni dengan kehendak-Nya, menyerahkan seluruh harapan, kekhawatiran, dan kebutuhan hanya kepada Allah. Proses ini membawa manusia kepada kehidupan yang bermakna, di mana kebahagiaan sejati ditemukan dalam kedekatan dengan Allah dan melepaskan keterikatan pada duniawi. Dalam keadaan ini, manusia mencapai ketenangan batin dan menyadari bahwa kekuatan sejati hanya ada pada Allah. Dengan demikian, *faqîr Ilâ Allâh* menjadi landasan spiritual yang membawa manusia kepada hidup yang penuh ketundukan, keikhlasan, dan kebahagiaan dalam kedekatan dengan Sang Pencipta.

**b. Diri yang Mampu Melihat Kehadiran Allah secara Tanzih dan Tasybih**

Diri yang Mampu Melihat Kehadiran Allah secara Tanzih dan Tasybih menggambarkan pemahaman tentang Allah sebagai zat yang transenden, berada di atas segala sesuatu, sekaligus imanen, hadir dalam setiap aspek kehidupan manusia. Kesadaran ini tidak datang secara tiba-tiba, melainkan melalui perjalanan spiritual yang melibatkan peralihan fokus manusia. Pada awalnya, manusia terikat pada dunia dan para penghuninya, kemudian beralih kepada akhirat dan para penghuninya, hingga akhirnya mencapai kedekatan dengan Allah, pemilik dunia dan akhirat. Hal ini tercermin dalam pernyataan,

كانوا مع الدنيا وأهلها ثم صاروا مع الأخرى وأهلها ثم صاروا مع رب الدنيا والآخرة التحقوا  
به وبالمحبين له ساروا معه بقلوبهم حتى وصلوا إليه وحصلوا الرفيق قبل الطريق فتحو الباب  
بينهم وبينه يذكروهم ما زالوا يذكرونه حتى حط الذكر عنهم أوزارهم فقد هم مع غيره ووجودهم

به<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup>Abdul Qâdir al-Jilânî, *al-Fath al-Rabbânî...*, 26.

*Pada awalnya, mereka berada bersama dunia dan para penghuninya. Kemudian, mereka beralih kepada akhirat dan para penghuninya. Selanjutnya, mereka berada bersama Tuhan pemilik dunia dan akhirat. Mereka mengikuti Allah SWT bersama orang-orang yang mengikuti-Nya. Mereka berjalan menuju Allah dengan hati mereka hingga mencapai kedekatan dengan-Nya dan mendapatkan teman sebelum perjalanan mereka menuju Allah. Mereka membuka penghalang yang memisahkan mereka dengan Allah SWT. Allah menyebut mereka selama mereka menyebut-Nya, hingga aktivitas zikir menjadi ringan. Mereka tidak bersama selain Allah karena keberadaan mereka hanya bersama-Nya.*

Kesadaran ini membawa manusia pada pemahaman bahwa Allah adalah satu-satunya penguasa sejati. Tidak ada yang setara dengan-Nya dalam memberikan manfaat, mudarat, atau dalam menciptakan dan mengatur alam semesta. Hal ini ditegaskan dalam pernyataan,

المملك واحد الضار واحد النافع واحد المحرك والمسكن واحد المسلط المسخر واحد  
المعطي والمانع واحد الخالق والرازق هو الله عز وجل هو القديم الأولى الأبدى هو موجود قبل  
الخلق<sup>5</sup>

*Sang Maharaja hanya satu, Pemberi kemudharatan hanya satu, Pemberi kemanfaatan hanya satu, Penggerak hanya satu, Pemberi tempat hanya satu, Penguasa yang otoritatif hanya satu, Pemberi dan Penolak hanya satu. Sang Pencipta dan Sang Pemberi rezeki adalah Allah SWT. Dia adalah Dzāt yang paling pertama dan abadi, yang keberadaannya mendahului seluruh makhluk.*

Pernyataan ini menegaskan bahwa keberadaan Allah yang transenden melampaui segala batasan ciptaan, sementara keberadaan-Nya yang imanen hadir dalam setiap peristiwa kehidupan manusia. Kesadaran ini mendorong manusia untuk menggantungkan segala kebutuhan dan pengharapannya hanya kepada Allah. Dalam perjalanan spiritual ini, manusia diarahkan untuk meminta kepada Allah,

---

<sup>5</sup>Abdul Qâdir al-Jilânî, *al-Fatḥh al-Rabbânî...*, 63.

bukan kepada makhluk-Nya. Jika dalam keadaan terpaksa harus meminta kepada makhluk, maka hati tetap diarahkan kepada Allah, sebagaimana disebutkan dalam pernyataan

اطلبوا حوائجكم من الحق عز وجل لا من خلقه وإن كان ولا بد من الخلق فادخلوا على الحق عز وجل بقلوبكم فإنه يلهمكم الطلب من جهة من الجهات فإن منعتم أو أعطيتم كان ذلك منه لا منهم<sup>6</sup>

*Mintalah pemenuhan kebutuhan kalian kepada Allah, bukan kepada makhluk-Nya. Jika terpaksa meminta kepada makhluk, datangilah Allah dengan hati kalian, niscaya Dia akan mengilhamkan arah untuk mencapainya. Apabila kalian ditolak atau diberi, penolakan atau pemberian tersebut adalah atas kehendak Allah, bukan karena peran makhluk-Nya*

Sikap ini menumbuhkan kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi, baik pemberian maupun penolakan, adalah manifestasi dari kehendak Allah yang Maha Kuasa. Dalam kehidupan sosial, manusia diajak untuk selaras dengan kehendak Allah yang Maha Pemurah, yaitu dengan bermurah hati kepada sesama. Hal ini tercermin dalam pernyataan

واسوا الفقراء بشيء من أموالكم لا تردوا سائلاً وأنتم تقدرُونَ أن تعطوه شيئاً قليلاً كان أو كثيراً وافقوا الحق عز وجل في حبه العطاء<sup>7</sup>

*Berikanlah sebagian harta kalian kepada orang-orang fakir. Jangan menolak peminta-minta apabila kalian mampu memberinya sesuatu, baik dalam jumlah kecil maupun besar. Selaraskan tindakan kalian dengan kehendak Allah SWT yang Maha Pemurah.*

<sup>6</sup>Abdul Qâdir al-Jîlânî, *al-Fatḥh al-Rabbânî...*, 69.

<sup>7</sup>Abdul Qâdir al-Jîlânî, *al-Fatḥh al-Rabbânî...*, 22.

Melalui sikap ini, manusia tidak hanya meneladani sifat Allah yang Maha Pemberi, tetapi juga memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah, karena tindakan kebaikan yang dilakukan dalam rangka ketaatan membawa keberkahan yang mendekatkan kepada-Nya.

Pada akhirnya, kesadaran akan tanzih dan tasybih membawa manusia kepada kehidupan yang selaras dengan kehendak Allah. Ketika manusia mendahulukan ketaatan kepada Allah dan meninggalkan kemaksiatan, nikmat yang diterimanya menjadi jalan untuk mendekat kepada Allah, bukan menjadi sebab kehancuran. Hal ini ditegaskan dalam pernyataan,

عليكم بالكرم والايثار في طاعة الحق عز وجل لا في معصيته كل نعمة تصرف في المعصية هي معرضة للزوال تشاغلوا بالاكتساب مع ملازمة الطاعة إلى أن يأتيكم القرب منه فتجتمع همومكم به ومعه لا بغيره ولا مع غيره فحينئذ يصير أكلكم من طبق فضله وكرمه من حيث لا تدرون ولا تعقلون<sup>8</sup>

*Bermurah hatilah dan utamakanlah kebutuhan orang lain dalam rangka ketaatan kepada Allah SWT, bukan untuk kemaksiatan. Setiap nikmat yang digunakan untuk kemaksiatan merupakan nikmat yang ditujukan untuk lenyap. Berusahalah dengan tetap menjaga ketaatan kepada Allah hingga datang kesempatan untuk mendekat kepada-Nya, sehingga seluruh keinginan kalian menjadi selaras dengan kehendak Allah, bersama-Nya, dan tidak bersama selain-Nya. Pada saat itu, rezeki kalian akan datang dari anugerah dan kedermawanan Allah SWT, melalui cara yang tidak dapat kalian ketahui atau perkiraan.*

Dengan demikian, diri yang mampu melihat Allah secara tanzih dan tasybih adalah diri yang menyadari kebesaran Allah yang melampaui segala sesuatu, sekaligus merasakan kehadiran-Nya yang dekat dalam setiap aspek kehidupan.

---

<sup>8</sup>Abdul Qâdir al-Jilânî, *al-Fatḥ al-Rabbânî...*, 179.

Kesadaran ini membawa manusia kepada kehidupan yang penuh ketundukan, ketenangan, dan kedamaian, di mana seluruh tindakannya selaras dengan kehendak Allah. Kehidupan ini menjadi jalan menuju kebahagiaan sejati, yang hanya dapat ditemukan melalui kedekatan dengan Sang Pencipta.

## **B. Diri Autentik ala *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* sebagai Solusi Krisis Manusia Digital**

### **1. Diri Autentik dan Problem *Curated Life***

Fenomena *curated life* di era digital telah menciptakan krisis identitas yang serius, di mana individu cenderung memprioritaskan citra ideal yang dipamerkan di media sosial daripada keaslian diri mereka. Hal ini memunculkan tekanan psikologis, kecemasan sosial, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan nyata. Konsep diri autentik ala *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* menawarkan solusi spiritual dan praktis untuk mengatasi masalah ini dengan mengarahkan manusia kembali kepada hakikat keberadaannya yang sejati, yaitu hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah. Dalam tasawuf, diri yang autentik adalah diri yang tidak mendasarkan nilai dirinya pada pengakuan sosial atau persepsi eksternal, tetapi pada kesadaran spiritual bahwa eksistensi manusia berakar pada dimensi ilahiah yang bersumber dari Allah.

Manusia sebagai makhluk yang *faqîr* sejatinya tidak ada yang sempurna, sehingga wajar jika dalam dirinya terdapat kekurangan. Dalam perspektif ini, manusia dipandang sebagai makhluk yang secara hakiki bergantung sepenuhnya kepada Allah. Kekurangan yang ada bukanlah sesuatu yang harus disesali, melainkan menjadi pengingat akan kelemahan dan keterbatasan manusia sebagai makhluk ciptaan. Kesadaran ini mengajarkan manusia untuk menerima dirinya apa

adanya, dengan segala kelemahan yang dimilikinya, seraya berusaha memperbaiki diri melalui ketergantungan kepada Allah. Dalam konteks *curated life*, kesadaran ini membebaskan manusia dari tekanan untuk selalu tampil sempurna di mata orang lain. Dengan menyadari bahwa nilai dirinya terletak pada hubungan dengan Allah, manusia dapat melepaskan obsesi terhadap validasi sosial dan menemukan kedamaian batin dalam menerima diri apa adanya.

Kekurangan manusia juga mencerminkan hikmah ilahi yang mengarahkan manusia kepada keikhlasan dan kerendahan hati. Dengan menyadari bahwa dirinya tidak sempurna, manusia diajak untuk tidak sombong atau merasa lebih baik daripada orang lain. Sebaliknya, ia didorong untuk selalu bergantung kepada Allah sebagai sumber kekuatan dan kesempurnaan sejati. Dalam dunia digital yang penuh dengan tekanan sosial untuk membandingkan diri dengan orang lain, kesadaran ini membantu manusia untuk tidak terjebak dalam siklus perbandingan yang merugikan. Sebaliknya, manusia diajak untuk bersyukur atas segala nikmat yang dimiliki dan fokus pada pengembangan dirinya dengan tetap rendah hati.

Selain itu, kekurangan manusia mengandung pelajaran bahwa kehidupan ini adalah perjalanan menuju kesempurnaan spiritual, di mana manusia berusaha mendekatkan diri kepada Allah. Dalam proses ini, kekurangan menjadi ruang untuk introspeksi, perbaikan diri, dan pengembangan potensi. Proses introspeksi ini memungkinkan manusia untuk merenungi tujuan hidup yang lebih besar dan meninggalkan obsesi terhadap citra duniawi yang dangkal. Introspeksi ini juga mendorong manusia untuk lebih menerima dirinya, sekaligus menyadari bahwa

setiap kekurangan adalah sarana untuk meraih kebijaksanaan dan kedekatan dengan Allah.

Konsep ini juga mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat ditemukan dalam hal-hal material atau popularitas duniawi, tetapi dalam kedekatan dengan Allah. Kekurangan yang dimiliki manusia menjadi jalan untuk menggali makna hidup yang lebih dalam, di mana individu tidak lagi mengukur kebahagiaannya melalui standar eksternal, tetapi melalui hubungan spiritual yang autentik. Dengan mengalihkan fokus dari pencitraan duniawi ke pengabdian spiritual, manusia dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan yang tidak tergantung pada faktor eksternal.

Pada akhirnya, konsep diri autentik ala *al-Fath al-Rabbâni wa al-Faydh al-Rahmâni* memberikan solusi yang komprehensif terhadap problem *curated life* dengan mengarahkan manusia untuk menerima dirinya apa adanya, tanpa tekanan untuk selalu tampil sempurna. Kesadaran akan kekurangan manusia tidak hanya memperkuat hubungan dengan Allah, tetapi juga menciptakan hubungan yang lebih harmonis dengan sesama. Dengan melepaskan keterikatan pada validasi sosial dan dunia digital, manusia dapat menemukan kebahagiaan sejati, kedamaian batin, dan hidup yang autentik. Solusi ini tidak hanya relevan bagi individu, tetapi juga memberikan dampak positif bagi masyarakat, menciptakan lingkungan sosial yang lebih tulus, harmonis, dan selaras dengan nilai-nilai ilahiah.

## **2. Diri Autentik dan *Fear of Missing Out***

Fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang berkembang di era digital mencerminkan krisis identitas yang serius, di mana individu merasa terdorong

untuk selalu mengikuti tren atau momen penting yang dialami orang lain. Ketakutan akan ketinggalan ini menciptakan tekanan psikologis yang signifikan, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan nyata. Konsep diri autentik ala *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* memberikan panduan untuk mengatasi permasalahan ini dengan membawa manusia kepada kesadaran akan esensi keberadaannya yang sejati.

Tidak menjadi masalah ketika seseorang ketinggalan berita yang *up-to-date* atau tidak mengikuti tren terkini, karena kehidupan manusia tidak diukur oleh seberapa cepat ia mengetahui informasi atau seberapa banyak ia terlibat dalam perkembangan dunia. Dalam perspektif diri autentik, kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh validasi sosial atau keterlibatan dalam tren, tetapi oleh hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah. Kesadaran ini mengajarkan bahwa nilai diri seseorang tidak bergantung pada pengakuan eksternal, melainkan pada seberapa besar ia mampu menyelaraskan hidupnya dengan kehendak Allah. Dengan menyadari bahwa manusia adalah makhluk yang *faqîr*, yang sepenuhnya bergantung kepada Allah, individu dapat melepaskan kecemasan jika tidak mengetahui berita terbaru atau melewatkan sesuatu yang sedang populer. Ketidakhadiran dalam tren tidak akan mengurangi nilainya di hadapan Allah, karena apa yang benar-benar penting adalah bagaimana seseorang menjalani hidupnya dengan keikhlasan dan ketundukan.

Konsep *faqîr ilâ Allâh* juga mengajarkan manusia untuk menerima bahwa hidup penuh dengan keterbatasan. Tidak semua pengalaman harus diikuti, dan tidak semua tren harus dikejar. Kesadaran akan keterbatasan ini mengarahkan manusia

kepada rasa syukur atas apa yang telah ia miliki tanpa harus merasa tertinggal dari orang lain. Sikap ini memberikan kebebasan emosional bagi individu untuk tidak terjebak dalam siklus *fear of missing out* yang hanya menghasilkan tekanan sosial yang tidak perlu. Dengan melepaskan keterikatan pada kebutuhan untuk selalu *up-to-date*, manusia dapat lebih hadir dalam momen nyata kehidupannya. Ketika perhatian tidak lagi terpecah oleh distraksi digital, individu dapat mengalokasikan waktunya untuk hal-hal yang lebih bermakna, seperti introspeksi, pengembangan diri, dan hubungan yang lebih tulus dengan keluarga dan komunitas.

Selain itu, diri yang mampu melihat kehadiran Allah secara tanzih dan tasybih mengajarkan manusia untuk menemukan kedamaian dalam kehadiran Allah yang selalu menyertai. Kesadaran bahwa Allah melampaui segala sesuatu dan selalu dekat mengajarkan manusia untuk tidak merasa kehilangan hal-hal duniawi yang bersifat sementara. Fokus pada kehadiran Allah memberikan kedamaian batin yang menggantikan rasa cemas yang muncul akibat FoMO. Ketika manusia menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari kehendak Allah, ia dapat menjalani hidupnya dengan tenang tanpa terganggu oleh rasa takut kehilangan.

FoMO juga sering kali mengorbankan waktu produktif dan interaksi nyata demi keterlibatan sosial di dunia maya. Dalam hal ini, konsep konsep diri autentik ala *al-Fath al-Rabbânî wa al-Faydh al-Rahmânî* menekankan pentingnya introspeksi dan pengendalian diri. Dalam keheningan dan ketenangan, manusia dapat merenungi tujuan hidupnya yang lebih besar, yang tidak bergantung pada tren duniawi. Introspeksi ini membantu manusia untuk menerima dirinya apa adanya,

tanpa tekanan untuk selalu tampil sempurna atau terlibat dalam segala hal. Proses ini tidak hanya memberikan kedamaian batin, tetapi juga membantu manusia menemukan makna hidup yang lebih autentik dan selaras dengan tujuan penciptaannya.

Pada akhirnya, hidup tidak ditentukan oleh seberapa banyak informasi yang kita konsumsi atau seberapa banyak tren yang kita ikuti. Yang lebih penting adalah bagaimana kita memaknai hidup itu sendiri, menerima diri kita apa adanya, dan menjadikan Allah sebagai pusat kehidupan kita. Dengan demikian, ketertinggalan dari berita atau tren bukanlah sebuah masalah, melainkan peluang untuk menemukan kedamaian dalam keheningan, kebahagiaan dalam kesederhanaan, dan kebebasan dari tekanan sosial yang tidak perlu.

### **3. Diri Autentik dan Anonimitas**

Fenomena anonimitas di era digital telah memunculkan tantangan moral yang signifikan. Kemampuan individu untuk menyembunyikan identitas asli mereka sering kali memicu perilaku yang tidak bertanggung jawab, seperti penyebaran hoaks, ujaran kebencian, dan tindakan merugikan lainnya. Anonimitas memberikan kebebasan berekspresi, tetapi juga membuka ruang bagi perilaku negatif yang tidak mencerminkan nilai-nilai sejati seseorang. Dalam konteks ini, konsep diri autentik ala *al-Fath al-Rabbâni wa al-Faydh al-Rahmâni* melalui pemahaman diri yang mampu melihat kehadiran Allah secara tanzih dan tasybih menawarkan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Kesadaran akan tanzih Allah, bahwa Dia adalah Zat yang transenden dan melampaui segala sesuatu, mengarahkan manusia untuk selalu mengingat bahwa

Allah adalah satu-satunya pemilik dan pengatur kehidupan. Kesadaran ini menanamkan rasa hormat dan ketundukan yang mendalam terhadap keagungan Allah, sehingga manusia terdorong untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral yang tinggi. Dalam dunia maya, kesadaran akan tanzih Allah ini membantu individu untuk memahami bahwa perilaku negatif, meskipun dilakukan dalam keadaan anonim, tetap berada dalam pengawasan Allah yang Maha Mengetahui. Dengan kesadaran tersebut, manusia terdorong untuk menjaga integritas dan tidak menyalahgunakan anonimitas sebagai sarana untuk melanggar norma atau merugikan orang lain.

Sementara itu, kesadaran akan tasybih Allah, bahwa Dia adalah zat yang dekat dan hadir dalam setiap aspek kehidupan manusia, memperkuat rasa tanggung jawab individu terhadap setiap tindakan. Dalam dunia digital, di mana anonimitas sering kali menghilangkan rasa tanggung jawab, kesadaran akan kehadiran Allah yang imanen mengingatkan bahwa setiap kata, tindakan, atau perilaku memiliki konsekuensi moral dan spiritual. Allah selalu dekat dan mengetahui apa yang dilakukan manusia, bahkan ketika identitas mereka tidak diketahui oleh sesama. Kesadaran ini memberikan pengaruh kuat pada cara individu bertindak, mendorong mereka untuk tetap konsisten dengan nilai-nilai spiritual dan moral, bahkan ketika berada di balik layar yang anonim.

Diri yang mampu melihat kehadiran Allah secara tanzih dan tasybih juga mengajarkan pentingnya ketulusan dalam berinteraksi dengan orang lain. Ketulusan ini menciptakan hubungan yang jujur dan autentik, yang pada akhirnya memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Dalam dunia digital, anonimitas

sering kali digunakan untuk menyebarkan kebencian atau menciptakan konflik. Namun, kesadaran akan tasybih Allah mendorong individu untuk menjadikan dunia maya sebagai sarana untuk menyebarkan kebaikan dan kedamaian, bukan sebagai tempat untuk melukai orang lain. Dengan demikian, perilaku online mencerminkan identitas sejati individu yang selaras dengan nilai-nilai spiritual yang diyakininya.

Anonimitas di era digital juga sering kali menyebabkan hilangnya autentisitas diri, karena perilaku online tidak mencerminkan siapa individu tersebut sebenarnya. Dalam konsep tasawuf, mengenal diri sendiri adalah langkah awal untuk mengenal Allah. Ketika individu bertindak bertentangan dengan nilai-nilai yang ia yakini, ia kehilangan koneksi dengan dirinya sendiri dan dengan Allah. Kesadaran akan kehadiran Allah yang transenden dan imanen membantu manusia untuk menjaga konsistensi antara tindakan dan keyakinan spiritualnya, sehingga identitas online-nya tidak menjadi kontradiksi dengan nilai-nilai yang ia pegang dalam kehidupan nyata.

Pada akhirnya, diri yang mampu melihat kehadiran Allah secara tanzih dan tasybih menawarkan solusi komprehensif terhadap tantangan anonimitas di era digital. Kesadaran akan keagungan Allah yang transenden dan kasih sayang-Nya yang imanen mendorong individu untuk bertindak dengan jujur, tulus, dan bertanggung jawab dalam setiap situasi. Dengan memadukan rasa hormat terhadap Allah yang Maha Tinggi dan kasih sayang kepada sesama, individu dapat menciptakan dunia digital yang lebih bermakna dan harmonis.