

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk yang memiliki kesadaran telah lama menjadi objek kajian filsafat. Kesadaran tersebut mencakup kemampuan untuk mempertanyakan eksistensi diri dalam konteks kehidupan yang lebih luas. Di era kontemporer, pertanyaan mengenai eksistensi manusia menjadi semakin kompleks seiring pesatnya perkembangan teknologi dan perubahan sosial (Hardiman, 2016). Eksistensialisme muncul sebagai respons terhadap krisis kemanusiaan di abad ke-20, dengan kontribusi penting dari pemikir seperti Jean Paul Sartre, Martin Heidegger, Søren Kierkegaard, dan Friedrich Nietzsche (Bagus, 2019).

Diskursus eksistensialisme di Indonesia telah mengalami perkembangan signifikan dengan munculnya berbagai pemikir yang mengkontekstualisasikan pemahaman eksistensialisme. Fahrudin Faiz, sebagai salah satu pemikir kontemporer Indonesia, memberikan sumbangsih penting dalam diskursus ini. Melalui berbagai karyanya, Faiz membangun jembatan antara pemikiran eksistensialisme Barat dan konteks sosial budaya Indonesia (Faiz, 2015). Pemikirannya tidak hanya berfokus pada aspek filosofis semata, tetapi juga menyentuh dimensi praktis dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bukunya yang berjudul *Menghilang, Menemukan Diri Sejati*, Faiz menghadirkan perspektif unik tentang paradoks kehilangan diri manusia (Faiz, 2022).

Konsep “menghilang” yang dikemukakan Faiz merujuk pada proses spiritual dan filosofis yang membawa individu kepada penemuan diri esensial. Pemikiran ini sangat relevan dalam konteks krisis identitas yang melanda masyarakat kontemporer. Faiz menekankan bahwa proses kehilangan diri merupakan tahapan yang tidak terhindarkan dalam perjalanan spiritual manusia, yang memungkinkan penemuan kebenaran fundamental tentang diri (Faiz, 2022).

Pemikiran eksistensialisme Faiz memiliki karakteristik unik karena mengintegrasikan perspektif Barat dengan kearifan spiritual Islam (Faiz, 2022). Sintesis ini menunjukkan bahwa kehilangan dan penemuan diri merupakan dialektika yang tidak terpisahkan dalam pencarian makna eksistensial manusia. Dalam mengurai konsep kehilangan diri, Faiz melampaui pemahaman konvensional tentang keterasingan dengan menjelaskan bahwa kehilangan diri di era digital memiliki dimensi spiritual yang mendalam (Faiz, 2022). Fenomena *ghosting* dalam interaksi sosial menjadi ilustrasi konkret tentang respons manusia kontemporer terhadap keterasingan diri. Meskipun sering dipandang negatif, Faiz melihat potensi transformatif dalam pengalaman tersebut dengan menyatakan bahwa momen kehilangan dapat menjadi titik balik untuk menemukan autentisitas diri (Faiz, 2022).

Dimensi spiritual yang diangkat oleh Faiz membawa diskusi eksistensialisme ke ranah yang lebih mendalam (Faiz, 2022). Faiz mengaitkan pengalaman kehilangan dengan konsep *fana* dalam tradisi tasawuf, yang menyatakan bahwa pengosongan diri merupakan prasyarat untuk mencapai kesejatan. Pendekatan ini membedakan pemikiran Faiz dari diskursus eksistensialisme Barat yang cenderung sekuler. Kritik Faiz terhadap kehidupan kontemporer tidak hanya berfokus pada diagnosis masalah, tetapi juga menawarkan solusi transformatif, yaitu “penemuan diri melalui kehilangan” sebagai jalan keluar dari krisis eksistensial manusia kontemporer. Analisis Faiz tentang keterasingan digital memberikan perspektif baru dalam memahami problematika manusia kontemporer (Faiz, 2022).

Gagasan utama Faiz tentang eksistensi manusia menekankan bahwa kehilangan diri merupakan fase krusial dalam perjalanan spiritual manusia (Faiz, 2022). Faiz menegaskan bahwa pengalaman kehilangan bukan sekadar kondisi psikologis yang harus dihindari, melainkan pintu masuk menuju pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi diri. Faiz menguraikan bagaimana momen kehilangan sering kali menjadi titik balik transformatif dalam kehidupan individu (Faiz, 2022). Menurutnya, justru dalam momen kehilangan dan disorientasi manusia memiliki kesempatan untuk melepaskan diri dari berbagai lapisan identitas palsu yang selama

ini menutupi diri sejati. Pemahaman ini memberikan makna baru terhadap pengalaman kehilangan yang selama ini umumnya dianggap negatif.

Dalam analisisnya tentang pengalaman manusia kontemporer, Faiz menunjukkan bagaimana paradoks kehilangan dan penemuan diri menjadi semakin kompleks di era digital (Faiz, 2022). Faiz mengamati bahwa semakin individu terhubung secara digital, semakin besar potensi kehilangan kontak dengan diri sejatinya. Namun, Faiz tidak melihat kondisi ini sebagai sesuatu yang tidak terelakkan, melainkan sebagai kesempatan untuk menemukan kembali makna keberadaan yang lebih autentik. Relevansi pemikirannya dalam konteks kehidupan kontemporer terlihat jelas melalui analisis fenomena keterasingan digital (Faiz, 2022).

Dalam konteks masyarakat urban Indonesia, pemikiran Faiz tentang kehilangan dan penemuan diri memberikan kerangka konseptual yang relevan untuk memahami berbagai fenomena sosial kontemporer (Faiz, 2022). Mulai dari tren *digital detox* hingga meningkatnya minat terhadap praktik spiritualitas, semua ini dapat dipahami sebagai manifestasi pencarian otentisitas diri yang dibahas oleh Faiz (Faiz, 2022). Di era di mana orang cenderung mengisi setiap momen dengan aktivitas dan rangsangan digital, Faiz mengingatkan bahwa justru dalam momen-momen kosong inilah individu memiliki kesempatan untuk menemukan dirinya yang sejati. Pemahaman ini menjadi sangat relevan di tengah gaya hidup kontemporer yang semakin terfragmentasi

Analisis Faiz tentang hubungan antara kehilangan diri dan pencarian makna eksistensial membawa dimensi baru dalam diskursus filosofis Indonesia (Faiz, 2022). Faiz menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan, yang sering dipandang sebagai krisis personal, sebenarnya memiliki dimensi universal yang sangat terkait dengan kondisi manusia kontemporer. Signifikansi pemikirannya semakin terasa ketika Faiz mengaitkan konsep kehilangan dan penemuan diri dengan tradisi spiritual Islam, khususnya konsep *fana* dalam tasawuf (Faiz, 2022).

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk memfokuskan pada beberapa masalah utama yang akan dibahas. Rumusan masalah disusun berdasarkan identifikasi isu-isu yang muncul dalam latar belakang penelitian, yang kemudian akan dijadikan acuan dan solusi. Penelitian ini berfokus pada bagaimana pemikiran Fahrudin Faiz mengenai eksistensialisme memberikan pemahaman baru tentang konsep kehilangan dan penemuan diri manusia. Beberapa rumusan masalah mencakup:

1. Apa saja gagasan utama Fahrudin Faiz tentang eksistensi dan pengalaman manusia terkait dengan kehilangan dan penemuan diri?
2. Bagaimana relevansi pemikiran Fahrudin Faiz dalam konteks kehidupan kontemporer?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai pemikiran eksistensialisme yang dikemukakan oleh Fahrudin Faiz, khususnya dalam kehilangan dan penemuan diri. Pemikiran Faiz dianggap relevan untuk memahami dinamika identitas diri di era kontemporer yang penuh dengan tantangan dan perubahan sosial yang cepat. Tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Menganalisis gagasan utama Fahrudin Faiz tentang eksistensi manusia, khususnya terkait konsep kehilangan dan penemuan diri.
2. Mengevaluasi relevansi pemikiran Fahrudin Faiz dalam menghadapi tantangan eksistensial di era kontemporer.

D. Manfaat Penelitian

Setelah berhasil meraih sasaran penelitian, manfaat yang diinginkan melalui penelitian ini meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan kajian filsafat eksistensialisme di Indonesia, khususnya dalam konteks pemikiran Faiz. Dengan menganalisis hubungan antara tema kehilangan dan penemuan diri, penelitian ini akan memperkaya wawasan tentang cara pandang eksistensialisme terhadap pengalaman hidup manusia, terutama dalam menghadapi krisis eksistensial yang sering kali muncul dalam kehidupan kontemporer. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperluas pemahaman tentang penerapan eksistensialisme dalam konteks sosial dan spiritual, mengingat Faiz menggabungkan pemikiran filsafat Barat dengan perspektif Islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penting dalam studi filsafat kontemporer, serta memberikan pandangan baru bagi individu yang sedang mencari makna hidup dan proses penemuan diri mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan pembaca dapat lebih peka terhadap tantangan kehidupan kontemporer dan menjadi referensi bagi akademisi yang ingin mendalami kajian filsafat kontemporer yang berakar pada realitas kehidupan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi individu yang mengalami krisis identitas atau pencarian makna hidup. Dengan mengeksplorasi gagasan Faiz, penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi pembaca dalam menghadapi tantangan eksistensial yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.

a) Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini dapat membantu masyarakat memahami pentingnya proses refleksi dalam menghadapi krisis identitas, kehilangan, dan penemuan diri. Masyarakat dapat memanfaatkan konsep-konsep eksistensialisme sebagai panduan untuk menjalani kehidupan yang lebih autentik dan bermakna.

b) Manfaat bagi peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini memberikan kesempatan untuk memperdalam pemahaman tentang pemikiran Fahrurddin Faiz dan eksistensialisme. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya pengalaman peneliti dalam menganalisis wacana filosofis secara kritis dan sistematis, yang akan bermanfaat bagi pengembangan kompetensi akademik.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini mengkaji fenomena eksistensial manusia kontemporer melalui perspektif filosofis yang mendalam. Kerangka pemikiran yang dikembangkan mencerminkan perjalanan kompleks individu dalam menghadapi tantangan eksistensial di era kontemporer, mulai dari krisis identitas hingga pencapaian aktualisasi diri. Kerangka pemikiran penelitian ini disusun secara sistematis untuk memahami proses transformasi eksistensial yang dialami manusia kontemporer. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:



Titik awal penelitian ini adalah eksistensialisme manusia kontemporer sebagai fondasi teoretis yang mendasari seluruh analisis. Dalam kehidupan kontemporer, individu dihadapkan pada beragam tantangan terkait pencarian makna, identitas, dan tujuan hidup. Era kontemporer ditandai oleh kompleksitas sosial, kemajuan teknologi, dan perubahan budaya yang membentuk kondisi eksistensial baru bagi manusia. Eksistensialisme sebagai aliran filsafat yang menekankan kebebasan individu, tanggung jawab personal, dan pencarian makna hidup, menjadi lensa yang sangat relevan untuk memahami dinamika manusia kontemporer. Melalui pendekatan ini, dapat dipahami bagaimana individu menghadapi ketidakpastian, kebebasan memilih, serta konsekuensi dari setiap pilihan yang diambil. Dalam konteks kontemporer, eksistensialisme semakin penting karena manusia kerap menghadapi tekanan yang mengganggu stabilitas identitas dan makna hidup. Globalisasi, urbanisasi, teknologi digital, serta perubahan nilai-nilai sosial menciptakan tantangan tersendiri dalam membangun identitas yang koheren dan bermakna.

Dari kondisi eksistensial tersebut, penelitian ini memfokuskan pada kehilangan diri sebagai fenomena yang kerap dialami individu kontemporer. Kehilangan diri merupakan manifestasi dari krisis eksistensial, yakni ketika seseorang merasa terputus dari nilai-nilai, tujuan hidup, atau identitas yang sebelumnya dianggap penting. Fenomena ini bersifat kompleks dan multidimensional. Individu yang mengalami kehilangan diri sering kali dilanda kebingungan mengenai siapa dirinya, apa yang diinginkan, serta bagaimana seharusnya menjalani hidup. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan hidup yang drastis, kekecewaan mendalam, atau benturan antara harapan dan realitas. Kehilangan diartikan sebagai kondisi di mana individu terpisah dari sesuatu, kejadian kehilangan ini kemudian menimbulkan reaksi emosional yang dikenal sebagai proses berduka (*grief*), yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, hingga penerimaan (Tri Julianti, 2022).

Kehilangan diri juga erat kaitannya dengan erosi makna hidup yang selama ini menjadi penopang arah dan tujuan. Ketika struktur makna yang familiar runtuh, individu mengalami disorientasi eksistensial yang mendalam, yang dapat muncul dalam bentuk perasaan hampa, tidak berdaya, atau kehilangan motivasi untuk melanjutkan kehidupan. Fenomena kehilangan diri sering diperparah oleh tekanan sosial untuk memenuhi standar tertentu, ekspektasi yang tidak realistis, serta ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kebutuhan internal. Selain itu, media sosial dan budaya konsumerisme turut memperburuk krisis identitas dengan menghadirkan gambaran ideal yang sukar dicapai, sehingga memperbesar jarak antara diri ideal dan kenyataan.

Kehilangan diri selanjutnya mengarah pada krisis identitas dan keterasingan (*allienation*), yang merupakan tahap kritis dalam proses eksistensial individu. Krisis identitas muncul ketika seseorang mengalami kebingungan mendalam mengenai siapa dirinya, nilai-nilai yang dianut, dan posisinya di dunia. Keterasingan atau alienasi memiliki dimensi yang luas dan kompleks. Pada masa remaja, krisis identitas kerap terjadi akibat kebingungan dalam menetapkan arah tujuan hidup, tekanan dari harapan orang tua, serta tantangan dalam mengekspresikan diri yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Selain itu, faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri dan pola pikir yang tidak tepat juga berperan dalam memicu krisis tersebut (Nurmawati Nurmawati, 2025).

Secara sosial alienasi terjadi ketika individu merasa terputus dari komunitas atau lingkungan sekitarnya, seolah menjadi orang asing di tengah masyarakat. Secara psikologis, alienasi tampak dalam perasaan terpisah dari diri sendiri, ketidakmampuan mengenali emosi, kebutuhan, atau keinginan pribadi. Alienasi tidak hanya memengaruhi hubungan sosial seseorang, tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental, yang dapat menimbulkan perasaan depresi, rasa terisolasi, serta kehilangan makna dan tujuan hidup (Rahayu, 2021).

Selain itu, terdapat alienasi spiritual, yaitu kehilangan hubungan dengan aspek transenden atau makna hidup yang lebih besar. Hal ini bisa berupa hilangnya iman, munculnya skeptisisme terhadap nilai-nilai spiritual, atau perasaan bahwa hidup kehilangan tujuan yang lebih tinggi. Krisis identitas dan keterasingan ini saling memperkuat, menciptakan lingkaran negatif yang sulit diputus. Semakin dalam perasaan terasing, semakin sulit individu membangun identitas yang utuh. Sebaliknya, semakin kabur identitas seseorang, semakin besar pula rasa keterasingan yang dialami. Kondisi ini juga berkaitan dengan fenomena depersonalisasi dan derealisasi, di mana individu merasa tidak nyata atau terputus dari pengalaman hidupnya sendiri. Gejala ini dapat berupa perasaan seperti menonton hidup sendiri dari luar, kehilangan kontrol atas tindakan, atau merasakan dunia sekitar sebagai sesuatu yang asing dan tidak nyata.

Melalui analisis mendalam terhadap krisis identitas dan keterasingan, penelitian ini kemudian mengeksplorasi pemikiran Fahrudin Faiz sebagai perspektif yang menawarkan solusi dan pemahaman baru bagi permasalahan eksistensial manusia kontemporer. Fahrudin Faiz sebagai pemikir kontemporer memberikan kontribusi penting dalam memahami dan mengatasi persoalan kehilangan makna, identitas, dan keterasingan yang dialami individu di era kontemporer. Pemikiran Fahrudin Faiz berperan sebagai jembatan antara kondisi krisis dan proses pemulihan eksistensial. Fahrudin Faiz menekankan pentingnya refleksi diri, integrasi antara tradisi dan modernitas, serta keseimbangan antara aspek spiritual, rasional, dan sosial dalam kehidupan manusia. Melalui pendekatan ini, individu didorong untuk menavigasi kompleksitas kehidupan kontemporer tanpa kehilangan integritas diri dan makna hidup.

Dalam konteks penelitian ini, pemikiran Fahrudin Faiz menjadi katalis transformasi eksistensial. Ide-idenya menawarkan kerangka konseptual yang membantu individu memahami akar krisis yang dialami, sekaligus menemukan jalan keluar yang konstruktif. Penekanannya pada refleksi kritis, dialog dengan tradisi, serta eksplorasi dimensi spiritual menjadi kunci dalam proses penemuan diri yang autentik. Relevansi pemikiran Fahrudin Faiz terletak pada kemampuannya

mengintegrasikan berbagai dimensi pengalaman manusia psikologis, sosial, dan spiritual secara holistik. Pendekatan ini menjadi alternatif yang kuat bagi individu yang mengalami fragmentasi identitas atau keterasingan, sehingga dapat membangun kembali makna dan tujuan hidup secara utuh.

Dari pemikiran Fahrudin Faiz, penelitian ini berlanjut pada tahap penemuan diri yang merupakan proses aktif dan dinamis dalam perjalanan eksistensial manusia. Penemuan diri tidak sekadar kembali pada keadaan semula, melainkan merupakan upaya rekonstruksi identitas yang lebih matang dan autentik. Proses ini melibatkan eksplorasi mendalam terhadap nilai-nilai, keyakinan, serta aspirasi pribadi. Individu didorong untuk melakukan refleksi kritis atas pengalaman hidupnya, mengidentifikasi pola-pola yang konstruktif maupun destruktif, serta membangun narasi hidup yang koheren dan bermakna.

Penemuan diri merupakan bagian dalam pembentukan konsep diri, yang mencakup persepsi individu tentang gambaran diri, nilai diri, peran yang diemban, cita-cita ideal, dan identitas personal. Konsep diri ini berkembang melalui interaksi sosial dan pengalaman hidup dengan masa remaja seringkali menjadi periode terpenting bagi perkembangan konsep diri (Nurannisa Sawitri, 2025). Penemuan diri juga mencakup rekonsiliasi dengan masa lalu, penerimaan terhadap keterbatasan dan kekurangan, serta pembentukan visi masa depan yang realistis dan inspiratif. Tahap ini menuntut keberanian menghadapi ketidakpastian dan kesiapan untuk bertanggung jawab atas setiap pilihan hidup.

Penemuan diri dalam eksistensial erat kaitannya dengan pengembangan *authentic self* atau diri yang autentik, yaitu kondisi di mana individu mampu hidup selaras dengan nilai dan keyakinannya sendiri, tanpa terlalu terpengaruh ekspektasi atau tekanan eksternal. Selain itu, penemuan diri juga mengembangkan resiliensi eksistensial kemampuan untuk tetap mempertahankan integritas dan makna hidup meski menghadapi tantangan dan kesulitan. Resiliensi ini bukan sekadar bertahan, melainkan juga tumbuh dan berkembang melalui pengalaman hidup yang penuh dinamika.

Akhir dari proses eksistensial ini adalah tercapainya kesadaran diri dan aktualisasi diri. Kesadaran diri merupakan kondisi ketika individu memiliki pemahaman yang utuh dan mendalam mengenai identitas, potensi, keterbatasan, serta tujuan hidupnya. Kesadaran ini mencakup beberapa dimensi, mulai dari kesadaran kognitif (pemahaman pola pikir), kesadaran emosional (pengelolaan emosi), kesadaran sosial (hubungan dengan orang lain), hingga kesadaran spiritual (makna dan tujuan hidup yang lebih besar). Kesadaran diri mempunyai pemahaman yang mendalam mengenai perasaan, kebutuhan, keinginan, serta kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dengan kesadaran diri ini, individu dapat membuat keputusan yang lebih tepat, mengelola emosi dengan baik, dan membangun hubungan sosial yang lebih efektif (Indrawati, 2025). Sementara itu, aktualisasi diri adalah proses berkelanjutan di mana individu mewujudkan potensi terbaiknya dalam kehidupan nyata. Aktualisasi diri tidak bersifat statis, melainkan merupakan usaha terus-menerus untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri, mengembangkan bakat, merealisasikan nilai-nilai, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungan.

Aktualisasi diri juga berarti mencapai kebebasan autentik kemampuan untuk membuat pilihan hidup yang bermakna dan bertanggung jawab. Individu yang telah teraktualisasi mampu hidup dengan integritas, menghadapi tantangan dengan keberanian, dan menemukan makna bahkan dalam situasi sulit. Selain itu, kesadaran dan aktualisasi diri juga memperkuat kemampuan individu dalam membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain. Semakin dalam pemahaman seseorang terhadap dirinya, semakin besar pula empati dan keterhubungannya dengan sesama.

Kerangka pemikiran ini merepresentasikan perjalanan eksistensial manusia yang bersifat universal namun tetap unik bagi setiap individu. Dimulai dari tantangan eksistensial di era kontemporer, melalui fase krisis dan kehilangan diri, hingga proses penemuan dan aktualisasi diri, penelitian ini menawarkan peta jalan transformasi yang bermakna. Dalam konteks ini, pemikiran Fahrudin Faiz berperan sebagai jembatan yang menghubungkan fase krisis dengan potensi

pemulihan dan pertumbuhan eksistensial. Pendekatan integratif dan holistik yang ditawarkan menjadi kunci dalam memahami kompleksitas pengalaman manusia kontemporer. Akhirnya, penelitian ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk melewati krisis eksistensial dan mencapai kehidupan yang lebih autentik serta bermakna. Proses tersebut memang membutuhkan keberanian, ketekunan, dan dukungan. Namun, pada akhirnya dapat membawa manusia menuju kehidupan yang lebih memuaskan dan bernilai.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian terdahulu dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan landasan teoretis dan konseptual terkait tema eksistensialisme, khususnya dalam konteks kehilangan dan penemuan diri. Eksistensialisme sebagai salah satu cabang filsafat telah menjadi pijakan penting dalam membahas makna keberadaan manusia, kebebasan, dan tanggung jawab. Melalui pemikiran tokoh-tokoh besar seperti Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, hingga Jean Paul Sartre. Eksistensialisme memandang individu sebagai pusat pencarian makna hidup di tengah absurditas dan tantangan kehidupan. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan pandangan tersebut dengan pemikiran Faiz, seorang filsuf Islam kontemporer yang banyak membahas persoalan eksistensi manusia dari perspektif filsafat dan spiritualitas Islam. Bagian ini akan mengulas literatur-literatur kunci yang relevan, baik dari filsafat eksistensial, diri maupun dari pemikiran Faiz untuk memberikan dasar yang kuat dalam mengkaji hubungan antara kehilangan dan penemuan diri. Dengan landasan pustaka yang terstruktur, diharapkan penelitian ini mampu menjawab isu-isu mendasar terkait tema eksistensialisme dalam kehidupan manusia.

1. Skripsi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berjudul *Analisis Eksistensialisme Martin Heidegger Terhadap Masyarakat Burnout Menurut Byung Chul Han (2024)*. Skripsi ini ditulis oleh Devika Aenulguri dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis. Penelitian ini membahas fenomena *burnout* dalam konteks masyarakat modern yang semakin dipengaruhi oleh tuntutan

produktivitas dan individualisme, seperti yang diungkapkan oleh Byung Chul Han dalam bukunya *The Burnout Society*. Han menyatakan bahwa pergeseran dari disiplin menuju pencapaian diri yang berlebihan menyebabkan kelelahan mental dan emosional, serta kehilangan makna hidup. Konsep eksistensial Martin Heidegger terutama mengenai *dasein* keontetikan dan *everydayness* memberikan kerangka untuk memahami keberadaan manusia dalam konteks ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana Heidegger dapat menjelaskan fenomena *burnout*, serta menawarkan solusi untuk mengatasi krisis eksistensial yang ditimbulkan.

2. Skripsi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berjudul *Manusia di Era Digital (Perspektif Eksistensialisme Martin Heidegger)* (2024). Skripsi ini ditulis oleh Amalia Febri Yanti Br. Tarigan dengan metode kualitatif deskriptif studi kepustakaan (*library research*). Membahas eksistensi manusia di era digital yang ditinjau dari perspektif filsafat Martin Heidegger. Heidegger mengkritik bagaimana teknologi modern mengubah cara manusia memahami keberadaan dirinya dan realitas di sekitarnya. Teknologi digital dianggap mengancam otentisitas manusia dengan menciptakan kehidupan yang instan, dangkal, dan cenderung teralienasi dari kesadaran eksistensialnya. Dalam pandangan Heidegger, manusia harus mampu memahami keberadaan dirinya secara autentik, yang melibatkan kesadaran mendalam terhadap *dasein* (keberadaan) di tengah dunia. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya refleksi kritis terhadap peran teknologi dalam kehidupan manusia untuk mencegah manusia kehilangan makna keberadaannya di era digital yang penuh dengan kemajuan teknologi.
3. Skripsi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul *Kebebasan Dalam Mimpi Manusia Menurut Eksistensialisme Jean Paul Sartre Dalam Buku Psychology Of Imagination* (2023). Skripsi ini ditulis oleh Muhammad Shofiyunnashir Arrosyidi, metode penelitian analisis teks filosofis dengan pendekatan

kualitatif studi kepustakaan (*library research*). Penelitian ini mengkaji analisis konsep kebebasan dalam konteks mimpi manusia menurut filsafat eksistensialisme Jean-Paul Sartre. Sartre menjelaskan bahwa kebebasan manusia dalam mimpi terbatas karena kesadaran reflektif tidak muncul sepenuhnya saat bermimpi. Dalam mimpi, manusia sering terjebak dalam alur cerita imajinatif yang tidak dapat mereka kendalikan. Penelitian ini juga menekankan bahwa mimpi mencerminkan keterbatasan eksistensial manusia, berbeda dengan kebebasan yang dialami saat terjaga. Implikasi penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana mimpi memengaruhi pemikiran manusia terkait eksistensi dan kebebasan.

4. Jurnal yang berjudul *Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz (2023)* karya Ahmad Fikrie Azmi, Masduki Asbari, dan Gunawan Santoso. Pendekatan kualitatif deskriptif menggunakan metode simak catat. Membahas kajian filosofis oleh Faiz mengenai pentingnya mengenal diri sendiri sebagai langkah awal menuju kebahagiaan. Kebahagiaan menurut Faiz bergantung pada pemahaman individu terhadap identitas, keinginan, dan tujuan hidupnya. Proses mengenal diri memungkinkan individu untuk lebih memahami kebutuhannya, menyelaraskan pilihan hidup, dan menemukan makna dalam setiap pengalaman. Dengan pendekatan ini, artikel menekankan bahwa pengembangan diri intrinsik merupakan kunci untuk navigasi kehidupan personal dan sosial yang lebih harmonis.
5. Jurnal yang berjudul *Cara Hidup Minimalis: Kajian Filosofis Perspektif Fahrudin Faiz (2023)* karya Rizki Erlangga Ramadhan, Masduki Asbari, Dewiana Novitasari, Agus Purwanto, dan Gunawan Santoso. Pendekatan kualitatif dengan metode simak catat. Penelitian ini mengkaji prinsip hidup minimalis berdasarkan ceramah Dr. Fahrudin Faiz dalam video YouTube yang berjudul “*Tapi Yang Engkau Butuhkan Adalah Barang Yang Lebih Sedikit*” yang menunjukkan bahwa hidup minimalis menekankan pada pengkategorian barang menjadi fungsional, nonfungsional, dan emosional dengan tujuan meminimalkan barang-barang tidak berguna. Minimalisme juga mendorong pemikiran kritis terhadap kebutuhan barang untuk

menciptakan ruang hidup yang lebih nyaman dan bebas dari kesan penuh. Kajian ini memberikan kontribusi dalam memahami filsafat hidup sederhana yang relevan dengan konteks modern.

6. Skripsi jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto yang berjudul *Gaya Hidup Minimalis Perspektif Dr. Fahrudin Faiz dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam (2023)*. Skripsi ini ditulis oleh Daud Setiawan dengan metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian ini berfokus pada gaya hidup minimalis menurut perspektif Dr. Fahrudin Faiz. Kajian ini menyoroti empat aspek utama gaya hidup minimalis, yaitu merasa cukup (*qana'ah*), mengendalikan keinginan, tidak memperumit hidup, dan mencari hal yang lebih hakiki dan bermanfaat. Gaya hidup ini dikaitkan dengan prinsip-prinsip Pendidikan Islam, seperti prinsip kesederhanaan, keseimbangan, serta peran lingkungan pendidikan (keluarga, sekolah, masyarakat). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup minimalis dapat membantu individu mencapai kebahagiaan sejati dan memperkuat nilai-nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari.
7. Skripsi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berjudul *Integrasi Nalar dan Spiritual Dalam Materi Ngaji Filsafat Asuhan Fahrudin Faiz (Analisis Hermeneutika Hans-Georg Gadamer) (2023)*. Skripsi ini ditulis oleh Sofiyudin Azka menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Pembahasan skripsi ini berfokus pada integrasi nalar dan spiritual dalam materi kajian filsafat yang diajarkan oleh Dr. Fahrudin Faiz. Skripsi ini mengungkapkan bagaimana nalar dan spiritual dapat saling melengkapi dalam proses pengambilan keputusan dan refleksi kehidupan. Fahrudin Faiz menjelaskan bahwa nalar memberikan kemampuan logis untuk mempertimbangkan baik dan buruk, sedangkan spiritual memberikan panduan nilai dalam menentukan pilihan hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemikiran Fahrudin Faiz tentang integrasi nalar dan spiritual

relevan dengan pendekatan hermeneutika Gadamer yang menekankan pentingnya sejarah, tradisi, dan keterbukaan dalam memahami sebuah makna. Melalui analisis ini, skripsi menekankan bahwa integrasi nalar dan spiritual dapat membantu individu berpikir bijaksana di tengah tantangan zaman modern.

8. Jurnal yang berjudul *Pemikiran Martin Heidegger Tentang Eksistensialisme Medan Pengejawantahan Metodologinya Dalam Pendidikan Islam (2022)* karya Ghiyats. Metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Penelitian ini membahas pemikiran Martin Heidegger dan kontribusinya terhadap eksistensialisme, serta penerapannya dalam pendidikan Islam. Heidegger yang merupakan filsuf Jerman, terkenal melalui karyanya *Being and Time*, di mana ia memperkenalkan konsep *Dasein*, yang menggarisbawahi pentingnya kesadaran individu terhadap keberadaan dan hubungan dengan lingkungan. Eksistensialisme menempatkan individu sebagai pusat pemikiran, menekankan kebebasan dan tanggung jawab. Dalam pendidikan, pendekatan ini mendorong pembelajaran yang interaktif dan dialogis, menjadikan siswa sebagai subjek aktif dalam proses belajar. Dalam konteks pendidikan Islam, metode yang diusulkan oleh eksistensialisme, seperti dialog dan diskusi sejalan dengan prinsip musyawarah dalam Islam. Dengan mengintegrasikan pemikiran Heidegger, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan eksistensialisme dapat menghasilkan metode pengajaran yang lebih interaktif dan relevan, memperkuat kesadaran diri dan tanggung jawab individu dalam konteks nilai-nilai keislaman.
9. Jurnal yang berjudul *Eksistensialisme Dalam Filsafat Ilmu : Hubungan Antara Manusia Dan Pengetahuan (2022)* karya Dian, Helmiyatunnisa Fauziyah dan Nadia Ayuna. Metode kualitatif studi kepustakaan (*library research*). Penelitian ini membahas eksistensialisme dalam filsafat ilmu, yang menekankan hubungan antara manusia dan pengetahuan. Eksistensialisme sebagai aliran pemikiran, menyoroti kebebasan individu dan makna hidup, serta mempertanyakan asumsi bahwa pengetahuan

bersifat netral dan objektif. Dalam pandangan ini, pengetahuan tidak hanya sekadar fakta, melainkan juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan konteks sosial individu. Dalam konteks filsafat ilmu, eksistensialisme menegaskan bahwa manusia adalah subjek aktif yang terlibat dalam pencarian dan konstruksi pengetahuan, bukan sekadar penerima pasif. Keterbatasan manusia dalam mencapai pengetahuan mutlak diakui, dan sikap kritis terhadap ilmu pengetahuan sebagai alat kekuasaan juga ditekankan. Dengan demikian, eksistensialisme berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana individu membangun makna dan pengetahuan dalam kehidupan mereka.

10. Jurnal yang berjudul *Pemikiran Kritis Filsuf Kierkegaard Tentang Manusia Eksistensial dan Pendidikan (2022)* karya Arie Insany & Babang Robandi. Metode kualitatif deskriptif dengan kajian kepustakaan (*library research*). Penelitian ini membahas pemikiran kritis filsuf Søren Kierkegaard mengenai eksistensialisme manusia dan aplikasinya dalam pendidikan. Kierkegaard mengajukan konsep eksistensi manusia yang diawali dengan pemahaman akan diri sebagai individu yang unik, bebas, dan penuh tanggung jawab. Tiga tahap eksistensi yang diusulkan oleh Kierkegaard estetis, etis, dan religius diuraikan untuk menggambarkan perjalanan individu dalam proses pembelajaran, serta mendalami tanggung jawab yang datang seiring kebebasan memilih kebebasan memilih dalam hidup. Pendidikan menurut Kierkegaard harus membantu siswa menemukan tujuan hidupnya sendiri dan mengembangkan empati terhadap sesama.
11. Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam dengan judul *Konsep Diri Dalam Eksistensialisme Rollo May (2021)* karya Ucep Hermawan. Metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Jurnal ini membahas konsep diri dalam eksistensialisme menurut Rollo May. May menempatkan diri sebagai syarat utama eksistensi manusia, berbeda dari pandangan Freud dan eksistensialisme sebelumnya. Menurut May, kehilangan kesadaran diri menyebabkan kecemasan berkelanjutan yang menghambat eksistensi. Kecemasan ini menurut May perlu dihayati bukan

dihindari, untuk mendorong kesadaran diri dan kebebasan dalam bertindak. Penelitian ini memanfaatkan pendekatan psikologi eksistensial yang menggabungkan elemen filsafat dan analisis fenomenologis, menekankan pentingnya kesadaran individu terhadap diri sebagai upaya untuk mengatasi masalah eksistensi manusia modern.

12. Tesis jurusan *Interdisciplinary Islamic Studies* Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul *Nasehat Online Fahrudin Faiz: Perspektif Konseling Online (2021)*. Tesis ini ditulis oleh Darwis dengan metode penelitian yang digunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan konseling online. Penelitian ini berfokus pada efektivitas nasehat online yang disampaikan oleh Fahrudin Faiz dalam konteks konseling online. Melalui platform seperti YouTube, Fahrudin Faiz menggunakan pendekatan filsafat yang mengintegrasikan gagasan dari pemikir barat dan timur untuk memberikan nasehat yang bersifat reflektif dan aplikatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa nasehat yang diberikan tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga memberikan solusi praktis untuk masalah eksistensial yang sering dihadapi oleh generasi milenial, seperti krisis identitas, kebahagiaan, cinta, dan pengembangan karakter. Berdasarkan survei terhadap audiens, 70% netizen menyatakan bahwa nasehat Fahrudin Faiz efektif dan memberikan manfaat dalam menyelesaikan masalah pribadi mereka, sementara 30% lainnya sangat setuju dengan dampak positif yang diberikan. Penelitian ini juga menyoroti bagaimana keberadaan Fahrudin Faiz sebagai konselor online membantu audiensnya untuk menemukan makna dalam kehidupan mereka, dengan memberikan alternatif solusi yang lebih mudah diakses di era digital.
13. Skripsi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berjudul *Eksistensialisme Dalam Konteks Takdir Muallaq: Studi Komparatif Pemikiran Sayyid Ahmad Khan Dengan Jean Paul Sartre (2020)*. Skripsi ini ditulis oleh Lilis Suryaningsih, dengan metode kualitatif deskriptif studi kepustakaan (*library research*). Penelitian ini membahas konsep eksistensialisme dalam kaitannya dengan takdir

muallaq, dengan fokus pada pemikiran Sayyid Ahmad Khan dan Jean Paul Sartre. Eksistensialisme dianggap sebagai landasan bagi manusia untuk memahami kebebasan dan harapan dalam hidup. Konsep ini berupaya menjawab *fatalisme* yang sering kali menghambat kebebasan berekspresi. Sartre menekankan bahwa eksistensi mendahului esensi, yang mendorong individu untuk menyadari tanggung jawab dalam kebebasan mereka dalam membentuk hidup. Di sisi lain, Ahmad Khan berpendapat bahwa manusia diberikan kemampuan untuk berusaha dalam mencapai kehendaknya, menyoroti pentingnya tindakan dan ikhtiar dalam menghadapi takdir. Keduanya sepakat bahwa kebebasan manusia adalah esensial dalam mewujudkan harapan dan perubahan.

14. Jurnal yang berjudul *Pemikiran Kierkegaard Tentang Manusia Agony Dan Proses Penyembuhan Diri (2019)* yang ditulis oleh Andri Fransiskus Gultom, Misnal Munir, dan Iva Ariani. Metode kualitatif dengan pendekatan filosofis. Membahas pemikiran Søren Kierkegaard tentang manusia agony dan proses penyembuhan diri memberikan pandangan kritis terhadap kondisi manusia modern yang terjebak dalam sistem *rigid* dan tekanan hidup. Kierkegaard mengusulkan konsep *recollection* (rekoleksi) dan *repetition* (pengulangan) sebagai pendekatan filosofis untuk membantu manusia mengenal dan menyembuhkan diri dari derita batin. Menggunakan pendekatan eksistensialisme Kierkegaard menekankan pentingnya mengenali diri autentik, keluar dari keputusasaan dan melibatkan aspek transendental dalam proses penyembuhan. Gagasannya relevan untuk menjelaskan dinamika hidup manusia dalam menghadapi tekanan modernitas dan mencari makna eksistensi melalui refleksi mendalam dan kesadaran diri.
15. Jurnal yang berjudul *Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup (2010)* karya Y. Triyono. Metode kualitatif deskriptif, membahas pendekatan konseling dengan konsep logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor E. Frankl. Logoterapi menekankan pencarian makna hidup sebagai kebutuhan mendasar manusia, bahkan dalam kondisi

penderitaan yang tidak dapat dihindari. Terdapat tiga nilai utama untuk menemukan makna hidup: *creative values*, *experiential values*, serta *attitudinal values*. Menguraikan teknik-teknik konseling seperti intensi paradoksal, derefleksi, dan bimbingan rohani yang bertujuan membantu individu menghadapi kecemasan, kehilangan, atau keputusan. Pendekatan ini relevan dalam membantu individu membangun hidup bermakna di berbagai situasi, termasuk usia lanjut dan tantangan hidup modern.

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki kesamaan dan sekaligus perbedaan. Persamaannya terletak pada fokus tema eksistensialisme dan memberikan wawasan tentang bagaimana individu menghadapi tantangan hidup dan mencari solusi untuk mencapai kesejahteraan. Namun, perbedaannya pada penelitian terdahulu sering kali berorientasi pada konsep kebebasan, makna hidup, atau identitas tanpa menekankan pengalaman kehilangan secara spesifik. Sementara, penelitian sekarang berfokus pada kehilangan sebagai titik awal penemuan diri, menjelaskan bagaimana pengalaman kehilangan dapat memicu penemuan makna dalam konteks tantangan kontemporer.

G. Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Kerangka Berpikir
- F. Hasil Penelitian Terdahulu
- G. Sistematika Penulisan

BAB II : Tinjauan Pustaka

A. Eksistensialisme

1. Pengertian Eksistensialisme
2. Aliran Eksistensialisme
3. Eksistensialisme dalam Perspektif Para Tokoh
 - a. Jean-Paul Sartre
 - b. Søren Kierkegaard
 - c. Martin Heidegger
 - d. Friedrich Nietzsche
 - e. Muhammad Iqbal

B. Konsep Kehilangan Diri

1. Krisis Identitas
 - a) Jean-Paul Sartre
 - b) Søren Kierkegaard
 - c) Muhammad Iqbal
 - d) Karl Jaspers
 - e) Ali Syari'ati
2. Keterasingan (*Allienation*)
 - a) Jean-Paul Sartre
 - b) Albert Camus
 - c) Søren Kierkegaard
 - d) Muhammad Iqbal
 - e) Karl Jaspers



C. Konsep Penemuan Diri

1. Kesadaran Diri
 - a) Jean-Paul Sartre
 - b) Søren Kierkegaard
 - c) Martin Heidegger
 - d) Muhamaad Iqbal
 - e) Karl Jaspers
2. Aktualisasi Diri
 - a) Jean-Paul Sartre
 - b) Søren Kierkegaard

- c) Martin Heidegger
- d) Muhammad Iqbal
- e) Karl Jaspers

BAB III : Metode Penelitian

- A. Pendekatan dan Metode Penelitian
- B. Jenis dan Sumber Data
- C. Teknik Pengumpulan Data
- D. Metode Analisis Data
- E. Tempat dan Waktu Penelitian

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

A. Deskripsi Data

- 1. Latar Belakang dan Konteks Penelitian
- 2. Biografi dan Karya Fahrudin Faiz
- 3. Relevansi Narasumber dengan Penelitian

B. Hasil Penelitian

- 1. Gagasan Utama Fahrudin Faiz tentang Eksistensi dan Pengalaman Manusia terkait Kehilangan dan Penemuan Diri
- 2. Relevansi Pemikiran Fahrudin Faiz dalam Konteks Kehidupan Kontemporer

C. Pembahasan Hasil Penelitian

- 1. **Gagasan Utama Fahrudin Faiz tentang Eksistensi dan Pengalaman Manusia terkait Kehilangan dan Penemuan Diri**
 - a. Esensi Eksistensi: Kesadaran, Kehadiran, dan Tujuan
 - b. Tantangan Individual: Alienasi, Kehilangan Diri, dan Krisis Identitas
 - c. Jalan Refleksi: Tahapan dan Metode Penemuan Diri

2. Relevansi Pemikiran Fahrudin Faiz dalam Konteks Kehidupan Kontemporer

- a. Dilema Eksistensi di Era Digital: Fragmentasi Identitas dan Validasi Eksternal
- b. Menemukan Orientasi: Strategi Adaptasi dan Autentisitas
- c. Spiritualitas dan Makna: Aktualisasi Diri di Tengah Kontemporer

BAB V : Penutup

- A. Simpulan
- B. Saran

