



ANALISIS PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL X SEBAGAI SARANA TERAPI SPIRITUALITAS DIGITAL DALAM KONTEKS *SELF-HARM*

SKRIPSI

Dijadikan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Agama (S.Ag) Pada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam



Oleh:

ROFIQOH ROMADHONI

NIM: 12130120566

Pembimbing I
Drs. Saifullah, M.Us

Pembimbing II
Dr. Sukiyat, M.Ag

PRODI AKIDAH FILSAFAT ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS SULTAN SYARIF KASIM RIAU

TAHUN 1446/2025

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Analisis Pemanfaatan Media Sosial X Sebagai Sarana
Terapi Spiritualitas Digital dalam Konteks *Self-Harm*.

Nama : Rofiqoh Romadhoni

NIM : 12130120566

Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Mei 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Agama (S.Ag) dalam Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 28 Mei 2025

Dekan,



Dr. Jamaluddin, M. Ush

NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Sekretaris

Ketua

Dr. H. Jamaluddin, M. Us

NIP. 19670423 199303 1 004

Dr. Khairiah, M. Ag

NIP. 197301162005012004

MENGETAHUI

Penguji III

Prof. Dr. H. Kasmuri, M.A.

NIP. 196212311998011001

Penguji IV

Drs. Saifullah, M.Us.

NIP. 196604021992031002

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menjiplak sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Drs. Saifullah, M. Us.

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

Praktikum : Pengajaran Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap skripsi saudara :

Nama

: Rofiqoh Romadhoni

NIM

: 12130120566

Program Studi

: Aqidah dan Filsafat Islam

Judul

: Analisis Pemanfaatan Media Sosial X Sebagai Sarana Terapi Spiritualitas Digital dalam Konteks *Self-Harm*

Ditelaah dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam

rangkaian ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 22 Mei 2025

Pembimbing I

UIN SUSKA RIAU

Drs. Saifullah, M. Us.

NIP. 196604021992031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dr. Sukiyat, M. Ag.

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

INDAH DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap skripsi saudara :

Nama

: Rofiqoh Romadhoni

NIM

: 12130120566

Program Studi

: Aqidah dan Filsafat Islam

Judul

: Analisis Pemanfaatan Media Sosial X Sebagai Sarana Terapi Spiritualitas Digital dalam Konteks *Self-Harm*

Ditaka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam

sebagai ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 22 Mei 2025

Pembimbing II


Dr. Sukiyat M. Ag.
NIP. 1197010102006041001



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikat kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

: Rofiqoh Romadhoni

: 12130120566

: Akidah Dan Filsafat Islam

: 8

: S1

: Analisis Pemanfaatan Media Sosial X Sebagai Sarana Terapi Spiritualitas Digital dalam Konteks *Self-Harm*

SKRIPSI INI SUDAH DAPAT DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN

PEKANBARU, 27 Mei 2025

MENGETAHAI
KEPUA PROGRAM STUDI

DISETUJUI OLEH
PENASEHAT AKADEMIK

(Dr. Sukiyat, M.Ag)

NIP. 1197010102006041001

(Dr. Sukiyat, M.Ag)

NIP. 1197010102006041001



Lampiran Surat :
 Nomor : Nomor 25/2021
 Tanggal : 10 September 2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rafiqah Ramadhoni
 NIM : 12130120566
 Tempat/Tgl. Lahir : Medan, 27 Oktober 2003
 Fakultas/Pascasarjana : Ushuluddin
 Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*:

*Analisis Pemanfaatan Media Sosial X Sebagai Sarana
 Terapi Spiritualitas Digital dalam Konteks Self-Harm*

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Ditandatanganlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 2 Juni 2025
 Yang membuat pernyataan



Rafiqah Ramadhoni
 NIM : 12130120566

*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 - a. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber;
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

MOTTO

“Sejatinya, manusia adalah makhluk yang selalu bertumbuhkembang.
Kita tumbuh dari hal kecil, menuju pemahaman makna kehidupan.”

(Rofiqoh Romadhoni)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

Tatkala angin melangkah ke satu arah dan kenyataan memilih jalan lain. Saat angin menari di langit harapan, namun kenyataan menghempasnya ke bumi, terciptalah jurang yang dipenuhi kejutan yang mengguncang. Mungkin ini bukan jalan yang dulu diimpikan gadis kecil itu. Namun, tak apa, sebab hidup tak selalu mengikuti rencana. Kadang, ia justru mengantarkan kita pada makna yang lebih dalam. Tak apa, sebab dengan jalan ini, senyum merekah hadir di kerutan indah pada garis bibir Ibunda. Harta yang paling berharga, alasan paling mulia bagi gadis ini untuk terus melangkah. Maka, kupersembahkan mahakarya sederhana ini untuk Ibunda tercinta. Berkat doa, harapan, dan cinta tulusnya, aku mampu bertahan hingga mencapai titik ini. Meski mimpiku tak sepenuhnya terwujud, Ibunda tetap menyambutku dengan kedua tangannya yang hangat, memelukku erat dalam bangga yang tak terucap, seolah berkata, “Kau telah cukup, Nak.”

Tiada kebahagiaan yang lebih kudamba selain senyum bahagia Ibunda. Setiap langkah dan pencapaianku adalah persembahan kecil untuk sosok agung yang cintanya tak pernah meminta balas. Karena sejatinya, tak ada yang mampu menandingi ketulusan kasih seorang Ibu. Terimakasih, untuk segalanya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Penelitian ini didasari oleh meningkatnya fenomena *self-harm* yang diekspresikan secara terbuka di media sosial, khususnya di media sosial X. Dalam ruang digital ini, pelaku *self-harm* tidak hanya mencari validasi emosional, tetapi juga ruang aman untuk pengolahan batin dan spiritualnya. Di tengah derasnya arus informasi, media sosial X menjadi wadah alternatif bagi pelaku *self-harm* untuk menemukan dukungan dan mengakses konten-konten yang mengandung nilai spiritual. Terapi spiritualitas dalam penelitian ini dipahami sebagai pendekatan yang di dalamnya tergabung praktik keagamaan, refleksi batin, dan nilai-nilai *transcendental* dengan pemanfaatan teknologi digital. Pendekatan ini menjadi penting karena mampu menjangkau pelaku *self-harm* yang cenderung tertutup secara sosial namun aktif di dunia maya. Dengan menggunakan pendekatan humanistik, penelitian ini menempatkan pelaku *self-harm* sebagai individu yang memiliki potensi untuk pulih. Temuan utama menunjukkan bahwa konten spiritual yang disajikan secara empatik, personal, dan interaktif di media sosial X dapat memicu refleksi diri, menumbuhkan harapan, dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan *self-harm*. Selain itu, interaksi sosial berbasis spiritualitas digital juga terbukti memperkuat rasa keterhubungan sosial, yang menjadi salah satu faktor penting dalam proses pemulihan mental dan spiritual. Dengan demikian, penelitian ini merekomendasikan perlunya kolaborasi antara ahli kesehatan mental, tokoh agama, dan pengelola media digital dalam merancang konten spiritual yang relevan, suportif, dan etis, sebagai bagian dari strategi penanggulangan *self-harm* di era digital.

Kata kunci: *self-harm, terapi spiritualitas digital, media sosial X.*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

This research was based on the increasing phenomenon of self-harm expressed not only on social media, especially on X social media. In this digital space, self-harmers not only seek emotional validation, but also a safe space for their inner and spiritual turmoil. Amidst the rapid flow of information, X social media becomes an alternative platform for self-harmers to find support and access content containing spiritual values. Spiritual therapy in this research was understood as an approach combining religious practices, inner reflection, and transcendental values with the use of digital technology. This approach was important because it was able to reach self-harmers who tend to be socially withdrawn but active in cyberspace. By using a humanistic approach, this research positioned self-harmers as individuals having the potential to recover. The main findings showed that spiritual content presented empathetically, personally, and interactively on X social media could trigger self-reflection, foster hope, and reduce the tendency to self-harm. In addition, social interactions based on digital spirituality have also been shown to strengthen the sense of social connectedness, which is an important factor in the process of mental and spiritual recovery. Thus, this research recommends the need for collaboration between mental health experts, religious figures, and digital media managers in designing relevant, supportive, and ethical spiritual content, as part of a strategy to overcome self-harm in the digital era.

Keywords: Self-Harm, Digital Spirituality Therapy, X Social Media



الملخص

يعتمد هذا البحث على ظاهرة *إيذاء النفس المتزايدة* التي يتم التعبير عنها علنا على وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة على وسائل التواصل الاجتماعي X. في هذا الفضاء الرقمي، فإن مرتكبي إيذاء النفس لا يبحثون عن التحقق العاطفي فحسب، بل يبحثون أيضا عن مسألة أمانة لاضطراباتهم الداخلية والروحية. في خضم التدفق السريع للمعلومات، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي X منتدًى بديلاً لمرتكبي *إيذاء النفس* للعثور على الدعم والوصول إلى المحتوى الذي يحتوي على قيمة روحية. يفهم العلاج الروحاني في هذا البحث على أنه منهج يجمع بين الممارسات الدينية والتفكير الداخلي والقيم المتسامية مع استخدام التكنولوجيا الرقمية. هذا المنهج مهم لأنه قادر على الوصول إلى مرتكبي *إيذاء النفس* الذين يميلون إلى الانغلاق اجتماعياً، ولكنهم نشطون في الفضاء الإلكتروني. باستخدام منهج إنساني، يضع هذا البحث مرتكب *إيذاء النفس* كفرد لديه القدرة على التعافي. والنتائج الرئيسية لهذا البحث تشير إلى أن المحتوى الروحي المقدم بطريقة متعاطفة وشخصية وتفاعلية على وسائل التواصل الاجتماعي X يمكن أن يؤدي إلى التأمل الذاتي وتعزيز الأمل وتقليل الميل إلى إيذاء النفس. بالإضافة إلى ذلك، ثبت أيضاً أن التفاعل الاجتماعي القائم على الروحانية الرقمية يعزز الشعور بالترايط الاجتماعي، وهو أحد العوامل المهمة في عملية التعافي العقلي والروحي. وبالتالي، يوصي هذه البحث بالحاجة إلى التعاون بين خبراء الصحة العقلية والقادة الدينيين ومديري الوسائط الرقمية في تصميم محتوى روحي ملائم وداعم وأخلاقي، كجزء من استراتيجية للتغلب على *إيذاء النفس* في العصر الرقمي.

الكلمات المفتاحية: *إيذاء النفس، العلاج الروحاني الرقمي، وسائل التواصل الاجتماعي X.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Dengan melafadzkan Alhamdulillahirabbil'alamin dan puji syukur, penulis panjatkan atas kehadiran Allah Swt Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian yang berjudul **Terapi Spiritualitas Digital: Analisis Pemanfaatan Media Sosial X Bagi Pelaku Self-Harm (Studi Kasus)** ini dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, shalawat beriring salam senantiasa dicurahkan kepada Nabi besar Muhammad Saw beserta keluarga dan sahabatnya, yang telah membina umat manusia menuju jalan yang diridhai oleh Allah Swt dan semoga kelak kita menjadi salah satu umat yang mendapat syafaatnya di hari akhir. Aamiin.

Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk memahami dan mengeksplorasi peran spiritualitas digital dalam membantu individu yang melakukan tindakan *self-harm* dalam mengentas perilakunya dan meningkatkan nilai spiritualitas bagi pelaku *self-harm*. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terimakasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada:

1. Kepada Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yaitu Prof. Dr. Hairunnas Rajab, M.Ag., beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
2. Kepada Dekan Fakultas Ushuluddin, yaitu Dr. H. Jamaluddin, M.U., beserta Wakil Dekan I, Rina Rehayati M.Ag., Wakil Dekan II, Dr. Afrizal Nur, M.U., dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc, M.Ag., serta Ketua Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Dr. Sukiyat M.Ag., dan Sekretaris Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Khairiah M.Ag., penulis ucapkan terimakasih telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis dan juga memberikan bimbingan maupun arahan selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Ushuluddin dan Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam.
3. Kepada Pembimbing 1, yaitu Drs. Saifullah, M.U., dan Pembimbing 2, yaitu Dr. Sukiyat, M.Ag., penulis tuturkan terimakasih atas bimbingan, masukan, beserta dukungan dalam setiap tahap penulisan dalam skripsi ini sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Kepada seluruh dosen pengampu mata kuliah di Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, yang dalam hal ini tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Penulis haturkan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

terimakasih atas ketulusan telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan semoga segala ilmu yang telah diajarkan kepada penulis menjadi keberkahan di dunia dan akhirat.

5. Kepada sosok yang sangat istimewa dalam kehidupan penulis, serta penulis sangat sayangi. Karena, tanpa sosoknya, penulis tidak mungkin bisa meraih segala pencapaian apapun dalam hidup penulis. Kepada Ibunda, sang pintu surga, Irma Suryani Kencana. Terimakasih telah mengdedikasikan hidup Ibunda untuk membesarkan, mendukung, dan mencintai penulis dengan ketulusan hati yang luar biasa. Berkat dukungan, doa, dan cinta tulus Ibunda maka penulis mampu bertahan dan terus belajar. Semoga segala hal baik dilimpahkan kepada Ibunda, untuk setiap perjuangan, ketulusan, dan harapan yang telah Ibunda berikan kepada penulis. Tentunya, dengan segenap hati penulis tuturkan terimakasih kepada Ibunda. Kemudian, kepada Ayahanda, Budiarmo. Terimakasih telah memberi dukungan dan doa kepada penulis. Penulis tuturkan terimakasih atas setiap perjuangan Ayahanda untuk membesarkan penulis. Semoga segala hal baik dilimpahkan kepada Ayahanda.
6. Kepada kedua saudari kandung penulis. Saudari pertama, yaitu Fauza Badratul Chairiah, terimakasih telah memberikan dukungan terbaik dan kasih sayang yang tulus kepada penulis. Tanpa dukungan dan kasih sayang itu, penulis tidak akan bisa mencapai tahap ini. Kemudian saudari kedua, yaitu Ulfa Lathifah, terimakasih atas dukungan dan doa terbaiknya untuk penulis. Penulis tuturkan terimakasih telah menjadi saudari yang baik, selalu mendukung setiap proses penulis.
7. Terakhir, kepada seluruh rekan-rekan seperjuangan penulis selama penulis menuntut pendidikan di kampus ini. Terimakasih atas dukungan dan bantuan yang tulus, memberikan kekuatan selama proses pendidikan penulis. Kepada teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, semoga kehidupan kalian selalu dilancarkan dan segala hal baik turut menyertai.

UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, 26 April 2025

(Rofiqoh Romadhoni)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

MOTTO	i
PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah.....	8
C. Identifikasi Masalah	9
D. Batasan Masalah	10
E. Rumusan Masalah	10
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
G. Sistematika Penulisan	11
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Landasan Teori	13
1. Spiritualitas Digital.....	13
a. Manusia Sebagai Makhluk Digital & Spiritual	13
b. Spiritualitas Digital dalam Perspektif Filsafat Islam	16
2. Dimensi-Dimensi <i>Self-Harm</i>	19
3. Pendekatan Terapi Spiritualitas Digital dan <i>Self-Harm</i>	21
B. Literature Review	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
1. Lokasi Penelitian	33
2. Waktu Penelitian.....	33



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Sumber Data Penelitian	33
1. Data Primer	33
2. Data Sekunder	34
D. Informan Penelitian	34
E. Subjek dan Objek Penelitian	35
1. Subjek Penelitian	35
2. Objek Penelitian	35
a. Usia	36
b. Jenis Kelamin	36
F. Teknik Pengumpulan Data	38
1. Observasi	38
2. Wawancara	39
3. Dokumentasi	39
4. Studi Pustaka	39
G. Teknik Analisis Data	39
1. Reduksi data	39
2. Penyajian Data	40
3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

A. Fenomena <i>Self-Harm</i> di Media Sosial X	41
1. Narasi <i>Self-harm</i> di X	41
2. Bentuk-Bentuk <i>Self-harm</i> di X	47
3. Faktor-Faktor Tindakan <i>Self-harm</i> di X	51
B. Spiritualitas Digital	57
1. Terapi Spiritualitas Digital	57
2. Efektivitas Terapi Spiritualitas Digital	63
D. Analisis	65
1. Kekuatan	65
2. Kelemahan	68

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	69
B. Saran	70



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN TRANSKRIP WAWANCARA.....	71
DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	72
BIODATA PENULIS.....	74



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-latin dalam penulisan ini dalam peneltian ini menggunakan pedoman transliterasi dari keputusan Mentri Agama RI dan Mentri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 054b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A. Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

Secara garis besar uraiannya sebagai berikut:

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	”
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	هـ	H



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

ق	Sy	ا	ـ
ش	Sh	ي	Y
ذ	Dh		

B. Vokal dan Panjang

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vocal fahah ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dhommah dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang = \hat{A} misalnya قال menjadi *qāla*

Vokal (i) panjang = \hat{I} misalnya قيم menjadi *qīla*

Vokal (u) panjang = \hat{U} misalnya دو menjadi *dūna*

Khusus untuk bacaan ya” nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya” nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, waw dan ya” setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = و misalnya قول menjadi *qowlan*

Diftong (ay) = ي misalnya خيى menjadi *Khayrun*

C. Ta’Marbuthah (ة)

Ta’ marbûthah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *ta’ marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al- risalah li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya رحمة الله في menjadi *fi rahmatillah*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan.

Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan
2. Al-Bukhâriy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan
3. *Masyâ Allâh kâna wa mâ lam yasya" lam yakun.*



UIN SUSKA RIAU



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi digital telah memengaruhi masyarakat kontemporer di berbagai aspek dalam kehidupan. Mulai dari bentuk dan cara komunikasi, perekonomian, pendidikan, bisnis, politik, hingga kesehatan. Hal ini kemudian dimaknai dengan istilah manusia kontemporer.¹ Manusia kontemporer merupakan manusia yang hidup di era globalisasi dan bergantung kepada penggunaan teknologi dalam kehidupan dengan menciptakan perubahan yang mendasar dalam pola interaksi, akses informasi, serta efisiensi dalam berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.²

Sarana yang digunakan manusia untuk saling terhubung saat ini lebih utama dilakukan melalui pemanfaatan teknologi digital. Sehingga saat ini muncul realitas, yaitu semakin giatnya penggunaan sosial media oleh masyarakat modern. Sosial media saat ini menjadi sumber utama dalam persebaran informasi dan pesan yang cepat dan praktis. Peran sosial media memberikan dampak positif dalam memfasilitasi interaksi sosial antarindividu maupun lingkup yang lebih luas serta mempermudah untuk memperoleh suatu informasi.³

Media sosial adalah mengenai jaringan dan komunikasi melalui teks, video, blog, gambar, pembaruan status di situs-situs, dan aplikasi seperti Facebook, X, Tiktok, Instagram, Youtube, Thread, dan lain sebagainya. Media sosial menjadi ruang virtual yang massif dalam persebaran informasi dan pesan. Fitur-fitur yang disediakan oleh media sosial berkontribusi secara signifikan terhadap keberlangsungan hidup manusia, hal ini menciptakan ekosistem digital yang semakin terintegrasi dalam kehidupan sehari-

¹ Masyarakat kontemporer ditandai dengan dominasi digitalisasi dan otomatisasi yang menambah dalam seluruh aspek kehidupan manusia saat ini. Kedua hal tersebut merupakan hasil yang tak terelakkan dari kemajuan teknologi informasi yang semakin pesat. Akibatnya, pola pikir manusia modern saat ini banyak dipengaruhi oleh berbagai inovasi seperti kecerdasan buatan (AI), robotika, Internet of Things (IoT), mesin-mesin otomatis, Big Data, nanoteknologi, bioteknologi, dan lain sebagainya. Transformasi digital ini membawa dampak yang kompleks dan beragam terhadap kehidupan masyarakat global, baik dalam ranah pemerintahan, dunia, usaha, pendidikan, kebudayaan, politik-ekonomi, kesehatan, individu maupun masyarakat sipil. (Lihat Klaus Schwab, *The Fourth Industrial Revolution*, Geneva: World Economic Forum, 2016).

² I Wayan Lasmawan, "Era Disrupsi dan Implikasinya Bagi Reposisi Makna dan praktek Pendidikan: Kaji Petik dalam Perspektif Elektik Sosial Analisis", *Jurnal Media Komunikasi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan* 1, No. 1 (9 Mei 2019): hlm. 64-65

³ *Ibid.*, hlm. 64-65

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hari.⁴ Pemanfaatan media sosial begitu beragam dan terus mengalami perkembangan pada saat ini. Media sosial sebelumnya telalu melalui perkembangan pesat dalam beberapa decade terakhir. Dari awal mulanya jaringan komputer hingga saat ini munculnya media sosial modern.

Pemanfaatan media sosial juga memainkan peran penting dalam menunjang berbagai aktivitas sehari-hari manusia, mulai dari komunikasi, akses informasi, pembangunan jaringan, pengembangan diri, dan lain-lainnya.⁵ Pemanfaatan ini tidak hanya mempengaruhi cara orang berkomunikasi, tetapi juga berdampak besar pada budaya, bisnis, politik-ekonomi, kesehatan, dan kehidupan sosial secara keseluruhan. Media sosial kini menawarkan fitur canggih, algoritma berbasis kecerdasan buatan, serta integrasi dengan berbagai layanan digital lainnya.⁶

Dengan demikian, peran media sosial telah memberikan nilai positif dalam fungsionalnya. Kemudian, seiring kemajuan dan perkembangannya media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan informasi saja tetapi juga menjadi wadah bagi penyebaran narasi keberagamaan. Kehadiran media sosial turut berperan dalam membentuk dan memengaruhi realitas keagamaan, terutama dalam pengalaman batin seseorang, seperti rasa kedekatan dengan Tuhan, perasaan damai saat beribadah, atau perjuangan iman dalam menghadapi krisis iman⁷ di era digital.⁸

Realitas menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi sarana yang efektif dalam menyebarkan ajaran agama dan berbagi informasi keagamaan, seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial dalam menghubungkan individu dari berbagai latar belakang menjadikannya sebagai medium yang strategis dalam mendukung, dakwah, diskusi teologis, serta penyebaran nilai-nilai spiritualitas di era modern.⁹

⁴ Paulin Hope Cheong, *Digital Religion, Social Media, and Culture: Perspectives, Practices and Futures* (New York: Peter Lang Publishing, 2012), hlm. 15.

⁵ Ade Wahyudi, *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia*, Tempo, 1 Oktober 2015.

⁶ Heidi A. Campbell, *Religious Communication and Technology* (Oxford: Oxford University Press, 2017), hlm. 34

⁷ Kontruksi realitas ketuhanan adalah proses bagaimana manusia membentuk, memahami, dan membayangkan konsep tentang Tuhan berdasarkan pengalaman, budaya, sosial, dan interaksi di sekitarnya. Peter L. Berger, *The Sacres Canopy: Elements of a Sociological Theory of Religion* (New York: Anchor Books, 1990), hlm. 3-6

⁸ Campbell, Heidi A., & Tsuria, Ruth (Eds). *Digital Religion Understanding Religious Practices in Digital Media*. (London: Rouledge, 2021).

⁹ Nurdin, N., *The Role of Social Media in Religious Practice: a Case Study in Indonesia*. (International Journal of Cyber Etichs in Education, 2019), hlm. 1-13

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penyebaran narasi keberagamaan melalui media sosial berkembang seiring dengan munculnya platform-platform seperti Facebook, X, Instagram, Youtube, dan lainnya. Penyebaran itu dilakukan oleh perorangan, organisasi atau komunitas keagamaan. Dalam konteks ini, ajaran dan praktik keagamaan berpadu dengan teknologi digital sehingga keduanya saling mendukung. Di mana, teknologi berperan dalam memfasilitasi penyebaran ajaran agama, interaksi keagamaan, serta praktik spiritual secara virtual. Seiring dengan perkembangannya, muncul konsep *spiritualitas digital*.¹⁰ Hal ini menggambarkan nilai-nilai keagamaan dalam ekosistem digital sehingga memungkinkan untuk menjalankan dan mendalami keyakinan melalui media digital dan teknologi informasi.¹¹

Dengan demikian, era digital telah merambah ke dalam aspek spiritualitas, menciptakan ruang baru bagi praktik dan pengalaman keagamaan. Spiritualitas digital merupakan pengalaman spiritual yang terhubung dengan teknologi digital atau dunia maya.¹² Dalam hal ini, dapat mengakses, mengeksplorasi, dan mengekspresikan dimensi-dimensi keagamaan atau spiritual melalui media digital dan teknologi informasi. Maka, spiritualitas tidak hanya terbatas pada ruang keagamaan yang bersifat tradisional atau konvensional (rumah ibadah) atau memperoleh ilmu agama secara langsung dari ahli agama. Saat ini, perkembangan media digital dan teknologi informasi telah memungkinkan praktik spiritualitas berkembang dalam ruang digital. Pelaku praktik keagamaan dapat mengakses ajaran agama, mengikuti diskusi keagamaan, serta berpartisipasi dalam kegiatan ibadah melalui ruang virtual sehingga memperluas bentuk pengalaman religius di era modern.¹³

Sinergi antara dunia agama dan dunia digital telah memberikan dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan insan beragama. Salah satu aspek kehidupan yang mengalami dampak signifikan akibat pengaruh praktik keagamaan di ruang virtual adalah kesehatan mental. Sekarang ini, spiritualitas bukan cuma persoalan ibadah yang berlangsung di tempat ibadah, tetapi juga bisa jadi cara untuk menenangkan hati dan

¹⁰ Konsep spiritualitas digital merujuk pada bentuk pengalaman, ekspresi, dan praktik spiritual yang terjadi atau difasilitasi melalui media digital dan teknologi informasi. Hal ini mencerminkan bagaimana kemajuan teknologi telah mengubah cara manusia dalam mencari, memahami, dan menghidupkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan modern.

¹¹ L Rudy Rustandi, *Disrupsi Nilai Keagamaan dan Komodifikasi Agama di Era Digital* (2022), hlm. 12

¹² Pauline Hope Cheong, *Digital Religion, Social Media, and Culture: Perspectives, Practices, and Futures* (New York: Peter Lang Publishing, 2012), hlm.8.

¹³ *Ibid.*, hlm. 12.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pikiran lewat bantuan teknologi. Termasuk dalam menghadapi isu serius seperti *self-harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri.¹⁴

Fenomena *self-harm* (tindakan melukai diri sendiri) menjadi salah satu manifestasi dari gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan berat, gangguan kepribadian, atau trauma emosional. Peningkatan intensitas *self-harm* dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa kesehatan mental masyarakat mengalami tekanan yang semakin berat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.¹⁵ Hal ini mencerminkan kompleksitas dinamika psikospiritual di era digital.¹⁶

Penelitian ini membahas peran platform digital dalam menyediakan akses terhadap konten keagamaan, komunitas dukungan, serta ruang refleksi yang dapat membantu sebagai solusi bagi pelaku *self-harm* dalam pemulihan emosional serta penguatan makna spiritualitas di tengah tantangan mental yang dihadapi.¹⁷ Dalam hal ini, kehadiran spiritualitas digital dapat berperan sebagai *mechanism coping* atau upaya bagi pelaku *self-harm*. Spiritualitas digital menyediakan berbagai sumber daya yang dapat membantu pelaku *self-harm* dalam mengelola tekanan batin, rasa cemas berlebihan, serta depresi yang kerap menjadi pemicu tindakan menyakiti diri sendiri.

Fenomena *self-harm* di media sosial telah menjadi isu yang serius dan cukup memperihatinkan dalam ranah kesehatan mental maupun agama, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan edukasi yang komprehensif guna menjadi solusi bagi pelaku *self-harm*.¹⁸

Self-harm merupakan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja, namun bukan dalam artian ingin mengakhiri diri sendiri atau bunuh diri, melainkan sebagai bentuk pelampiasan untuk meredakan tekanan batin, emosional, atau psikologis. Tindakan ini dapat mengakibatkan pendarahan, memar, dan rasa sakit pada anggota tubuh serta dapat menyebabkan kerusakan ringan.¹⁹

Terdapat berbagai faktor penyebab terjadinya perilaku *self-harm*, berdasarkan hasil wawancara dan observasi mendalam, di antaranya adalah karena tekanan batin, permasalahan keluarga, kesulitan dalam menghadapi cobaan hidup, permasalahan

¹⁴ Heidi A. Campbell dan Ruth Tsuria, *Digital Religion: Understanding Religious Practice in Digital Media* (London: Routledge, 2021), hlm. 78-80.

¹⁵ World Health Organization (WHO), *Adolescent Mental Health*, 2021.

¹⁶ *Self-harm* di era digital bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan krisis spiritual yang terjadi di dunia maya sehingga fenomenanya menjadi semakin kompleks.

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 12.

¹⁸ Nasution, S. M., & Marlina, L., *Pencegahan Perilaku Self-Harm dalam Perspektif Psikologi dan Agama*. Jurnal Ilmiah Psikologi, 14(2), 95-105.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 95-105.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ekonomi, serta kurangnya *support* baik itu emosional, material, dan instrumental. Tindakan yang dilakukan dapat berupa menyayat anggota tubuh dengan benda tajam, menjambak-jambak rambut, membenturkan kepala atau anggota badan lainnya pada benda keras dan ada juga tindakan yang bersifat tidak menyakiti secara langsung seperti tidak mau makan, tidak tidur, atau gaya hidup yang tidak sehat.²⁰

Dalam perspektif Islam, perilaku *self-harm* dipandang sebagai tindakan yang bertentangan dengan prinsip menjaga jiwa (*hifz an-nafs*). Salah satu dari lima *maqāsid asy-syarī'ah* atau tujuan utama syariat Islam.²¹ Islam mengajarkan bahwa tubuh merupakan amanah dari Allah Swt yang harus dijaga dan diperlakukan dengan baik, sebagaimana firman Allah Swt dalam al-Qur'an:

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.: (QS. al-Baqarah:195).²²

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam telah melarang perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri, termasuk di antaranya adalah tindakan *self-harm*. Selain itu, terdapat juga hadits Nabi tentang larangan menyakiti diri sendiri. Rasulullah juga melarang tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri, sebagaimana sabda Rasulullah:

“Tidak boleh ada tindakan membahayakan diri sendiri dan tidak boleh ada tindakan membahayakan orang lain.” (Hadits Riwayat Ahmad dan Ibnu Majah).²³

Hadits ini menegaskan prinsip *lā ḍarar wa lā ḍirār* (tidak boleh membahayakan diri sendiri maupun orang lain). Dalam konteks ini, *self-harm* termasuk ke dalam kategori perilaku yang bertentangan dengan prinsip ini karena menyebabkan kerusakan fisik dan psikologis.

Namun, dalam menghadapi isu kesehatan mental ini ada hal yang perlu menjadi perhatian. Bahwasanya tindakan *self-harm* dapat terjadi akibat daripada tekanan emosional dan batin yang mendalam sehingga menimbulkan ketidakmampuan untuk

²⁰ Yulianti, D., & Wibowo, A., *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm*. (Jurnal Psikologi Insight: 2020). Hlm. 13-21

²¹ Islam menjaga keselamatan jiwa manusia. Dalam konteks ini, *self-harm* dianggap bertentangan dengan *maqāsid asy-syarī'ah* karena merusak diri yang seharusnya dijaga. Jasser Auda, *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: a Systems Approach* (London: The International Insitute of Islamic Thought, 2008), hlm. 20-23.

²² Departemen Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan terjemahannya*. (Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia, 2005).

²³ Nawawi, I. Y. (n.d). *al-Arba' in an-Nawawiyyah* (Hadits ke-32). Ahmad bin Hambal, *Musnad Ahmad*, No. 2865. Ibn Majah, *Sunan Ibn Majah*, No. 2341

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meregulasi emosi negatif secara adaptif.²⁴ Maka, sebagai bentuk pelarian atau pelampiasan dari ketidakmampuan itu, terjadi tindakan menyakiti diri sendiri untuk mengalihkan rasa sakit emosional dengan *self-harm*. Strategi ini hanya memberikan efek pemulihan sementara, disebut dengan strategi emosi maladaptif. Strategi ini tampak membantu pelaku *self-harm* dalam jangka pendek karena mampu menurunkan intensitas emosi negatif untuk sesaat, tetapi tidak mengatasi akar masalah atau sumber stres sebenarnya.²⁵ Akibatnya, emosi atau masalah yang mendasari tetap ada, atau bahkan memburuk seiring waktu.²⁶

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi layak untuk dikaji karena menawarkan solusi yang lebih konstruktif dalam memahami isu *self-harm* dengan pemanfaatan media sosial X. Dalam penelitian ini, penulis menganalisis peran media sosial X sebagai media ekspresi bagi pelaku *self-harm* untuk mengungkapkan pengalamannya tentang *self-harm* dan mencari dukungan.

Pada media sosial X, ditemukan banyak unggahan yang merepresentasikan perilaku *self-harm*. Individu yang terlibat dalam perilaku ini umumnya membagikan pengalaman pribadi terkait tindakan menyakiti diri, dinamika emosional, serta permasalahan psikosial yang dihadapi. Unggahan tersebut seringkali menggambarkan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan keputusasaan yang berkontribusi terhadap kecenderungan melakukan *self-harm*. Penyampaian pengalaman ini dilakukan melalui berbagai format media, termasuk narasi tertulis, gambar, dan video.²⁷

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi mendalam, platform X diketahui menjadi media yang dipersepsikan aman oleh penggunanya untuk membagikan berbagai permasalahan pribadi. Hal ini didukung oleh adanya fitur anonimitas yang memungkinkan pengguna untuk berbagi pengalaman tanpa takut teridentifikasi. Fitur tersebut memberikan ruang kebebasan dalam mengekspresikan diri tanpa khawatir terhadap risiko penghakiman sosial. Bagi individu yang melakukan *self-harm*, kondisi ini

²⁴ Kemampuan untuk mengelola emosi seperti marah, sedih, takut, atau kecewa dengan cara yang sehat dan efektif sehingga emosi itu tidak malah memperburuk situasi atau merugikan diri sendiri. Dalam hal ini, pelaku *self-harm* tidak memiliki kemampuan tersebut. Gross, J. J. *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26 <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

²⁵ Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. *Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research*. Psychological Bulletin (2001)

²⁶ Klonsky, E. E. (2007), *The Functions of Deliberate self-injury: a Review of The Evidence*. Clinical Psychology Review, 27(2), hlm. 226-239

²⁷ Sexton, L. E., & Freeman, L. M., (2020) *The Role of Social Media in the Lives of Adolescents with Self-Harm*. Psychiatric Quarterly, 91(3), hlm. 761-771.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meningkatkan kenyamanan dan rasa aman dalam membicarakan perilaku yang dilakukan serta dalam mencari dukungan tanpa harus menghadapi konsekuensi sosial secara langsung.²⁸

Konten terkait perilaku *self-harm* di platform X merupakan isu yang kompleks, yang berkaitan dengan aspek kesehatan mental serta peran media sosial dalam upaya pencarian dukungan psikososial dan penguatan spiritualitas. Melalui platform ini, terjadi interaksi sosial antar pengguna yang bertujuan untuk membantu mengurangi kecenderungan perilaku *self-harm*. Pengguna lain berperan dalam memberikan dukungan emosional, menawarkan nasihat, serta mendukung pelaku *self-harm* dalam meningkatkan aspek spiritualitas dan mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif serta konstruktif.²⁹

Oleh karena itu, spiritualitas digital dan isu *self-harm* pada platform X memiliki keterkaitan yang bersifat multidimensional, dengan melibatkan berbagai faktor seperti psikologis, sosial, keagamaan, dan teknologi yang saling mempengaruhi. Spiritualitas digital berpotensi memberikan dampak positif dalam mendukung pelaku *self-harm* untuk menemukan jalan menuju pemulihan. Upaya ini berkontribusi dalam membantu individu meregulasi emosi negatif serta menguatkan kembali pemahaman terhadap nilai spiritual.³⁰

Upaya tersebut dilakukan dengan membuka ruang bagi pelaku *self-harm* untuk bebas mengungkapkan perasaan dan pengalaman emosional secara mengalir. Ekspresi ini memungkinkan terjadinya katarsis, yaitu pelepasan emosi yang berlebihan sehingga dapat menurunkan ketegangan emosional, meningkatkan keterampilan dalam pemecahan masalah, serta memperdalam pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain. Selain itu, proses ini juga berkontribusi dalam meningkatkan nilai-nilai spiritualitas pelaku *self-harm* untuk menyadari bahwa perilaku *self-harm* adalah tindakan yang tidak sesuai dengan prinsip moral, serta mendorong upaya pencegahan agar perilaku tersebut tidak terulang di masa mendatang.

Dengan adanya upaya ini, spiritualitas digital dapat berperan sebagai salah satu bentuk terapi bagi pelaku *self-harm*. Dalam konteks ini, memanfaatkan teknologi digital

²⁸ https://www.researchgate.net/publication/384730270_the_impact_of_social_media_on_mental_health_and_well-being diakses pada 1 Maret 2025

²⁹ J. A. Naslund, K. A. Aschbrenner, L. A. Marsch, S. J. Bartels., *The Future of Mental Health Care: Peer to Peer Support and Social Media*. 2016, 25(2): 113-22. Doi: 10.1017/S2045796015001067

³⁰ *Ibid.*, hal 13-22.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebagai sarana untuk mendukung praktik spiritual serta mendorong pengembangan dalam mengelola emosi dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini mengemukakan solusi konstruktif, berdasarkan hasil wawancara dan observasi mendalam yang penulis lakukan terhadap media sosial X sebagai sarana bagi pelaku *self-harm* untuk memperoleh dukungan yang memungkinkan terjadinya proses pemulihan diri melalui pendekatan humanistik. Dengan demikian, terapi spiritualitas digital dapat dianggap sebagai alternatif yang efektif dalam menangani isu *self-harm*, khususnya melalui pemanfaatan platform media sosial X sebagai medium interaksi dan dukungan.

Penulis telah melaksanakan wawancara dengan individu yang terlibat dalam perilaku *self-harm* sebagai pengguna platform X serta melakukan observasi mendalam terhadap aktivitas di media sosial X. Berdasarkan temuan dari wawancara dan observasi tersebut, seluruh informan penelitian mengungkapkan bahwa merasa terbimbing untuk memahami bahwa perilaku *self-harm* bukan peralihan dari masalah serta kembali mendekatkan diri kepada Allah Swt sebagai bagian dari proses pemulihan.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas dan data empiris, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Analisis Pemanfaatan Media Sosial X Sebagai Sarana Terapi Spiritualitas Digital Dalam Konteks Self-Harm”**

B. Penegasan Istilah

Untuk memberi penjelasan terhadap judul yang penulis angkat, maka diperlukan penegasan istilah dalam penelitian ini guna menghindari kesalahan arti dalam memahaminya. Penulis menguraikan istilah-istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini sebagai berikut:

1. Terapi Spiritualitas Digital

Seiring dengan perkembangan teknologi dan informasi, saat ini muncul istilah *spiritualitas digital*. Spiritualitas digital ini merupakan gelombang baru dalam fenomena keagamaan dan tradisi spiritual. Yang terpenting adalah penggunaan teknologi dengan tujuan spiritual. Kini, baik itu perorangan, komunitas, maupun organisasi keagamaan memanfaatkan teknologi untuk menyebarkan narasi keberagamaan.³¹

Saat ini, spiritualitas digital merupakan konsep yang menggambarkan pemanfaatan kecerdasan buatan dan teknologi realitas virtual untuk menciptakan

³¹ Raghavendra Sode, Kalaa Chenji, R. Vijayaraghavan., *Exploring Workplace Spirituality, Mindfulness, Digital Technology, and Psychological Well-Being: a Complex Interplay in Organizational Contexts*. Acta Psychologica: hlm. 251, 2024, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104601>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau
Sultan Syarif Kasim Riau

lingkungan virtual yang memungkinkan individu untuk mengembangkan, mengalami, dan berbagi visi mengenai kehidupan spiritual. Konsep ini dipandang sebagai suatu alat yang dapat diadaptasi untuk digunakan dalam berbagai agama atau tradisi spiritual dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pertumbuhan spiritual.³²

2. Self-Harm

Self-harm atau tindakan menyakiti diri sendiri adalah sebuah istilah psikologi yang berarti perilaku seseorang melakukan tindakan yang memberi luka atau rasa sakit kepada dirinya sendiri dengan melakukan berbagai macam cara. Namun bukan dalam artian ingin menghilangkan nyawa, melainkan sebagai suatu cara pelampiasan atas emosi negatif yang tengah dirasakan.³³

3. Media Sosial X

Media sosial Twitter resmi berganti nama menjadi X pada 22 Juli 2023, perubahan ini mencakup pergantian logo burung biru dengan huruf 'X' putih di latar belakang hitam, serta perubahan domain dari twitter.com menjadi x.com.³⁴

Dengan rebranding ini, X mengenalkan berbagai fitur terbaru yang meningkatkan efisiensi komunikasi dan akses informasi. Kini, pengguna X dapat memosting konten lebih panjang tanpa batasan karakter, serta memanfaatkan fitur-fitur seperti *X Hiring* untuk mencari lowongan pekerjaan dan *Grok* sebagai kecerdasan buatan (AI). Selain itu, X juga mendukung interaksi dua arah secara *real-time* yang memungkinkan pengguna untuk berbagi pikiran, perasaan, dan kegiatannya dengan cepat dan luas jangkauannya. Transformasi ini menjadikan X sebagai platform yang lebih komprehensif, memfasilitasi penyebaran informasi terkini, berita penting, dan ekspresi pribadi secara efisien dan tanpa batasan waktu atau jarak.³⁵

C. Identifikasi Masalah

Melalui penulisan latar belakang masalah di atas, penulis memaparkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Konsep spiritualitas digital memiliki potensi dalam mempengaruhi perilaku menyakiti diri sendiri yang tersebar di media sosial X

³² Ibid., hlm. 251.

³³ Agustin, Damara, dkk. (2019). Analisis Butir *Self-harm Inventory*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni*, 3(2), 396-402. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.3880>

³⁴ <https://www.tweeteraser.com/id/resources/x-social-media-learn-everything-about-the-rebranded-twitter/> diakses pada 16 Desember 2025.

³⁵ <https://www.tweeteraser.com/id/resources/x-social-media-learn-everything-about-the-rebranded-twitter/> diakses pada 16 Desember 2025

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

2. Fenomena *self-harm* di media sosial X menunjukkan dinamika yang kompleks dan memerlukan pendekatan khusus dalam penanganannya.
3. Integrasi antara spiritualitas digital dan fenomena *self-harm* dapat memberikan pendekatan alternatif yang lebih holistik dalam memahami dan menangani perilaku tersebut.
4. Terapi spiritualitas digital berpotensi menjadi metode yang efektif sebagai solusi bagi pelaku *self-harm*.

D. Batasan Masalah

Untuk menghindari adanya kerancuan serta memperjelas fokus penelitian ini, penulis menetapkan beberapa batasan dalam masalah agar ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih terarah dan terukur. Penelitian ini membatasi pembahasan spiritualitas digital dalam konteks penggunaan media sosial X. Objek penelitian yang dikaji adalah pelaku *self-harm* yang menyebarkan unggahan tentang perilakunya dan menerima terapi spiritualitas digital tanpa mencakup bagi pelaku *self-harm* yang memiliki gangguan mental berat atau memerlukan intervensi klinis secara langsung. Dimensi spiritualitas yang dibahas hanya mencakup aspek-aspek *mindfulness*, terapi, filosofi positif, dan pendalaman aspek spiritualitas. Selain itu, penelitian ini tidak menelaah efektivitas jangka panjang dari terapi spiritualitas digital, melainkan berfokus pada dampaknya dalam jangka pendek dan menengah terhadap kondisi emosional dan mental pelaku *self-harm*. Penelitian ini juga dibatasi pada populasi dewasa muda dan perempuan.

E. Rumusan Masalah

Melalui penulisan latar belakang di atas, penulis dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaku *self-harm* memanfaatkan media sosial X dalam konteks terapi spiritualitas digital?
2. Fitur atau konten spesifik apa saja di media sosial X yang dimanfaatkan oleh pelaku *self-harm* untuk tujuan terapi spiritualitas digital?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana konsep terapi spiritualitas digital dalam meregulasi emosional pelaku *self-harm* untuk mencegah terjadinya kembali tindakan menyakiti diri sendiri. Selain itu, juga meningkatkan nilai spiritual dalam diri pelaku *self-harm* untuk kembali mendekatkan diri kepada Allah Swt.

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini, berikut adalah manfaat-manfaat dari penelitian ini:

- a. Secara teoritis, penelitian ini tentunya memberi wawasan tambahan secara khusus pada keilmuan Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin. Kemudian, secara umumnya kepada UIN Suska Riau, dalam menyediakan pembahasan yang relevan dengan kebutuhan manusia kontemporer.
- b. Secara praktis, guna penelitian ini adalah memperoleh data dalam memenuhi kewajiban akhir dalam penulisan skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan di UIN Suska Riau. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat berguna dalam kehidupan bermasyarakat.

G. Sistematika Penulisan

Dalam upaya untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian ini, penulis menggunakan sistematika penulisan yang merumuskan gambaran pokok permasalahan dengan rumusan sistematika sebagai berikut:

BAB I: Pada bab ini, penulis memaparkan mengenai pendahuluan terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penegasan istilah beserta sistematika penulisan. Bab ini merupakan bagian pendahuluan yang bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai penelitian yang dilakukan.

BAB II: Pada bab ini, terdapat landasan teoretis yang berisikan tinjauan umum tentang konsep spiritualitas digital dan *self-harm* secara teoretis, dalam hal ini penulis mengemukakan beberapa teori yang relevan. Penjelasan ini bertujuan untuk memberikan dasar konseptual yang kokoh bagi penelitian. Selain itu, bab ini juga mencakup tinjauan pustaka yang berisi pembahasan terhadap penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian ini. Peninjauan pustaka ini tidak hanya bertujuan untuk menempatkan penelitian ini dalam konteks akademik yang lebih luas, tetapi juga untuk menunjukkan celah penelitian yang berusaha diisi oleh penulis.

BAB III: Pada bab ini, terdapat bahasan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode etnografi digital yang berfokus pada analisis pemanfaatan media sosial X bagi pelaku *self-harm*. Karena penelitian ini merupakan penelitian lapangan maka terdapat penjelasan lokasi penelitian dan informan penelitian. Dalam bab ini, penulis menguraikan sumber data yang digunakan, baik data primer (utama) maupun data sekunder (kedua) serta teknik pengumpulan data

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang meliputi proses pencarian dan pengolahan informasi dari berbagai sumber. Selain itu juga dijelaskan pula teknik analisis data yang digunakan untuk menginterpretasikan data secara sistematis sehingga menghasilkan temuan yang valid dan relevan dengan tujuan penelitian.

BAB IV: Pada bab ini mencakup tentang hasil penelitian dari temuan wawancara dan observasi mendalam yang telah penulis lakukan, dengan demikian dapat dirumuskan analisis terhadap konsep spiritualitas digital dalam media sosial X sebagai solusi bagi pelaku *self-harm*. Bab ini memuat penyajian data yang mencakup dialog wawancara dan dokumentasi, serta analisis penulis.

BAB V: Pada bab ini berisikan kesimpulan dari hasil penelitian. Setelah melakukan pembahasan yang mendalam terhadap masalah yang telah dirumuskan, penulis memaparkan jawaban atas rumusan masalah secara sistematis dan ringkas. Selain itu, bab ini juga menyertakan saran-saran yang ditujukan bagi pengembangan penelitian serupa di masa mendatang.



1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Landasan Teori

Dalam landasan teori ini membahas mengenai konseptual dari penelitian ini, guna sebagai dasar untuk memahami, menganalisis, dan memprediksi fenomena atau gejala tertentu. Dalam hal ini, penulis mengemukakan beberapa teori yang membahas tentang konseptual spiritualitas digital, bagaimana sosial media dapat berperan sebagai solusi bagi pelaku *self-harm* dan konseptual *self-harm*.

1. Spiritualitas Digital

a. Manusia Sebagai Makhluk Digital dan Makhluk Spiritual

Manusia sebagai makhluk spiritual dan digital mengacu pada perpaduan antara kebutuhan spiritual dengan perkembangan teknologi digital. Pemahaman ini merujuk pada bagaimana usaha manusia dalam mencari makna dan kebutuhan spiritual melalui dimensi digital.³⁶

Hal ini terjadi karena kehidupan manusia telah dipengaruhi oleh media digital dan teknologi informasi, sehingga manusia menjadi makhluk yang digitalis. Dalam konteks ini, manusia dikendalikan oleh media, berfungsi sebagai media, dan beradaptasi dengan iklim teknologi digital. Kini, manusia mengaplikasikan aspek spiritualitasnya melalui penggunaan teknologi digital.

“In the fluid state of modern life, nothing is meant to last and uncertainty has become the only certainty”³⁷

Dari kutipan di atas, mengungkapkan kenyataan jika manusia mengalihkan ekspresi spiritualitasnya ke dalam medium teknologi digital sebagai cara untuk mengisi kekosongan makna dan membangun kembali keterhubungan dengan sesuatu yang transenden. Manusia sebagai makhluk digital dan spiritul berupaya untuk menghubungkan kekuatan transenden atau Tuhan melalui digitalisasi. Kebutuhan manusia untuk mencari Tuhan tetap relevan di era digital. Artinya, manusia tidak hanya berinteraksi lebih banyak dalam dunia digital tetapi juga mampu mengekspresikan religiusitas melalui media digital dan teknologi informasi. Ini bukan hanya tentang

³⁶ Bayu Indra Pratama, *Etnografi Dunia Maya Internet*, (Universitas Brawijaya Press, 2007).

³⁷ Zygmunt Bauman, *Liquid Modernity*, (Cambridge: Polity Press, 2000), hlm. 14

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Praktisi Islam UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

eksistensi di dunia digital, tetapi juga tentang membawa dimensi spiritualitas ke dalam ranah sosial digital.³⁸

Manusia digitalis atau *Homo Digitalis*, merupakan istilah sinikas. *Digitus* berasal dari bahasa latin yang memiliki arti *jari* atau *digital*. Dalam istilah *homo digitalis* (manusia jari), berarti manusia dikendalikan oleh media, berfungsi sebagai media dan juga beradaptasi dalam iklim teknologi digital. Kemudian, manusia juga merupakan makhluk spiritual, manusia terhubung dengan kekuatan transenden atau Tuhan, sehingga kebutuhan manusia dalam memahami, mencari, dan dekat dengan Tuhan tetap relevan di era digital.³⁹

Sinergi antara spiritualitas dan teknologi digital ini memungkinkan bagi insan beragama untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan nilai spiritual dalam dunia digital. Hal ini diungkapkan oleh Marshall McLuhan dalam teorinya tentang *Global Village* mengenai media elektronik menciptakan lingkungan yang membuat manusia lebih terhubung satu sama lain, termasuk dalam aspek spiritual.⁴⁰ Teorinya dapat diterapkan dalam konteks spiritualitas dengan menyoroti bagaimana teknologi digital telah menciptakan ruang untuk penyebaran dan praktik spiritual lintas penyebaran dan praktik spiritual lintas budaya.⁴¹

Dalam konteks manusia sebagai makhluk digital dan spiritual, menjadi relevan dengan konsep *Global Village*, McLuhan menjelaskan bahwa media elektronik telah mengubah dunia menjadi sebuah desa global di mana semua individu saling terhubung tanpa batas ruang dan waktu.

“The new electronic interdependence the world in the image of a global village.”⁴²

Menurut McLuhan, media elektronik termasuk internet dan media sosial telah membentuk kembali struktur sosial dan spiritual manusia. Di era digital, ruang interaksi bukan lagi bersifat fisik, melainkan virtual. Kini, ruang virtual memberikan akses untuk mengekspresikan ide, keyakinan, bahkan pencarian makna spiritual.

³⁸ Heidi A. Campbell, *Digital Religion: Understanding Religious Practice in New Media* (New York: Routledge, 2013), hlm. 13

³⁹ F. Budi Hardiman, *Aku Klik Maka Aku Ada: Manusia dalam Revolusi Digital* (PT Kanisius, n.d.) hlm. 210

⁴⁰ McLuhan, M., (1962), *The Gutenberg Galaxy: The Making of Typographic Man*.

⁴¹ Campbell, H. A., & Tsuria, R., (2021), *Digital Religion: Understanding Religious Practice in Digital Media*.

⁴² Marshall McLuhan, *Understanding Media: The Extensions of Man* (New York: McGraw-Hill, 1964), hlm. 5.

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

McLuhan juga menekankan bahwa *The medium is the message*.⁴³ Bahwa medium atau sarana komunikasi itu sendiri memiliki pengaruh besar terhadap cara manusia berpikir, memahami, dan merespon informasi. Dalam konteks spiritualitas digital, media sosial bukan hanya sarana penyampai pesan keagamaan, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman spiritual itu sendiri. Dengan demikian, media digital juga membentuk realitas spiritual yang baru di mana manusia tetap menjadi makhluk transendental meskipun hidup dalam ekosistem digital.

Perpaduan antara spiritualitas dan dunia digital menciptakan fenomena *spiritualitas digital*, di mana manusia menggunakan teknologi digital untuk mendukung perjalanan spiritualnya.⁴⁴ Contohnya meliputi:

- 1) Meditasi digital: aplikasi meditasi dan *mindfulness* seperti *headspace and calm*, membantu individu untuk menemukan ketenangan batin di dunia yang sibuk.
- 2) Komunitas spiritual daring: media sosial memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan persoalan agama melalui komunitas *online* seperti komunitas *Muslim Support Muslim* yang terdapat di media sosial X.
- 3) Ceramah dan refleksi online: ceramah agama dan perenungan bersifat kerohanian kini mudah diakses melalui platform seperti Youtube, *podcast* di Spotify, dan media sosial lainnya.
- 4) Ibadah virtual: banyak komunitas agama yang menyelenggarakan ibadah secara *online* untuk menjaga koneksi spiritual dalam ruang lingkup dunia virtual. Contohnya seperti kegiatan *One Day One Juz*, hafal al-Qu'an bersama komunitas daring, dan lainnya.

Dalam konteks spiritualitas digital, spiritualitas berkembang dinamis seiring dengan perkembangan zaman. Kini, pelaku praktik keagamaan tidak hanya terpaku pada ruang keagamaan yang bersifat konvensional. Di era digital ini, manusia dimudahkan dengan akses informasi keagamaan. Kemudahan dalam mengakses informasi ini telah mengubah ruang digital menjadi ruang interaksi manusia yang signifikan. Dalam hal ini, keberadaan manusia sebagai makhluk spiritual dan digital membawa implikasi pada perjalanan spiritual. Dulu, praktik keagamaan biasanya terbatas di ruang fisik seperti tempat ibadah. Namun, dengan adanya teknologi digital, akses terhadap informasi

⁴³ Ibid., hlm. 5.

⁴⁴ <https://fokussulteng.com/agama-digital-sebuah-persimpangan-jalan-spiritualitas-di-era-digital/> diakses pada 1 April 2025.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta ini milik UIN Suska Riau

keagamaan kini menjadi jauh lebih mudah sehingga memungkinkan orang untuk belajar dan berinteraksi mengenai spiritualitas melalui berbagai platform online.⁴⁵

Maka, ini bukan hanya tentang eksistensi di dunia digital, tetapi juga tentang membawa dimensi spiritualitas ke dalam ranah sosial digital. Dengan demikian, ini memberikan pembuktian bahwa manusia merupakan makhluk spiritual sekaligus makhluk spiritual.

b. Spiritualitas Digital dalam Perspektif Filsafat Islam.

Era digital telah membawa perubahan besar dalam cara manusia menjalani kehidupan, termasuk di dalamnya tentang pencarian dan pengalaman spiritual. Dalam filsafat Islam, spiritualitas merupakan proses penyucian jiwa dan pendekatan diri kepada Allah Swt.⁴⁶

Perkembangan media digital dan teknologi informasi telah merevolusi hampir seluruh aspek dalam kehidupan manusia, dan di antaranya adalah aspek keagamaan dan spiritual. Hal ini merubah cara umat Islam dalam mengakses informasi seputar pengetahuan keislaman, menjalankan ibadah, hingga menjalin relasi spiritual. Dengan adanya konsep *spiritualitas digital* ini memungkinkan adanya bentuk-bentuk baru dari praktik dan pengalaman spiritual yang saat ini terjadi atau difasilitasi melalui teknologi digital.⁴⁷ Maka, spiritualitas digital bukan hanya tentang penggunaan perangkat digital untuk keperluan keagamaan, tetapi mencerminkan transformasi mendalam cara manusia mengalami dan menghayati dimensi transendental di tengah realitas virtual.⁴⁸

Dalam tradisi filsafat Islam, spiritualitas tidak terbatas pada ibadah lahiriah semata, tetapi juga merupakan proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), perjalanan ruhani (*suluk*), pencapaian *ma'rifatullah* (pengetahuan tentang Tuhan). Para filsuf seperti al-Farabi, Ibn Sina, al-Ghazali, dan Mulla Sadra memandang bahwa kesempurnaan terletak pada kemampuan akalnya untuk mengenal Tuhan dan menyatu secara ruhani dengan-Nya. Dengan demikian, spiritualitas adalah jalan menuju kesempurnaan eksistensial, di mana manusia melepaskan diri dari keterikatan duniawi dan mencapai realitas ilahiah.⁴⁹

⁴⁵ Helland, C. (2004), *a Virtual Approach to the Study of Religion: The Internet as a Medium for the Study of Religion*. Method & Theory in the Study of Religion.

⁴⁶ Rahman, Fazlur. *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. (Chicago: University of Chicago Press, 2020).

⁴⁷ Davis, J. L. (2017), *Digital Religion: Understanding religious practice in digitqla media*. Routledge.

⁴⁸ Hutchings, P. A., (2019), *Spirituality in the Digital Age: Transforming the Sacred in the Virtual World*. Journal of Digital Religion, 14(2), hlm. 110-130.

⁴⁹ Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Philosophy from Its Origin to the Present: Philosophy in the Land of Prophecy* (Albany: State of University of New York Press, 2002), hlm. 12

1. Diararag mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diararag mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Misalnya al-Farabi dalam karyanya yang berjudul *ara' ahl al-Madinah al-Fadhilah*, yang menyatakan bahwa kehidupan yang sempurna adalah kehidupan yang selaras dengan akal aktif dan terbimbing oleh hikmah ilahi.⁵⁰ Sementara Ibn Sina melihat perjalanan ruhani sebagai proses pencerahan intelektual dan ontologis menuju Tuhan.⁵¹ Kemudian al-Ghazali dalam karyanya, *Ihya' Ulum al-Din*, menekankan pentingnya muhasabah dan *tazkiyah* sebagai jalan menuju kebahagiaan hakiki.⁵² Sedangkan Mulla Sadra melalui filsafat transendennya menjelaskan bahwa eksistensi manusia mengalami gradasi spiritual yang dapat meningkat melalui ilmuniasi dan intuisi ruhani.⁵³

“Bahwa ketenangan jiwa (*al-nafs al-muthma'innah*) hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah Swt.”⁵⁴

Dalam konteks digital, pandangan al-Ghazali ini dapat dimediasi melalui konten keislaman dan refleksi spiritual *online*. Digitalisasi menghadirkan peluang baru dalam menyebarkan nilai-nilai spiritual. Platform daring memungkinkan insan beragama untuk mengakses ceramah, tafsir, hadiys, dan dzikir secara instan. Komunitas-komunitas virtual yang fokus pada pengalaman ruhani juga memenuhi ruang digital saat ini. Maka, spiritualitas digital dapat dilihat sebagai eksistensi dari praktik-praktik spiritual tradisional ke dalam ruang virtual. Hal ini memungkinkan terciptanya kesadaran ruhani kolektif yang tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.⁵⁵

Fenomena seperti kelas-kelas tasawuf daring, meditasi dzikir yang dipandu secara virtual, hingga pembentukan komunitas *online* yang saling mendorong dalam meningkatkan ibadah menunjukkan bahwa ruang digital bukan sekedar alternatif yang memudahkan dalam akses informasi dan komunikasi, tetapi juga menjadi ruang kontemplasi.⁵⁶ Dalam perspekti filsafat Islam, hal ini sejalan dengan konsep *wasilah* di

⁵⁰ Al-Farabi, *ara' ahl al-Madinah al-Fadhilah*, dalam *The Philosophy of Plato and Aristotle*, ed. Muhammad Mahdi (Chicago: The University of Chicago Press, 1997), hlm. 43.

⁵¹ Ibn Sina, *The Book of Healing* (Kitab al-Shifa), trans. F. Rahman (Herndon: The International Institute of Islamic Thought, 2005), hlm. 290.

⁵² al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, trans. M. B. Abu Ghazala (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2000), hlm. 215

⁵³ Mulla Sadra, *The Four Journeys of the Soul* (Al-Mahāsin al-Arba'a), trans. L. S. Tusi (Tehran: Islamic Studies Series, 2003), hlm. 75.

⁵⁴ Abu Hamid, *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Oleh Zainuddin Fajanie, (Jakarta: Pustaka Amani 2000), jilid 3, hlm. 25.

⁵⁵ Campbell, Heidi A., & Tsuria, T., *Digital Religion: Understanding Religions Practice in Digital Media* (London: Routledge, 2021), hlm. 145-146.

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 145-146. Dalam konteks ini, memungkinkan bagi individu untuk mengembangkan kedalaman spiritual dan meningkatkan kualitas ibadah yang sebelumnya mungkin terbatas pada ruang fisik kini dapat dilakukan dalam ruang digital yang lebih fleksibel,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mana segala sesuatu di dunia ini dapat menjadi perantara menuju Tuhan, selama tidak menjadi tujuan pada dirinya sendiri, melainkan difungsikan sebagai sarana untuk menguatkan hubungan dengan Tuhan. Maka, ruang digital sebagai tempat beribadah, berdzikir, atau merenung secara virtual untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.⁵⁷

Filsafat Islam mengajarkan bahwa segala sesuatu memiliki tujuan (*ghayah*), termasuk teknologi. Oleh karena itu, penggunaan teknologi digital harus diarahkan pada tujuan yang mulia, yaitu mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dalam hal ini, teknologi adalah *wasilah* (perantara), bukan tujuan. Maka, spiritualitas digital hanya akan bermakna jika dapat mendorong manusia pada kesadaran diri, peningkatan moral, kedekatan diri dengan Tuhan.

Selain itu juga dalam filsafat Mulla Sadra yang menekankan pentingnya niat dan orientasi batin dalam setiap amal. Maka, dalam konteks digital, seseorang dapat memperoleh nilai spiritual jika aktivitas daringnya dilandasi dengan kesadaran dan niat untuk mencari ridha Allah Swt. Demikian pula, konsep *hikmah* yang menjadi puncak pencapaian intelektual dan spiritual dalam filsafat Islam, harus menjadi landasan dalam menyikapi arus informasi digital yang semakin massif.⁵⁸

Dengan demikian, spiritualitas digital dalam pandangan filsafat Islam adalah sebuah realitas baru yang tak terelakkan dalam era kontemporer, sebagai perwujudan dari upaya manusia untuk tetap menjalankan kehidupan spiritualnya di tengah kemajuan teknologi digital. Dalam hal ini, dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, asalkan pemanfaatannya benar dan sesuai dengan prinsip-prinsip etika Islam. Tantangan utama terletak pada bagaimana menjaga kedalaman spiritual dalam dunia yang serba instan dan dangkal. Maka, ruang lingkup digital bukan pengganti realitas ruhani, tetapi menjadi ruang baru untuk menjembatani manusia dengan Tuhannya.

Filsafat Islam, yang memandang manusia sebagai makhluk ruhani sekaligus jasmani, menempatkan aspek spiritualitas sebagai unsur penting dalam pembentukan jati diri dan kedekatan kepada Allah Swt. Dalam konteks ini, dunia digital bukan sekedar ruang teknologis yang netral, melainkan bisa menjadi medium yang transformatif dalam

memungkinkan lebih banyak orang untuk terhubung dan saling mendukung dalam perjalanan spiritual.

⁵⁷ Nasr, S. H. (2006), *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition*. Harperone.

⁵⁸ Mulla Sadra, Sadr. al-Din, *The Four Journeys of the Soul (al-Mahasin al-Arba'a)*, trans. L. S. Tusi (Tehran: Islamic Studies Series, 2003), hlm. 115.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perjalanan spiritual seseorang, selama dimanfaatkan dengan niat yang benar dan dalam kerangka etika Islam.

Dalam pandangan filsafat Islam, realitas digital bukanlah pengganti dari realitas ruhani, karena hubungan manusia dengan Tuhan bersifat transenden dan tidak tergantung pada medium duniawi. Akan tetapi, ruang digital dapat dijadikan sebagai perantara atau jembatan untuk memperkuat relasi itu, asalkan manusia tetap menempatkan niat dan tujuan spiritual sebagai pusat dari aktivitas digitalnya. Dengan kata lain, spiritualitas digital bukan hanya tentang apa yang dilakukan di dunia maya, tetapi bagaimana seseorang memaknai, mengarahkan, dan menjadikan aktivitas digitalnya bagian dari ibadah dan pendekatan diri kepada Allah Swt. Hal ini mencerminkan integrasi antara iman dan teknologi dalam kehidupan kontemporer menurut perspektif filsafat Islam yang holistik dan transenden.

2. Dimensi-Dimensi Self-Harm

Self-harm merupakan fenomena kompleks yang melibatkan berbagai dimensi, di antaranya adalah psikologis, sosial, spiritual, kognitif, dan perilaku. *Self-harm* umumnya tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup, tetapi mengarah kepada cara untuk mengalihkan atau mengekspresikan penderitaan batin yang tidak mampu ditanggulangi.

Perilaku ini umumnya muncul sebagai bentuk respons terhadap tekanan emosional yang tidak dapat diungkapkan secara verbal atau disalurkan secara adaptif. Individu yang melakukan *self-harm* sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti rasa marah, sedih, kecewa, atau merasa hampa dalam kehidupannya. Dalam banyak kasus, *self-harm* digunakan sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari penderitaan batin, memberikan rasa lega sementara, atau bahkan sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri akibat rasa bersalah yang mendalam.⁵⁹

Menurut Klonsky, terdapat *self-harm* dapat terjadi akibat regulasi afektif (untuk mengurangi emosi negatif yang berlebihan, fungsi antidisosiatif (untuk *merasa hidup* di tengah perasaan mati rasa emosional), serta sebagai intrapersonal maupun interpersonal (seperti mendapatkan perhatian atau menunjukkan adanya krisis pada diri). Dalam konteks ini, *self-harm* bukan semata-mata tindakan impulsif, melainkan dapat menjadi

⁵⁹ American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta ini dilindungi undang-undang. UIN SUSKA RIAU

perilaku yang berulang dan terkondisi, terutama bila tidak mendapatkan intervensi yang tepat.⁶⁰

Dalam memahami perilaku *self-harm* secara komprehensif, penting untuk menelaah faktor-faktor yang membentuk dan memperkuat dorongan untuk melukai diri sendiri. Berikut adalah uraian serta pengembangan dari dimensi-dimensi tersebut:

a. Dimensi Psikologis.

Dalam psikologis, merujuk pada kondisi mental individu yang menjadi pondasi terjadinya tindakan *self-harm*, gangguan seperti depresi, kecemasan, stres pascatrauma (PTSD), dan *borderline personality disorder* (BPD) sering ditemukan pada pelaku *self-harm*.⁶¹ Dengan demikian, *self-harm* menjadi alternatif untuk mengurangi tekanan emosional yang tertahan atau dipendam, *self-harm* digunakan sebagai mekanisme coping maladaptif.⁶² Luka fisik menjadi medium ekspresi dari luka psikis yang tak kasat mata, karena dalam kondisi ini individu merasa bahwa penderitaannya tidak dapat dipahami oleh orang-orang di sekitarnya.

b. Dimensi Emosional.

Emosi negatif yang intens seperti marah, kecewa, cemas, sedih, merasa tidak berharga, atau kehilangan seringkali menjadi pemicu dari tindakan menyakiti diri sendiri.⁶³ *Self-harm* memberikan sensasi lega sementara karena adanya pelepasan hormon endorfin yang mengurangi rasa sakit emosional. Namun, karena sifatnya sementara maka tindakan ini sering menjadi siklus sakit berulang (emosi=*self-harm*=penyesalan=emosi, dan seterusnya). Dalam banyak kasus, individu tidak bermaksud untuk menarik perhatian, tetapi lebih kepada keputusan dalam mengelola tekanan emosional yang dirasakannya.

c. Dimensi Sosial

Faktor sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *self-harm*. Ketiadaan dukungan sosial, disfungsi keluarga, perundungan (*bullying*), tekanan akademik atau sosial, serta hubungan yang tidak sehat berkontribusi terhadap perasaan

⁶⁰ Klonsky, E. David. "The Functions of Deliberate Self-Injury: A Review of the Evidence." *Clinical Psychology Review* 27, no. 2 (2007): hlm. 226-239.

⁶¹ Klonsky, E. D., & Muchlenkamp, J. J. (2007), *Self-Injury: a Research Review for the Practitioner*. Journal of Clinical Psychology, 63(11), hlm. 1045-1056.

⁶² Mekanisme coping maladaptif adalah strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stress atau tekanan emosional. Namun, strategi ini justru cenderung memperburuk keadaan dalam jangka panjang karena menggunakan strategi yang tidak sehat.

⁶³ Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006), *Solving the Puzzle of Deliberate Self-Harm: The Experiential Avoidance Model*. Behaviour Research and Therapy, 44(3), hlm. 371-391.

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

isolasi sosial.⁶⁴ Dengan demikian, *self-harm* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal (psikologis dan emosional), tetapi juga sangat terkait dengan dinamika sosial di sekitar individu.

d. Dimensi Spiritualitas

Aspek spiritualitas menyentuh dimensi terdalam manusia terkait makna hidup, tujuan dan relasi dengan sesuatu yang transenden. Seseorang yang mengalami kehampaan spiritual atau krisis eksistensial cenderung merasa hidupnya tidak berarti dan pada akhirnya mendorong kepada perilaku *self-harm*. Hal ini dilakukan sebagai bentuk manifestasi dari pencarian akan makna atau sebagai reaksi terhadap rasa keputusasaan.⁶⁵

e. Dimensi Kognitif

Distorsi kognitif menjadi landasan dalam pribadi seseorang yang memperkuat terjadinya tindakan *self-harm*. Pikiran-pikiran negatif seperti *saya tidak berharga, saya pantas untuk disakiti*, atau *rasa sakit ini adalah bentuk hukuman yang layak saya terima*. Hal ini merupakan cerminan dari rendahnya harga diri dan kepercayaan diri. Pikiran-pikiran ini bersifat otomatis dan berulang, sehingga tanpa intervensi kognitif yang tepat, pola ini akan menetap dan memperburuk kondisi mental seseorang. Terapi *cognitive-behavioral* (CBT) sering digunakan dalam menghadapi distorsi kognitif ini.⁶⁶

f. Dimensi Perilaku

Dimensi ini menekankan pada pengulangan dan pembiasaan terhadap tindakan *self-harm*. Pada tahap tertentu, perilaku ini berkembang menjadi semacam *addiction* atau ketergantungan, bukan terhadap rasa sakit itu sendiri tetapi terhadap rasa lega atau kontrol yang muncul sesudahnya. Alat atau benda tajam seringkali disimpan secara khusus, dan tindakan *self-harm* menjadi bagian dari rutinitas menghadapi stres.⁶⁷

Maka, dengan memahami kompleksitas dimensi-dimensi tersebut, intervensi terhadap perilaku *self-harm* perlu bersifat berintegrasi. Terapi spiritualitas digital kini mulai menjadi pendekatan alternatif yang menjanjikan. Dengan memanfaatkan platform

⁶⁴ Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological Medicine*, 37(8), hlm. 1183–1192.

⁶⁵ Frankl, V. E. (2006), *Man's Search for Meaning*, Beacon Press. Viktor Frankl menyatakann bahwa kehilangan makna hidup (*existential vacuum*) dapat menyebabkan penderitaan batin mendalam, yang berujung pada perilaku destruktif, termasuk *self-harm*.

⁶⁶ Taku, K., & McKinley, C. E. (2023), *Cognitive Distortions and Nonsuicidal Self-Injury: the Mediating Role of Self-Criticism*. *Journal of Adolescence*, 99, hlm. 127-135.

⁶⁷ Hasking, P., Boyes, M., & Finlay J. A., (2022), *Understanding Self-Injury as an Addictive Behaviour: a Review of the Evidence*. *Addictive Behaviors Reports*, hlm. 15

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Hassanudin

digital seperti aplikasi, konten audiovisual, hingga komunitas daring, terapi ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai spiritual dan eksistensial secara ringan dan interaktif.

3. Pendekatan Terapi Spiritualitas Digital dan *Self-Harm*.

Terapi spiritualitas digital adalah dapat menjadi pendekatan dalam dunia kesehatan mental dan spiritual yang memanfaatkan teknologi digital untuk mendukung perkembangan spiritual, pemahaman diri, serta kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Utamanya, untuk mendukung pemulihan dari perilaku *self-harm*. Dalam hal ini, adanya sinergi antara dunia agama dengan dunia digital, maka informasi keagamaan dapat direpresentasikan dan dipahami melalui dimensi digital.⁶⁸ Terapi spiritualitas digital menekankan pentingnya pemanfaatan teknologi untuk menyediakan akses yang lebih luas dan fleksibel terhadap sumber daya spiritual dan teraupetik.⁶⁹ Hal ini dapat mendukung individu dalam proses pemulihan dari perilaku *self-harm*.

Melalui ruang digital, kini dengan mudah untuk menjelajahi dimensi keagamaan terkait akses terhadap ajaran dan doktrin agama, praktik ibadah dan ritual, komunitas keagamaan virtual, bimbingan spiritual dan konseling, konten reflektif dan kompleksif, kegiatan keagamaan interaktif, serta sumber pengembangan spiritualitas pribadi. Dengan demikian, digitalisasi agama⁷⁰ ini membawa dimensi interaktif ke dalam praktik-praktik keagamaan sehingga memungkinkan pengguna untuk terlibat secara langsung meskipun dalam ranah ruang digital. Ini bisa dimaknai dengan usaha bagi insan beragama untuk membangun kehidupan rohani melalui *trend* digital.

Dalam rangkaian konsepsi spiritualitas digital, cara individu untuk meresapi dan membentuk makna dalam konteks pengalaman keagamaan dapat dijelajahi melalui teknologi digital. Fenomenologi pada aspek spiritualitas secara digital ini membuka ruang untuk memahami bagaimana teknologi mempengaruhi dimensi keagamaan dan

⁶⁸ Mudarsa, H. (2022), *Meta Analisis: Efektivitas Terapi Sholat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam*, *ash-Shudur: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2(1), hlm. 16-28.

⁶⁹ Teraupetik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan penyembuhan, pengobatan, atau pemulihan kesehatan, baik fisik maupun mental. Dalam hal ini, terapi spiritualitas digital adalah pendekatan teraupetik yang mengintegrasikan praktik spiritual dengan teknologi digital untuk memperluas akses terhadap sumber daya yang mendukung kesejahteraan spiritual dan mental.

https://www.researchgate.net/profile/MarieHolm/publication/351155502_Mindfulness_and_more_Spiritual_forms_of_meditation/ diakses pada 27 Maret 2025.

⁷⁰ Merujuk pada proses di mana praktik-praktik keagamaan diadaptasi dan disebarluaskan melalui media digital. Cheong, P. H. (2013), *Authority and Authenticity in Online Religious Communication*. In *information, communication & society*, 16(8), hlm. 1195-1213.

1. Diarung mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

spiritualitas di era digital. Dengan mengaplikasikan teknologi dalam pengalaman keagamaan, situasi sakral dapat terjadi di ruang lingkup virtual.⁷¹

Maka, teori spiritualitas digital dapat ditemui dengan menggabungkan berbagai konsep pemikiran seperti psikologi, spiritualitas, dan teknologi untuk menciptakan pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental dan jiwa. Berikut adalah beberapa landasan teori yang menjadi dasar dari teori ini:

1) Teori Kesejahteraan Holistik

Konsep ini menekankan pentingnya keseimbangan antara jiwa, tubuh, dan pikiran. Dalam konteks ini, media digital dapat berfungsi sebagai sarana bagi pelaku praktik keagamaan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan dimensi spiritualnya melalui berbagai praktik seperti meditasi *online*, doa dan dzikir digital, dan refleksi spiritual *online*. Teori ini dipengaruhi oleh filsafat kesejahteraan holistik seperti yang dikemukakan oleh Ken Wilber, ia menekankan pentingnya pengembangan aspek spiritual dalam perjalanan hidup manusia.⁷²

1) Teori *Self-Transcendence*

Viktor Frankls dalam bukunya yang berjudul *Man's Search for Meaning* menekankan bahwa pencarian makna hidup adalah motivasi utama manusia. Viktor berpendapat bahwa meskipun manusia tidak dapat menghindari penderitaan, namun manusia memiliki kebebasan untuk memilih sikap terhadapnya dan menemukan makna dalam pengalaman tersebut. Viktor mengembangkan konsep logoterapi yang berfokus kepada pencarian makna sebagai inti dari eksistensi manusia.⁷³ Dalam konteks ini, media sosial dan aplikasi digital dapat berfungsi sebagai sarana untuk berbagi pengalaman spiritual dan mencari komunitas yang memberikan dukungan spiritual. Hal ini dapat membantu seseorang mencapai transedensi diri dengan melampaui batasan ego pribadi dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar. Sebagai contoh, komunitas spiritual *online* memungkinkan anggotanya untuk berbagi pengalaman, berdiskusi, dan mendukung satu sama lain dalam perjalanan spiritualnya. Dengan demikian, teori tentang pencarian makna hidup ini dapat diterapkan di era digital. Di mana teknologi berfungsi sebagai alat untuk mendukung dalam menemukan makna dan tujuan hidup hingga menciptakan keterhubungan spiritual.

⁷¹ Ibid., hlm. 1195-1213

⁷² <https://transpersonal-psychology.iresearchnet.com/integral-psychology/ken-wilbers-integral-theory-and-its-applications/m> diakses pada 1 April 2025

⁷³ https://www.academia.edu/87675950/man_s_search_for_meaning_id diakses pada 1 April 2025.

1. Diarung mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2) Teori Interkoneksi Digital (*Digital Interconnectivity Theory*)

Marshall McLuhan, seorang ahli media terkemuka berpendapat bahwa media adalah perpanjangan dari indera manusia yang secara langsung mempengaruhi persepsi, perasaan, dan reaksi manusia. McLuhan menyatakan bahwa media massa berfungsi sebagai ekstensi dari alat indera manusia, memperluas jangkauan manusia dalam berkomunikasi dan berinteraksi.⁷⁴ Dalam konteks ini, teknologi digital dapat berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan manusia dengan pengalaman spiritual yang mendalam. Platform digital menyediakan akses mudah ke berbagai praktik spiritual. Hal ini memungkinkan manusia untuk mengeksplorasi dan mengembangkan dimensi spiritualnya melalui media digital sesuai dengan pandangan McLuhan mengenai media sebagai perpanjangan pengalaman manusia.⁷⁵ Dengan demikian, penerapan teknologi digital dalam praktik spiritual tidak hanya memperkaya pengalaman batin manusia tetapi juga sejalan dengan konsep McLuhan bahwa media adalah perpanjangan dari diri manusia sehingga memungkinkan manusia untuk terhubung dengan dimensi spiritual melalui platform digital.

5) Teori Konstuktivisme Sosial

Lev Vygotsky adalah seorang psikolog asal Rusia, Lev mengembangkan teori sosiokultural yang menekankan bahwa perkembangan kognitif dan identitas manusia sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan budaya. Menurutnya, pembelajaran dan perkembangan terjadi pertama kali dalam interaksi sosial (*interpsychological*) kemudian diproses dan diinternalisasi dalam pikiran manusia (*intrapsychological*).⁷⁶ Konsep utama dalam teori ini adalah Zona Perkembangan Proksimal (ZPD), yaitu rentang antara apa yang dapat dilakukan manusia secara mandiri dan apa yang dapat dicapai dengan bantuan orang lain yang lebih berpengalaman. Interaksi sosial dalam ZPD memungkinkan manusia untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman yang lebih kompleks melalui dukungan sosial. Dalam konteks ini, media sosial dapat berfungsi sebagai ruang interaksi yang mendukung pembentukan identitas spiritual manusia. Platform digital memungkinkan pengguna untuk berbagi pengalaman spiritual dengan berdiskusi dan saling memberikan dukungan. Hal ini sejalan dengan

⁷⁴ <https://www.kompas.com/skola/read/2022/05/20/160000969/sejarah-media-menurut-mc-luhan/> diakses pada 1 April 2025.

⁷⁵ <https://komunikasi-indonesia.org/?p=1333> *Determinisme Teknologi Marshall McLuhan* [artikel] diakses pada 1 April 2025.

⁷⁶ <https://readmore.id/teori/perkembangan/sosiokultural-vygotsky/> diakses pada 2 April 2025.

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pandangan Vygotsky bahwa identitas dan pemahaman diri dibentuk melalui interaksi sosial dalam konteks budaya tertentu.⁷⁷ Dengan demikian, teori Vygotsky memberikan landasan teoritis yang kuat untuk memahami bagaimana media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk membangun dan mengembangkan identitas spiritual melalui interaksi sosial yang bermakna.

6) Teori *Mindfulness* dan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT)

Merupakan pendekatan yang menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap pikiran dan emosi saat ini untuk mengatasi stres atau trauma. Di era digital, media digital yang berfokus pada *mindfulness* dapat membantu manusia untuk mengurangi stres dan mendukung perjalanan spiritual. Jon Kabat-Zinn, dikenal sebagai pelopor dalam membawa praktik *mindfulness* ke dalam dunia medis dan kesehatan mental. Ia mengembangkan program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada tahun 1979 yang mengintegrasikan meditasi, pemindaian tubuh, dan yoga untuk membantu manusia dalam mengelola stres, rasa sakit, serta penyakit. Pendekatan ilmiahnya terhadap *mindfulness* telah menghasilkan berbagai penelitian yang menunjukkan manfaat *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan, depresi, manajemen stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam karyanya yang berjudul *The Healing Power of Mindfulness*, Kabat-Zinn menjelaskan bagaimana *mindfulness* dapat membantu manusia untuk menghadapi stres ataupun rasa sakit dengan lebih efektif serta mendukung proses penyembuhan dengan cara yang transformatif.⁷⁸ Di era digital, praktik *mindfulness* menjadi semakin relevan. Saat ini berbagai aplikasi telah menyediakan konten yang mendukung praktik *mindfulness* seperti meditasi terpandu, refleksi diri, dan pembelajaran nilai-nilai spiritual. Aplikasi seperti *Headspace and Calm* menawarkan meditasi terpandu, musik relaksasi, dan cerita sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mental. Maka, integrasi antara *mindfulness* dan teknologi digital dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual manusia di tengah tantangan kehidupan modern.⁷⁹

⁷⁷ Vygotsky, L. S., (1978). *Media in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

⁷⁸ Gu, J., Strauss C., et al., *How do Mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing: a systematic review and meta-analysis of meditation studies*. Clinical Psychology Review. (2015), hlm. 1-12.

⁷⁹ <https://www.verywellmind.com/jon-kabat-zinn-bringing-mindfulness-mainstream-737237> diakses pada 2 April 2025.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7) Teori Transformasi Spiritual Digital

Pierre Teilhard de Chardin, seorang filsuf dan teolog Katolik, mengemukakan bahwa manusia dan teknologi akan berkembang bersama menuju kesadaran kolektif yang lebih tinggi, yang disebutnya sebagai *noosfer*.⁸⁰ Konsep ini menggambarkan lapisan kesadaran global yang dibentuk oleh interaksi dan refleksi manusia melalui media dan teknologi. Teilhard melihat bahwa evolusi kesadaran ini akan mengarah pada spiritualisasi umat manusia secara kolektif.⁸¹ Dalam konteks ini, teknologi digunakan untuk menciptakan pengalaman spiritual yang mendalam dan mendukung transformasi pribadi. Pengalaman spiritual tidak lagi terbatas pada ruang keagamaan bersifat konvensional, platform digital seperti X, Facebook, Instagram, Tiktok, Youtube, dan lain sebagainya menjadi ruang di mana manusia dapat menjelajahi dan mengekspresikan nilai-nilai spiritual. Melalui pemanfaatan media digital tersebut, manusia dapat berbagi refleksi, mengikuti meditasi terpandu, atau berpartisipasi dalam diskusi spiritual. Dengan demikian, hal ini memperluas akses dan keterlibatan dalam praktik keagamaan di era digital. Maka, integrasi teknologi dalam praktik spiritual sejalan dengan pandangan Teilhard de Chardin mengenai evolusi kesadaran manusia yang didorong oleh kemajuan teknologi menuju kesatuan spiritual yang lebih tinggi.⁸²

Selain pendekatan teroris yang relevan dengan penelitian ini, konsep spiritualitas digital juga dapat dianalisis melalui persepektif fenomenologi. Istilah fenomenologi berasal dari bahasa Yunani *phaninomenon*, yang berarti *penampakan* atau *manifestasi*. Secara terminologis, fenomenologi merupakan pendekatan filsafat yang menekankan pengalaman langsung dan deskripsi mendalam terhadap suatu fenomena atau kejadian. Dalam konteks pengalaman spiritualitas di ruang digital, fenomenologi berfokus pada

⁸⁰ *Noosfer* adalah tahap di mana pikiran manusia menjadi kekuatan utama dalam evolusi bumi, melalui kreativitas, inovasi, ilmu pengetahuan, budaya, dan spiritualitas. *Noosfer* dianggap sebagai wujud integrasi pikiran manusia yang saling berhubungan dan mempengaruhi secara global.

⁸¹ <https://www.jstor.org/stable/29768694> diakses pada 2 April 2025.

⁸² Dalam pandangan Teilhard, evolusi tidak hanya terjadi secara fisik dan biologis (seperti perkembangan makhluk hidup), tetapi juga terjadi pada tingkat mental dan spiritual. Maka, integrasi teknologi dalam praktik spiritual menjadi bagian dari proses evolusi kesadaran ini. Teknologi bukan lagi sekedar alat duniawi, melainkan menjadi media yang mempercepat perjalanan manusia menuju kesatuan spiritual global yang lebih dalam dan luas. Teilhard de Chardin, P., (1964). *The Phenomenon of Man* dan *The Future Man*. Harper & Row.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
© State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

bagaimana individu dapat merasakan, memahami, dan memberikan makna terhadap pengalaman keagamaan dalam ekosistem digital.⁸³

Media sosial X menjadi salah satu ruang digital yang memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman tentang perilaku *self-harm*, mencari dukungan emosional dan sosial, serta menemukan pemahaman tentang spiritualitas. Studi ini berusaha menggali pengalaman pelaku *self-harm* sebagai pengguna media sosial X dan bagaimana cara menemukan makna, dukungan, serta jalan menuju pemulihan melalui aspek spiritualitas dalam ruang digital.⁸⁴

Fenomenologi bertujuan untuk memahami bagaimana pelaku *self-harm* secara langsung mengalami dan memberikan makna terhadap perilaku *self-harm*. Maka, dalam studi ini, fenomenologi bertujuan untuk:

- 1) Menggali pengalaman emosional dan psikologis pelaku *self-harm* di media sosial X
- 2) Meneliti bagaimana pelaku *self-harm* mengakses konten spiritual di media sosial X untuk mengatasi kecenderungan *self-harm*.
- 3) Menganalisis makna yang ditemukan oleh pelaku *self-harm* dalam pengalaman spiritual yang ditemukan melalui interaksi sosial di ruang digital.

Dengan demikian, pendekatan fenomenologi membantu dalam menginterpretasikan pengalaman subjektif pengguna media sosial X dalam menghadapi perilaku *self-harm*, termasuk bagaimana pelaku *self-harm* dapat menginternalisasi ajaran spiritual atau pesan motivasional dalam konteks ruang digital.⁸⁵

B. Literature Review

Penelitian ini menjadi relevan karena menyajikan data secara faktual berdasarkan fakta yang diperoleh melalui lapangan. Kemudian, pada *literature review* atau tinjauan pustaka, memberikan penjelasan mengenai hasil-hasil daripada penelitian yang telah ada sebelumnya dengan masalah yang serupa. Kemudian, diharapkan penelitian ini nantinya tidak ada pengulangan kajian yang sama. Maka, penulis melakukan penelusuran terhadap penelitian dengan judul yang penulis angkat. Tampaknya, belum terdapat penelitian yang

⁸³ <https://www.kompasiana.com/serlyfiza9605/6746bf88c925c42de306f242/spiritualitas-islam-di-era-modern-fenomenologis-tentang-pengalaman-ibadah-dan-kehidupan-religius..> diakses pada 3 April 2025.

⁸⁴ Bailey, C., Lowe, B., & Williams, R., (2021). *Social Media as Contemplative Space: Young People, Digital Religion, and Emotional Wellbeing*. Journal of Digital Religion, 10(2), hlm. 105-122.

⁸⁵ Fadhila, Dkk., *Navigasi Spiritual di Era Digital*. Vol. 6, No. 2, 2024, hlm. 177-192. Pendekatan fenomenologi tidak hanya menggambarkan perilaku eksternal pelaku *self-harm* di media sosial, tetapi menjelaskan kedalaman pengalaman batin dalam proses pemulihan melalui ruang digital.

1. Diarung mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

secara khusus membahas tentang **Analisis Pemanfaatan Media Sosial X Sebagai Sarana Terapi Spiritualitas Digital Dalam Konteks Self-Harm**. Kemudian, penulis menemukan beberapa hasil penelitian yang pembahasannya cukup relevan dengan penelitian ini. Berikut beberapa literatur yang ditemukan, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Studi yang dilakukan oleh Pauline Hope Cheong dalam bukunya yang berjudul *Digital Religiom, Social Media, and Culture* (2012), yang membahas bagaimana media sosial membentuk dan mendistribusikan nilai-nilai religius serta spiritualitas melalui interaksi digital. Cheong menjelaskan bahwa platform digital tidak hanya menjadi saluran komunikasi, tetapi juga berperan sebagai arena spiritual baru yang memungkinkan pengguna menciptakan komunitas berbasis iman dan mencari dukungan emosional maupun spiritual secara daring. Platform digital berfungsi sebagai arena spiritual baru. Artinya, ruang digital menjadi tempat untuk mengalami, mengekspresikan, dan membangun identitas keagamaan, bukan hanya mengonsumsi informasi agama secara pasif. Dengan demikian, Cheong melihat media sosial bukan sekedar sebagai teknologi, melainkan sebagai lingkungan kultural baru yang mengubah bagaimana manusia beragama dan menjalani spiritualitasnya.⁸⁶
2. Jurnal yang ditulis oleh Heidi A. Campbell pada tahun 2017 dengan judul *Religious Communication and Technology*. Jurnal ini dimuat pada rumah jurnal *Oxford Academic*. Dalam penelitian ini, lebih terfokus pada aspek praktis, penelitian ini menunjukkan kebaruan dengan memberikan analisis filosofis yang lebih terperinci. Kemudian, jurnal ini memberikan tinjauan terhadap penelitian kontemporer mengenai komunikasi dan teknologi agama melalui lensa studi agama digital yang mengeksplorasi bagaimana ranah agama secara digital dan tidak digital menjadi satu-padu melalui budaya digital. Dengan kata lain, Campbell menunjukkan bahwa agama tidak hanya *masuk* ke ruang digital, melainkan bertransformasi bersama dengan logika, dinamika, dan budaya digital itu sendiri.⁸⁷
3. Jurnal yang ditulis oleh Fangyuan Zhao pada tahun 2019, dan diterbitkan melalui Atlantis Press dengan Judul *The Impact of Communication Technology and Religion*. Melalui penelitiannya ini, Fangyuan ingin menelusuri mengenai perkembangan agama melalui teknologi komunikasi manusia. Secara khusus, ia melakukan

⁸⁶Cheong, P. H. *Digital Religion, Social Media and Culture: Perspectives, Practices, and Futures*. (New York: Peter Lang Publishing, 2012).

⁸⁷Campbell, H. A., (2017), *Religious Communication and Technology*. Journal of Communication and Religion, Oxford Academic.

1. Diarung mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penelitian melalui fakta lapangan di China, agama juga berkembang dengan perkembangan teknologi manusia dan keduanya saling mempengaruhi satu sama lain. teknologi tidak hanya alat bantu netral, melainkan aktor penting yang mengarahkan bentuk komunikasi manusia, dan melalui itu, membentuk pola sosial, budaya, bahkan keagamaan di setiap zamannya. Dengan demikian, teknologi mendorong transformasi dalam bentuk penyebaran, pengajaran, dan pemaknaan agama. Di sisi lain, nilai dan kebutuhan agama juga membatasi dan membentuk penggunaan teknologi, misalnya dalam bagaimana komunitas beriman memilih menggunakan atau menghindari teknologi tertentu. Berdasarkan kajian yang mendalam, tulisan ini menjelaskan hubungan antara teknologi komunikasi dan agama yang saling mempengaruhi dan membatasi satu sama lain.⁸⁸

4. Penelitian oleh Campbell dan Tsuria (2021), dalam *Digital Religion: Understanding Religious Practice in Digital Media*. Penelitian ini juga menekankan pentingnya ruang digital sebagai medium dalam mengartikulasikan makna spiritual. Penulis berpendapat bahwa digitalisasi agama bukan hanya adaptasi teknologi, tetapi juga bentuk rekonstruksi identitas religius yang mengakomodasi kebutuhan emosional dan psikologis penggunanya, termasuk dalam konteks kesehatan mental. Digitalisasi agama bukan sekedar upaya adaptasi terhadap kemajuan teknologi, melainkan proses rekonstruksi identitas religius. Artinya, manusia tidak hanya mengakses informasi keagamaan secara *online*, tetapi juga membangun kembali pemahaman, praktik, dan pengalaman keagamaannya melalui media digital. Ruang digital menjadi wadah ekspresi atas kebutuhan emosional dan psikologis, seperti kebutuhan akan makna hidup, rasa keterhubungan, dan dukungan saat menghadapi masalah kesehatan mental atau spiritual.⁸⁹
5. Penelitian oleh Faturrahman (2021), dalam *Jurnal Komunikasi Islam I* dengan jurnal *Dakwah Digital dan Kesadaran Keagamaan Generasi Milenial: Studi Konten Dakwah di Youtube dan Instagram*, membahas tentang dakwah digital, yakni upaya penyebaran pesan-pesan keagamaan melalui platform media sosial seperti Youtube, Instagram, dan lain sebagainya serta pengaruhnya terhadap kesadaran beragama generasi muda. Dengan demikian, media sosial berperan sebagai saluran baru untuk

⁸⁸ Zhao, Fangyuan., *The Impact of Communication Technology on Religion*. Proceedings of the 3rd International Conference on Culture, Education and Economic Development of Modern Society (ICCESE 2019), Atlantis Press.

⁸⁹ Campbell, Heidi A., & Tsuria, eds., *Digital Religion: Understanding Religious Practice in Digital Media*. (New York: Routledge, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Saifudin Hassanudin

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dakwah yang lebih fleksibel, kreatif, dan mudah diakses kapan saja dan di mana saja. Penelitian ini menekankan bahwa pengalaman religius yang diperantarai oleh media digital mempengaruhi cara generasi muda dalam merespon tekanan hidup. Dengan sering terpapar pesan-pesan dakwah digital, insan beragama menjadi lebih sadar terhadap ajaran agama yang dapat memberikan makna hidup, kekuatan emosional, serta strategi koping dalam menghadapi tantangan hidup seperti stres, kegagalan, atau krisis identitas.⁹⁰

- Chris Bailey, et al. (2021) dalam artikelnya yang dimuat di *Journal of Digital Religion* dengan judul *Young People, Social Media, and Faith*. Membahas tentang pengaruh media sosial terhadap ekspresi religius dan spiritual anak muda. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa manusia sering menjadikan media sosial sebagai ruang kontemplatif, atau tempat untuk mencari afirmasi spiritual dan emosional. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi tetapi juga ruang terapi yang bersifat informal. Maka, platform digital sering dimanfaatkan untuk membagikan kutipan-kutipan religius, video reflektif, atau pengalaman spiritual pribadi yang dapat menginspirasi dan menguatkan orang lain. Hal ini mencerminkan pergeseran cara generasi muda membangun dan mengekspresikan identitas religiusnya, yang saat ini lebih bersifat digital, visual, dan terhubung secara sosial. Selain itu, interaksi yang terjadi di ruang digital menunjukkan terbentuknya komunitas virtual yang suportif, di mana manusia dapat berbagi beban emosional, mendiskusikan nilai-nilai keagamaan, dan menemukan makna dalam pengalaman spiritual pada kehidupan sehari-hari.⁹¹

- Jurnal yang ditulis oleh Hero Gethi Firnando pada tahun 2023, dipublish melalui NANHU: *Journal of Nadhlatul Ulama and Contemporary Islamic Studies*, Vol 1, No.

2. Dalam penelitiannya, Hero melakukan eksplorasi dampak teknologi digital terhadap pengalaman keagamaan dan refleksinya dalam perspektif filsafat. Dengan memfokuskan analisisnya terhadap perubahan dalam interpretasi dan pengalaman keagamaan masyarakat di era digital. Kemudian untuk mengidentifikasi implikasi etika, memahami dinamika perubahan nilai keagamaan, dan mengeksplorasi peluang spiritualitas dalam dunia digital. Dari penelitiannya ini, dapat ditemukan adanya

⁹⁰ Fathurrahman, *Dakwah Digital dan Kesadaran Keagamaan Generasi Milenial: Studi Konten Dakwah di Youtube dan Instagram*. Jurnal Komunikasi Islam, 11. No. 1(2021), hlm. 45-63.

⁹¹ Bailey, Chris, et al. *Young People, Social Media and Faith: a Theological Reflection*. Journal of Digital Religion 5, No. 1 (2021), hlm.44-58

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pergeseran signifikan dalam interpretasi dan praktik keagamaan masyarakat saat ini akibat massifnya penggunaan dan perkembangan teknologi yang mutakhir.⁹²

8. Jurnal yang ditulis oleh Julia Miller (2024) dengan judul *Dynamics of Digital Media Use in Religious Communities a Theoretical Model*. Jurnal ini dimuat pada MDPI Journals. Dalam penelitiannya, Julia mengangkat isu mengenai media dan digitalisasi adalah *trend* yang semakin mempengaruhi komunitas agama dan praktik komunikasinya. Meskipun banyak aspek dari perkembangan ini telah dijelaskan secara teoritis dan empiris, hanya sedikit yang diketahui tentang interaksi dinamis antara penggunaan media digital, sistem pemaknaan agama, dan hubungan dalam komunitas agama. Berdasarkan teori mediatisasi agama, perspektif fungsionalis agama, pemilihan media, dan penelitian ko-orientasi, Julia mengusulkan sebuah model dinamis penggunaan media digital dalam komunitas agama. Dengan ini, fungsi agama dalam menciptakan makna dan hubungan sosial dianggap sebagai pendorong penting tentang bagaimana manusia saling terlibat. Selain itu, teori-teori tentang pemilihan media membantu pemahaman tentang penerimaan dan domestikasi teknologi baru, serta paparan selektif terhadap konten tertentu. Secara keseluruhan, model ini menghubungkan manusia dengan konteks sosial komunitas agama dan sebaliknya. Selain itu, model teoritis ini membantu menggabungkan dan mensistematiskan penelitian empiris dari berbagai disiplin ilmu yang relevan untuk memahami penggunaan media keagamaan digital saat ini. Oleh karena itu, Julia menyimpulkan dengan diskusi tentang manfaat model ini untuk pengembangan teoritis di masa depan dan penelitian empiris di bidang agama dan seterusnya.⁹³

⁹² Firnando, H. G., *Dampak Teknologi Digital Terhadap Pengalaman Keagamaan: Sebuah Refleksi Filosofis*. NANHU: Journal of Nadhatul Ulama and Contemporary Islamic Studies, 1, No. 2 (2023). Hlm. 150-165.

⁹³ Miller, Julia. *Dynamics of Digital Media Use in Religious Communities: a Theoretical Model*. No. 7 (2024), hlm. 762

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang merujuk pada pedoman penulisan karya ilmiah proposal yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin, UIN Suska Riau tahun 2023. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif (*field research*). Jenis penelitian ini dilandaskan pada filsafat postpositivisme, untuk meneliti dan mengamati peristiwa-peristiwa yang terjadi pada kondisi objek dalam situasi sosial. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis subjektif penulis (perspektif subjek) dengan memanfaatkan landasan teori sebagai panduan di lapangan.

Penelitian ini menggunakan metode netnografi⁹⁴, yaitu metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami praktik sosial, budaya, dan pengalaman spiritual pelaku *self-harm* di ruang digital, khususnya di platform media sosial X. Pendekatan ini menekankan keterlibatan peneliti secara aktif dalam mengamati, merekam, dan menganalisis interaksi daring secara partisipatif, termasuk analisa konten unggahan, komentar, dan interaksi spiritual yang dilakukan oleh subjek penelitian.⁹⁵

Dalam penelitian ini, pendekatan netnografi digunakan sebagai metode utama untuk menggali dinamika interaksi pengguna media sosial X yang berkaitan dengan praktik terapi spiritualitas digital utamanya bagi pelaku *self-harm* sebagai subjek dalam penelitian ini. Netnografi memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman, ekspresi, dan dukungan emosional maupun spiritualitas pengguna secara mendalam melalui aktivitas pengguna di ruang digital. Dengan menggunakan netnografi, penelitian ini mampu mengeksplorasi bagaimana media sosial X tidak hanya menjadi ruang ekspresi, tetapi juga berperan sebagai sarana terapi spiritual bagi pelaku *self-harm*. Netnografi memungkinkan peneliti menelusuri bentuk-bentuk komunikasi spiritual, simbolik, dan emosional yang berkembang secara organik di komunitas digital tersebut.

⁹⁴ Netnografi adalah metode penelitian kualitatif yang dikembangkan dari etnografi tradisional, namun diterapkan dalam konteks ruang digital, terutama komunitas daring dan media sosial. Istilah ini pertama kali dikenalkan oleh Robert Kozinets pada akhir 1990-an untuk menjelaskan studi etnografis terhadap komunitas virtual. Robert V. Kozinets, *Netnography: Doing Ethnographic Research Online* (London: SAGE Publications, 2010), hlm. 1-5

⁹⁵ Denzin, Norman K., & Lincoln, Yvonna S., *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2011), hlm. 3-5.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di ruang digital, khususnya media sosial X, di mana komunitas pelaku *self-harm* dan praktik spiritualitas digital berlangsung. Lokasi bersifat virtual dan mencakup unggahan, visualisasi, dan interaksi antar pengguna terkait *self-harm* dan spiritualitas. Maka, lokasi penelitian ini mencakup:

- Platform digital yang digunakan untuk terapi spiritualitas digital, yaitu media sosial X.
- Wawancara dengan informan penelitian: wawancara dengan pelaku *self-harm* yang menggunakan terapi spiritualitas digital. Wawancara dilakukan melalui platform komunikasi *online* seperti WhatsApp dan X untuk menjaga kenyamanan dan keamanan informan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung selama kurang lebih 4 bulan, terhitung sejak Januari hingga April 2025 dan mencakup tahapan perencanaan, pengumpulan data, analisis, hingga pelaporan hasil penelitian.

C. Sumber Data Penelitian

Dalam suatu penelitian, terdapat dua sumber data yang menjadi acuan dalam penelitian. Di antaranya adalah data primer dan data sekunder. Dalam penelitian ini, data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung melalui wawancara dengan informan penelitian dan juga observasi mendalam terhadap fenomena. Kemudian, data sekunder merupakan data dukungan yang digunakan untuk membantu menjelaskan data primer. Dalam penelitian ini berupa referensi pustaka seperti jurnal, buku, karya ilmiah, dan lain sebagainya.⁹⁶

a. Data Primer

- Hasil wawancara mendalam dengan informan penelitian (*In-Depth Interview*). Data primer diperoleh secara langsung dari informan melalui wawancara. Melalui wawancara ini didapatkan persepsi langsung dari pelaku *self-harm*.
- Observasi mendalam, observasi dalam penelitian ini dilakukan guna mengamati secara langsung aktivitas dari pelaku *self-harm* di media sosial X serta konten relevan berkaitan dengan spiritualitas digital yang terdapat di X. Hal ini bertujuan untuk memahami konteks sosial dan emosional dari pelaku *self-harm* di media sosial X.

⁹⁶ Lexy, J. Moleong., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 186.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Selain itu, melihat bagaimana pengaruh spiritualitas digital muncul dalam interaksi nyata melalui platform X serta mengumpulkan data yang kontekstual dan autentik yang tidak selalu terungkap dalam wawancara.

- 3) Dokumentasi, ini bertujuan untuk menjadi bukti visual dan tekstual dari fenomena yang sedang diteliti. Kemudian memperkuat hasil penelitian dari wawancara dan observasi. Dengan demikian, dokumentasi memberikan gambaran langsung tentang tindakan *self-harm* dan bentuk terapi spiritualitas digital yang terdapat di media sosial X.

b. Data Sekunder

Data pendukung dalam penelitian ini adalah referensi pustaka, bersumber dari buku, jurnal, karya ilmiah, dan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Dengan demikian, data sekunder dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Buku: tentang spiritualitas, psikologi *self-harm*, dan filsafat Islam.
- 2) Jurnal dan artikel ilmiah: jurnal yang membahas tentang hubungan antara media digital dan aspek spiritualitas ataupun tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Selain itu juga artikel terkait tentang pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan mental.
- 3) Website dan sumber *online* terpercaya: website yang menyajikan data atau teori yang relevan dengan topik penelitian ini.

D. Informan Penelitian

Dalam proses penentuan informan dalam penelitian ini, digunakan teknik *purposive sampling*⁹⁷ dengan kriteria yang telah ditentukan sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Dengan demikian, penentuan informan dalam penelitian sejalan dengan maksud dan tujuan dari penelitian ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami konseptual spiritualitas digital melalui media sosial X bagi pelaku *self-harm* sehingga dapat mengetahui tentang pengaruh dan efektivitas daripada konsep tersebut. Maka dari itu, terdapat beberapa kriteria yang digunakan dalam penentuan informan dalam penelitian ini, adapun sebagai berikut:

- 1) Calon informan merupakan pengguna aktif media sosial X
- 2) Calon informan merupakan pelaku *self-harm* yang menyebarkan unggahan tentang perilaku *self-harm*

⁹⁷ Salah satu teknik pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif, di mana penulis sengaja memilih individu atau kelompok yang dianggap memiliki informasi paling relevan atau mendalam berkenaan dengan topik penelitian yang diangkat.

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta ini dimiliki UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- 3) Calon informan sebagai penerima terapi spiritualitas digital dan merasakan efektivitasnya secara langsung.

Setelah menentukan kriteria informan, penulis mereduksi⁹⁸ para calon informan penelitian sehingga didapatkan 4 informan dalam penelitian ini. Reduksi ini dilakukan berdasarkan pertimbangan atau penilaian (*judgement*) dari penulis yang menganggap informan belum mampu memberikan informasi atau data yang khas dan unik dalam penelitian serta data yang didapat tidak lagi mempunyai variasi jawaban dari informan selanjutnya atau data yang didapat memiliki kesamaan dengan informan sebelumnya, atau dapat dikatakan juga data yang diperoleh sudah jenuh. Dengan demikian, dari hasil wawancara, penulis mengambil kutipan-kutipan yang relevan tentang bagaimana *self-harm* dipengaruhi oleh aspek spiritualitas melalui pendekatan humanistik di media sosial X. Lalu, mengabaikan bagian-bagian dari wawancara yang tidak terkait dengan fokus penelitian.

E. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah terapi spiritualitas digital yang digunakan oleh pelaku *self-harm*. Subjek penelitian juga mencakup interaksi antara teknologi digital dan pengalaman spiritualitas dalam proses pemulihan pelaku *self-harm*. Terapi ini merujuk pada pengalaman pemanfaatan media sosial X sebagai sarana pencarian nilai-nilai spiritualitas dan dukungan untuk:

- a. Meningkatkan ketenangan batin dan mencapai kesejahteraan emosional
- b. Memperkuat hubungan dengan nilai-nilai spiritualitas
- c. Mengurangi frekuensi atau dorongan untuk melakukan *self-harm* kembali

Dengan demikian, penggunaan ruang digital sebagai medium untuk mengakses dukungan spiritual dapat menjadi alternatif teraupetik yang efektif dalam menangani pelaku *self-harm* di era digital.

2. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah informan yang memiliki pengalaman *self-harm* dan memanfaatkan media sosial X sebagai medium terapi spiritualitas digital. Objek penelitian dipilih berdasarkan metode *purposive sampling*. Dengan demikian, terdapat beberapa kriteria dalam objek penelitian ini, meliputi:

⁹⁸ Reduksi berarti proses menyederhanakan, memilih, dan memfokuskan data agar lebih mudah dianalisis. Creswell, John W. (2015), *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih di antara Lima Pendekatan*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Usia

Dalam penelitian ini, penulis memperkecil ruang lingkup usia objek penelitian dalam rentang usia 19-24 tahun (dewasa muda). Kelompok usia ini cenderung menjadi pengguna aktif media sosial X serta lebih terbuka terhadap terapi spiritualitas digital untuk menghadapi tantangan perilaku *self-harm*. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dominan usia dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

- 1) Menggunakan media sosial secara intensif, pada rentang usia ini dikenal sebagai kelompok usia yang aktif dalam penggunaan media sosial. Utamanya berkaitan dengan persoalan kesehatan mental. Kelompok usia ini aktif dalam menggunakan media sosial untuk mencari hubungan sosial, dukungan, berbagi pengalaman, dan menemukan solusi atas persoalan yang tengah dihadapi.⁹⁹
- 2) Pada kelompok usia ini memiliki kesadaran yang tinggi terhadap isu kesehatan mental, kelompok usia ini sadar akan pentingnya kesehatan mental dan dukungan spiritual dibandingkan kelompok usia lainnya.¹⁰⁰
- 3) Memiliki kebutuhan akan komunitas dan dukungan, pada kelompok usia ini akan mengalami transisi hidup yang signifikan atau biasa disebut dengan *quarter life crisis*.¹⁰¹ Maka, kelompok usia ini akan meningkatkan kebutuhan akan dukungan emosional ataupun spiritual.

b. Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini, jenis kelamin keseluruhan objek penelitian adalah perempuan. Artinya, perempuan menunjukkan kecenderungan untuk lebih terbuka terhadap konsep terapi spiritualitas digital dan memiliki rasa tinggi untuk mencari dukungan melalui media sosial. Selain itu, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung untuk berbagi pengalaman tentang kesehatan mental dan kebutuhan spiritual di media sosial.

⁹⁹ F., & Abidin, F., (2022). *Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial*. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 6(2). <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i249871>

¹⁰⁰ Haniza, N., (2019). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian, dan Kesehatan Mental Manusia*. J. Komun.

¹⁰¹ Masa krisis emosional yang biasanya dialami oleh individu berusia sekitar 20 hingga awal 30-an tahun, pada masa ini seseorang sering merasa bingung, cemas, tertekan, atau tidak pasti tentang arah hidupnya, terutama dalam hal karier, hubungan, keuangan, tujuan hidup, dan identitas diri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada konteks ini, terdapat beberapa hal yang mempengaruhi. Di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Sejak usia dini, perempuan dibentuk melalui proses sosialisasi gender untuk mengekspresikan emosi dan mengembangkan keterampilan interpersonal. Hal ini berkontribusi pada kecenderungan perempuan dalam mengkomunikasikan perasaan dan membutuhkan dukungan dalam interaksi sosial.
- 2) Perempuan cenderung memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dan lebih bergantung pada dukungan sosial dalam menghadapi berbagai permasalahan. Fenomena ini sering dikaitkan dengan konsep *Women Support Women*¹⁰², di mana perempuan lebih memungkinkan untuk berbagi pengalaman serta mencari dukungan atau bantuan ketika menghadapi permasalahan. Utamanya persoalan kesehatan mental, sehingga membentuk jaringan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis bagi perempuan.
- 3) Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi dalam kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan lainnya dibandingkan dengan laki-laki. Data di Indonesia menunjukkan prevalensi depresi pada perempuan mencapai 2,9% lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang sebesar 2%. Selain itu, prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan mencapai 4,5% yang hampir 2x lipat dibandingkan laki-laki. Kerentanan ini mendorong perempuan untuk lebih proaktif dalam mencari dukungan dan membicarakan isu kesehatan mental.¹⁰³
- 4) Dalam penelitian ini, objek penelitian merupakan individu yang memiliki riwayat melakukan *self-harm* atau masih melakukan *self-harm* dalam kurun waktu tertentu. Hal ini ditentukan berdasarkan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Maka, dalam penelitian ini terdapat rentang waktu dalam satu tahun terakhir.¹⁰⁴

¹⁰² Suatu bentuk solidaritas sosial berbasis gender yang menekankan pentingnya dukungan timbal balik di antara sesama perempuan dalam rangka memperkuat posisi perempuan dalam struktur sosial, ekonomi, budaya, maupun politik. Konsep ini lahir sebagai respon terhadap sistem patriarki yang secara historis dan struktural telah menempatkan perempuan dalam posisi subordinat.

¹⁰³ Badan Pusat Statistik (BPS) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia 2018* (Jakarta: Kemenkes RI, 2019).

¹⁰⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 85.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

- 5) Dalam penelitian ini, analisis terhadap frekuensi, intensitas, dan tingkat resiko dari tindakan *self-harm* yang dilakukan oleh objek penelitian menjadi aspek krusial dalam memahami pola perilaku serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam perspektif Islam.¹⁰⁵
- 6) Dalam penelitian ini, objek penelitian adalah pengguna aktif dari sosial media X dan aktif dalam mengakses konten spiritualitas pada platform tersebut. Objek penelitian memiliki 2-5 jam durasi penggunaan X/hari. Maka, pemahaman mengenai dimensi-dimensi tersebut tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi pola perilaku *self-harm* tetapi juga untuk mengeksplorasi bagaimana terapi spiritualitas digital berbasis nilai-nilai keislaman dapat berkontribusi dalam proses pemulihan dan peningkatan kesejahteraan mental dari objek penelitian.
- 7) Bersedia secara sukarela untuk menjadi informan penelitian dan berbagi pengalaman secara mendalam.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling strategis dalam penelitian ini. Karena, inti utama dari suatu penelitian adalah memperoleh data yang diperlukan.¹⁰⁶ Maka, dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data seperti berikut:

1. Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada subjek dan objek penelitian. Dalam penelitian ini, penulis mendalami dan menganalisis konten unggahan tentang *self-harm* di media sosial X. Selain itu, penulis mendalami interaksi antara pelaku *self-harm* yang mengunggah konten dengan pengguna X lainnya yang terlibat aktif dalam interaksi sosial dan memberikan dukungan emosional maupun spiritual kepada pelaku *self-harm*. Pengamatan ini dilakukan untuk melihat susunan dan hubungan yang sedang terjadi di dalamnya. Sehingga data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai untuk mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku atau tindakan yang tampak.

¹⁰⁵ Badri Yatim, Psikologi Islami (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2021), hlm. 77-79.

¹⁰⁶ John W. Creswell, *Research Design: Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods Approaches* (California: SAGE Publications, 2014), hlm. 184-186. Creswell menekankan bahwa pemilihan teknik pengumpulan data yang tepat atau sesuai dengan tujuan penelitian merupakan bagian dari perencanaan metodologis yang efektif, yang sangat menentukan hasil dari penelitian sosial. Teknik pengumpulan data dapat berupa wawancara, observasi, dokumentasi, atau kombinasi dari beberapa metode.

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dilindungi undang-undang UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Wawancara

Penulis melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*), di mana terjadinya tanya jawab secara *online* melalui *direct message* di media sosial X dan WhatsApp. Wawancara dilakukan secara individual dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya oleh penulis dalam bentuk *Term of Reference* (ToR) yang disusun dengan pertanyaan berdasarkan 5W+1H.

3. Dokumentasi

Data berupa dokumentasi adalah bentuk arsip digital, dalam penelitian ini berupa unggahan/postingan konten terkait *self-harm* dan interaksi sosial yang terjadi dalam unggahan tersebut. Hal ini digunakan untuk memahami bagaimana pelaku *self-harm* mengekspresikan diri dan mendapatkan dukungan.

4. Studi Pustaka

Guna memperkuat dan membantu menemukan data atau informasi pendukung dalam penelitian ini, penulis menggunakan literatur-literatur yang mendukung sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Literatur tersebut berupa buku, jurnal, karya ilmiah, dan artikel.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik analisis data menurut model Miles dan Hubberman. Analisis model ini mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Serangkaian kegiatan dalam model analisis ini adalah reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.¹⁰⁷

1. Reduksi Data

Reduksi data berarti proses pemilihan, pemusatan perhatian melalui penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data *kasar* yang muncul dari catatan penulis selama di lapangan. Dalam hal ini, penulis menyaring data dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hanya data yang relevan dengan tujuan penelitian saja yang dianalisis lebih lanjut. Misalnya, pernyataan-pernyataan informan penelitian yang menunjukkan peningkatan dalam meregulasi emosi secara positif, peningkatan aspek spiritualitas, dan penurunan frekuensi *self-harm*.

2. Penyajian Data

¹⁰⁷ Miles dan Huberman, Analisis Kualitatif: Penggunaan Model Miles dan Huberman (2022).

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Setelah melakukan reduksi data, data akan disajikan atau mulai pada tahap penyajian. Setiap data yang diperoleh selama proses pengumpulan data akan ditelaah makna-makna tersirat di balik pola yang ada, serta mulai melakukan interpretasi sehingga menghasilkan kategori berdasarkan tema-tema tertentu. Misalnya, kutipan tentang bagaimana informan merasa lebih tenang setelah mengikuti konten dakwah atau mendapatkan respon positif dari pengguna lainnya. Penyajian ini akan memudahkan penulis untuk mengidentifikasi pola seperti hubungan antara dukungan spiritualitas dalam menurunkan dorongan untuk melakukan *self-harm*.

3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Terakhir, dalam teknik analisis data adalah penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan berdasarkan temuan data yang diperoleh dan diolah setelah dari lapangan. Misalnya, bahwa terapi spiritualitas digital membantu pelaku *self-harm* untuk merasakan ketenangan batin, dukungan emosional, serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Penulis kemudian memverifikasi kesimpulan tersebut dengan mencocokkannya kembali pada data lainnya, seperti konsistensi antara informan dan hasil observasi di media sosial X.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian topik terapi spiritualitas digital bagi pelaku *self-harm* di media sosial X, dapat disimpulkan bahwa media sosial X menyediakan ruang bagi pelaku *self-harm* untuk mengekspresikan pengalamannya. Media sosial X menyediakan fitur-fitur seperti unggahan teks, gambar, dan penggunaan kata kunci atau tagar yang memungkinkan pelaku *self-harm* untuk mengungkapkan pengalamannya secara bebas dan anonim. Bagi pelaku *self-harm*, ekspresi ini menjadi bentuk *coping mechanism*, atau sebuah cara untuk mengalihkan rasa sakit emosional yang sulit disampaikan secara langsung di kehidupan nyata.

Dengan demikian, pemanfaatan media sosial X memberikan akses berbagai konten spiritual yang berpotensi memperkuat aspek keimanan dan membangun kembali harapan hidup pelaku *self-harm*. Maka, X bukan hanya menjadi wadah curahan emosi, tetapi juga sarana potensial untuk intervensi spiritual secara tidak langsung, melalui konten-konten positif yang tersebar di dalamnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka penulis memberikan beberapa saran dari penelitian ini. Adapun sebagai berikut:

1. Bagi pelaku *self-harm*

Disarankan untuk memanfaatkan media sosial, khususnya platform X sebagai sarana refleksi dan pencarian makna hidup yang positif. Namun, diperlukan juga penanganan secara klinis dan tidak terfokus pada aspek spiritualitas saja melainkan juga membutuhkan pendekatan psikologis profesional.

2. Bagi masyarakat umum dan pengguna media sosial

Penting untuk membangun kesadaran akan sensitivitas konten tentang perilaku *self-harm*. Alih-alih menyebarkan stigma negatif atau *judgemental*, hendaknya masyarakat umum dapat menghadirkan empati, dukungan, serta ajakan kembali kepada nilai-nilai keislaman yang benar.

3. Bagi praktisi keagamaan dan konselor

Terapi spiritualitas digital dapat menjadi pendekatan baru dalam penanganan kasus-kasus kesehatan mental seperti *self-harm*. Diharapkan kepada praktisi agama untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat menjangkau ruang-ruang digital untuk memberikan edukasi, pendampingan, dan solusi berbasis ajaran Islam.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada konteks media sosial X, jangka waktu pendek, informan penelitian pada kelompok dewasa muda dengan jenis kelamin perempuan. Peneliti berikutnya disarankan untuk mengeksplorasi terapi spiritualitas digital pada platform lain dengan jangka waktu pemulihan yang lebih panjang serta latar belakang usia dan jenis kelamin yang berbeda untuk memperluas pemahaman atas fenomena ini.



TRANSKRIP PERTANYAAN WAWANCARA

Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan sistematika 5W+1H, di mana penulis melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*) kepada para informan penelitian dan menekankan kepada aspek mengapa untuk menggali informasi:

Siapa (Who)

1. Inisial>Nama informan penelitian
2. Usia informan penelitian
3. Pekerjaan informan penelitian

Frekuensi penggunaan sosial media X dalam jangka waktu 1 hari.

Seberapa sering mengakses konten bersifat spiritualitas di media sosial X dalam 1 hari

Apa (What)

1. Perilaku *self-harm* apa yang dilakukan oleh informan penelitian
2. Apa yang dirasakan oleh informan penelitian saat melakukan dan setelah melakukan tindakan *self-harm*

Mengapa (Why)

1. Mengapa informan penelitian bisa melakukan tindakan *self-harm*
2. Mengapa informan penelitian memilih media sosial X sebagai media ekspresi dalam membagikan pengalaman *self-harm* dan media untuk mencari dukungan

Kapan (When)

1. Kapan informan penelitian melakukan tindakan *self-harm*
2. Kapan informan penelitian membagikan unggahan pengalaman *self-harm* dan membutuhkan dukungan

Bagaimana (How)

1. Bagaimana perasaan informan penelitian setelah membagikan pengalaman *self-harm* di media sosial X
2. Bagaimana efek yang dirasakan saat informan penelitian membagikan pengalaman dan mencari dukungan di media sosial X

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Buku

- Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*. Terj. oleh Zainuddin Fananie (Jakarta:Pustaka Amani, 2000)
- Bailey, Chris, et al. (2021). *The Role of Social Media in Young People's Religious and Spiritual Expressions*. Journal of Digital Religion
- Campbell, H. A., (2017). *Religious Communication and Technology*. Oxford Academic
- Cheong, Pauline, H., (2012). *Digital Religion, Social Media, and Culture: Perspectives, Practices, and Futures*. (New York: Peter Lang Publishing)
- Finando, H. G., (2023). *Eksplorasi Dampak Teknologi Digital Terhadap Pengalaman Keagamaan dan Refleksinya dalam Perspektif Filsafat*. NANHU: Journal of Nadhlatul Ulama and Contemporary Islamic Studies
- Frankl, V. E., (2006). *Man's Searching for Meaning*. (Boston: Beacon Press)
- Kabat-Zinn, J. (2018). *The Healing Power of Mindfulness: a New Way of Being*. Hachette Books.
- L. Rudy Rustandi. (2020). *Disrupsi Nilai Keagamaan dan Komodifikasi Agama di Era Digital*.
- Miller, J. (2024). *The Dynamics of Digital Media Use in Religious Communities: a Theoretical Model*. MDPI Religions.
- Moelong, Lexy J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Nasr, Seyyed Ossein (2002). *Islamic Philosophy from its Origin to the Present: Philosophy in the Land of Prophecy*. (Albany: State University of New York Press)
- Zhao, F., (2019). *The Impact of Communication Technology on Religion*. Atlantis Press

Jurnal

- Baker, S. E., et al. (2018). *The Impact of Anonymity and Social Media in the Context of Mental Health*
- Gergen, K. J., et al. (2016). *Spirituality and Digital Technology: Implications for Understanding the Role of Digital Platforms in Emotional Well Being*. Journal of Social and Personal Relationship.
- Hutchings, P. A. (2019). *Spirituality in the Digital Age: Transforming the Sacred in the Virtual World*. Journal of Digital Religion.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Nasution, S. M. Dkk (2021). *Pencegahan Perilaku Self-Harm dalam Perspektif Psikologi dan Agama*. Jurnal Ilmiah Psikologi.
- Nuridin, N. *The Role of Social Media in Religious Practice; a Case Study in Indonesia*. International Journal of Cyber Ethics in Education (IJCEE).
- Kronsky, E. D. (2007). *The Function of Deliberate Self-Injury: a Review of The Evidence*. Clinical Psychology Review.
- Razak, A. (2013) *Terapi Spiritualitas Islami, Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*. Jurnal Dakwah Tabligh
- Resyanti, L., Hadi, L., Dkk. (2022). *Kesehatan Spiritual Terapi al-Qur'an Sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologi di Masa Pandemi Covid-19*. Health Information: Jurnal Penelitian
- Sexton, L, E. Et al. (2020). *The Role of Social Media in the Lives of Adoloscents With Self-Harm*. Pyschiatric Quarterly
- Yulianti, D. & Wibowo, A. (2020). *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja*. Jurnal Psikologi Insight.

Artikel

- <https://www.paretosaham.com/2025/03/Menulis-jurnal-digital-untuk-memperkuat-koneksi-dengan-tuhan-di-era-digital.html?m>
- <https://jonkabat-zinn.com/book/book-3-the-healing-power-of-mindfulness/>
- <https://www.kompasiana.com/serlyfiza9605/spiritualitas-islam-di-era-modern-femenologis-tentang-pengalaman-ibadah-dan-kehidupan-religius>
- <https://transpersonal-psychology.iresearchnet.com/integral-psychology/ken-wilbers-integral-theory-and-its-applications/m>
- https://www.academia.edu/8767950/man_s_search_for_meaning_id



BIODATA PENULIS



: Rofiqoh Romadhoni
 : Medan, 27 Oktober 2003
 : Mahasiswa
 : Jl. Teluk Haru, No. 15 Sisi Tol, Kec. Medan Labuhan, Kab. Kota Medan, Prov. Sumatera Utara
 : 085761081291
 :
 : Budiarso
 : Irma Suryani Kencana

RIWAYAT PENDIDIKAN

: SDS Wahidin Sudiro Husodo, Lulus Tahun 2015
 : SMPS Harapan 1 Medan, Lulus Tahun 2018
 : SMAS Dharmawangsa Medan, Lulus Tahun 2021

PENGALAMAN ORGANISASI

Found Zon-Ambis Tahun 2021
 Anggota HMPS AFI Tahun 2022
 Jurnal LPM Gagasan UIN Suska Riau Tahun 2022
 Sekretaris Umum HMPS AFI Tahun 2023
 Redaktur Pelaksana LPM Gagasan Tahun 2023
 Pimpinan Redaksi LPM Gagasan Tahun 2024

KARYA ILMIAH

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU