

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam masyarakat modern, khususnya generasi muda, fenomena krisis eksistensial semakin terlihat melalui berbagai gejala, termasuk kehilangan kendali atas dorongan naluriah, kecemasan akan masa depan, dan krisis identitas. Meningkatnya gangguan kesehatan mental, kecenderungan perilaku impulsif, dan tindakan destruktif terhadap diri sendiri adalah gejala-gejala yang yang kerap terlihat di tengah masyarakat Indonesia. Fakta ini menunjukkan bahwa manusia, sebagai makhluk yang bebas dan terbatas, sering kehilangan arah eksistensialnya di tengah tekanan hidup yang kompleks. Ketika orientasi mengabur, ruang untuk refleksi diri semakin terbatas, dan kesadaran terhadap tanggung jawab moral dan kemampuan untuk mengendalikan diri juga menurun.

Tidak hanya secara ontologis, kesadaran akan eksistensi diri memengaruhi etika manusia dan cara mereka mengelola kebebasannya. Dalam perspektif ini, pengendalian diri adalah bentuk kedewasaan eksistensial, bukan hanya kemampuan untuk mengatasi dorongan negatif. Jika seseorang menyadari keberadaannya secara utuh, mereka akan lebih mampu memahami bagaimana mereka berhubungan dengan lingkungan mereka, sesama manusia, dan Tuhan. Akibatnya, penting untuk mempelajari bagaimana kesadaran eksistensial muncul dan bagaimana ia mendasari tanggung jawab dan kendali diri dalam kehidupan sehari-hari.

Soren Kierkegaard adalah seorang filsuf eksistensialis teistik yang menawarkan kerangka filosofis yang kuat untuk memahami dinamika eksistensial ini. Ia menegaskan bahwa kesadaran akan eksistensi manusia harus mengarah pada iman, yang berarti mengakui keterbatasan diri dan menjadi tunduk kepada Yang Mutlak. Kesadaran eksistensial muncul dalam pemikirannya melalui tiga tahapan: estetis, etis, dan religius. Tahap religius adalah tahap tertinggi dari kesadaran, di mana manusia menghadapi Tuhan secara pribadi dan bertanggung jawab atas

keberadaannya. Dalam relasi ini, orang dituntut untuk mengembangkan pengendalian diri, yang merupakan ekspresi dari kesadaran yang matang.

Di tengah era yang ditandai dengan kemajuan teknologi, kebebasan berbicara, dan ketersediaan informasi yang tak terbatas ini, orang-orang cenderung terjebak dalam kebisingan eksistensial. Banyak orang terdorong untuk mengikuti arus luar yang dangkal, kehilangan kemampuan untuk merasakan kehadiran diri secara utuh. Akibatnya, mereka tidak dapat menggunakan kebebasannya untuk merenungkan makna hidup mereka. Situasi seperti ini menghasilkan keberadaan yang terfragmentasi di mana orang-orang tidak lagi menjalani kehidupan asli mereka, tetapi hanya bereaksi terhadap dunia di luar diri mereka. Di sinilah pemikiran Kierkegaard menjadi relevan karena ia mengajak manusia untuk kembali kepada dirinya sendiri dan menyadari bahwa hidup adalah tanggung jawab eksistensial di hadapan Tuhan, bukan sekadar kenikmatan, norma, atau keberhasilan.

Beberapa penelitian modern di Indonesia menegaskan betapa pentingnya ide-ide Kierkegaard untuk menjawab pertanyaan eksistensial dan moral kontemporer. Nasrudin, Ramadhan, dan Parhan (2024) menunjukkan betapa pentingnya pemikiran Kierkegaard untuk pendidikan, terutama dalam hal membangun kesadaran eksistensial siswa melalui pendekatan yang mempertimbangkan nilai-nilai spiritual dan tanggung jawab individu. Mereka menemukan bahwa pendidikan yang didasarkan pada kesadaran diri dapat membantu seseorang mendapatkan pengendalian diri yang lebih baik dan orientasi hidup yang lebih benar (Nasrudin dkk., 2024).

Sebaliknya, Eksantoso (2024) menekankan bahwa pendidikan karakter di Indonesia harus menggabungkan pemahaman filosofis tentang eksistensi manusia dan moralitas. Pendidikan tidak hanya harus menanamkan nilai secara normatif dimana siswa harus belajar untuk mempertimbangkan dan menerapkan nilai-nilai tersebut (Eksantoso, 2024).

Selain itu, Suarningsih dkk. (2024) menunjukkan bahwa hanya melalui pendekatan pendidikan yang menekankan kesadaran nilai, tanggung jawab moral,

dan kemampuan reflektif siswa, karakter yang kuat dan terkendali dapat dibentuk (Suarningsih dkk., 2024). Ketiga hal ini sangat sesuai dengan pemikiran Kierkegaard tentang betapa pentingnya lompatan iman dan relasi individu dengan Tuhan sebagai dasar etika dan pembentukan kepribadian yang kuat.

Namun, meskipun pemikiran Kierkegaard telah banyak dikaji dari aspek teologis maupun etis, kajian yang secara eksplisit menghubungkan kesadaran eksistensial dan pengendalian diri masih terbatas. Beberapa penelitian lebih menyoroti sisi pendidikan karakter atau kritik sosial terhadap masyarakat modern, namun belum secara mendalam menelusuri hubungan antara kesadaran iman dan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya secara filosofis. Menurut Kierkegaard, kesadaran dan kendali diri adalah satu hal yang serupa, karena keduanya bersatu dalam keberanian eksistensial untuk menghadapi makna duniawi dan membuat keputusan iman secara pribadi.

Kierkegaard juga menyatakan dalam karyanya *The Sickness Unto Death* bahwa manusia berada dalam ketegangan antara yang fana dan yang kekal. Orang akan putus asa jika mereka tidak dapat mendamaikan kedua sisi mereka. Dalam situasi ini, pengendalian diri merupakan ekspresi dari pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, yakni bahwa manusia adalah sintesis antara jiwa dan raga, antara waktu dan keabadian. Pengendalian diri berasal dari kesadaran akan identitas kita di hadapan Tuhan, bukan dari aturan eksternal (Kierkegaard, 2023).

Di sisi lain, tantangan yang dihadapi masyarakat modern seringkali menghalangi mereka untuk mengembangkan kesadaran religius. Dengan konsumerisme, hedonisme, dan idealisasi kebahagiaan instan, perspektif eksistensial menjadi rapuh. Banyak orang yang hanya hidup untuk kesenangan, tahap estetis, dan tidak pernah masuk ke tahap etis atau religius. Kierkegaard menggambarkan hidup estetis sebagai cara hidup yang menipu : tampak bebas tapi sebenarnya kosong. Ini adalah alasan mengapa ia mendorong lompatan iman, yang berarti memiliki keberanian untuk menghadapi kenyataan dunia dan mengakuinya

di hadapan Tuhan. Penelitian tentang hubungan antara kesadaran eksistensial dan pengendalian diri dalam konteks ini semakin penting.

Jika seseorang tidak memiliki hubungan yang kuat dengan Yang Mutlak dan tidak menyadari keterbatasannya, semua bentuk pengendalian diri akan menjadi lemah dan tidak efektif. Kendali diri dapat berubah menjadi sekadar penyesuaian terhadap norma sosial atau mekanisme pertahanan ego jika tidak ada dimensi iman. Menurut Kierkegaard, hanya melalui relasi dengan Tuhan-lah manusia dapat menjalani kehidupan yang otentik dan etis. Sehingga, pemahaman tentang peran iman dalam pembentukan kesadaran eksistensial sangat penting untuk menjawab tantangan moral dan psikologis yang dihadapi oleh manusia di era modern.

Oleh karena itu, terdapat ruang untuk penelitian lebih lanjut tentang bagaimana konsep teistik Kierkegaard dapat membantu membangun kesadaran eksistensial dan pengendalian diri manusia, terutama dalam konteks zaman sekarang. Penelitian ini akan meneliti secara menyeluruh bagaimana konsep iman, keputusan, dan lompatan eksistensial Kierkegaard dapat berfungsi sebagai fondasi filosofis untuk membangun pemahaman yang lebih mendalam tentang eksistensi. Pemikiran Kierkegaard menawarkan cara kontemplatif untuk mengarahkan kembali manusia kepada Tuhan dan dirinya sendiri di tengah krisis moral dan spiritual yang sedang terjadi di dunia saat ini.

Bertolak dari pemikiran tersebut, penelitian ini akan mengangkat tema *Kesadaran dan Pengendalian Diri dalam Filsafat Eksistensialisme : Analisis Gagasan Teistik Soren Kierkegaard* dengan fokus untuk menggali lebih dalam bagaimana pemikiran Kierkegaard menjembatani hubungan antara kesadaran eksistensial, iman, dan pengendalian diri. Melalui penelitian ini, diharapkan muncul pemahaman baru yang lebih reflektif, filosofis, dan kontekstual mengenai bagaimana manusia dapat membentuk kesadaran diri yang otentik serta mampu mengendalikan dirinya secara bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan zaman.

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan permasalahan yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara filosofis bagaimana bentuk kesadaran eksistensial dalam pemikiran Soren Kierkegaard berperan dalam proses pembentukan kesadaran diri serta kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Kajian ini menjadi signifikan dalam rangka memperdalam pemahaman mengenai relasi antara kesadaran eksistensial, iman, dan pengendalian diri, khususnya dalam konteks pergulatan eksistensial manusia modern. Dengan demikian, rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep kesadaran eksistensial dalam pemikiran Kierkegaard menjelaskan proses kesadaran diri manusia?
2. Bagaimana kesadaran eksistensial membentuk pengendalian diri dalam pemikiran Kierkegaard?
3. Bagaimana iman berperan dalam pembentukan kesadaran dan pengendalian diri menurut Kierkegaard?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mempelajari dan menganalisis secara filosofis bagaimana kesadaran eksistensial berkontribusi pada pembentukan kesadaran diri dan pengendalian diri manusia. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Menjelaskan konsep kesadaran eksistensial dalam pemikiran Kierkegaard dan bagaimana konsep tersebut menggambarkan proses kesadaran diri manusia.
2. Menganalisis bagaimana kesadaran eksistensial dalam pemikiran Kierkegaard membentuk kemampuan pengendalian diri manusia.
3. Menguraikan peran iman dalam pembentukan kesadaran dan pengendalian diri menurut pemikiran eksistensialisme teistik Kierkegaard.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan mengenai kesadaran eksistensial serta pengaruhnya terhadap kemampuan individu untuk mengendalikan diri sendiri, berdasarkan perspektif eksistensialisme teistik Soren Kierkegaard.

1. Manfaat Teoritis

Secara keilmuan, penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan filsafat, terutama studi eksistensialisme teistik. Studi ini mengangkat hubungan antara kesadaran diri dan kemampuan mengendalikan diri, terutama melalui pemikiran Kierkegaard, yang selama ini belum dibahas secara menyeluruh. Metode ini memungkinkan pemahaman baru tentang bagaimana aspek spiritual dalam filsafat eksistensial dapat berfungsi sebagai dasar untuk menumbuhkan sikap moral dan berpikir kritis setiap hari. Penelitian ini juga memperhatikan aspek yang sering diabaikan dalam studi filsafat agama dan etika : hubungan langsung antara "lompatan iman" dan kontrol diri sebagai bagian dari dinamika eksistensi manusia. Dengan mengisi celah ini, penelitian ini diharapkan untuk mendorong penelitian lebih lanjut yang ingin mengeksplorasi hubungan antara kesadaran, iman, dan tanggung jawab pribadi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menawarkan pemahaman baru bagi orang-orang tentang cara menyelesaikan tantangan yang semakin kompleks dalam hidup. Refleksi eksistensial dapat membantu seseorang menemukan jalan hidup yang lebih kuat dan membangun sikap mental yang lebih kuat saat menghadapi tekanan dan perubahan. Penelitian ini juga dapat digunakan di bidang pendidikan, psikologi, dan konseling. Pendekatan filsafat eksistensial dapat menjadi dasar untuk praktik pembelajaran atau pendampingan yang menekankan pentingnya refleksi diri, membantu orang dalam mengelola kecemasan, menemukan makna dalam hidup, dan memperkuat kontrol diri secara lebih menyeluruh.

E. Kerangka Berpikir

Untuk mengarahkan pemahaman terhadap keterkaitan antara kesadaran eksistensial, iman, dan pengendalian diri dalam kerangka filsafat eksistensialisme teistik Soren Kierkegaard, penelitian ini disusun melalui pola pikir yang runtut dan sistematis. Kerangka berpikir ini menjadi fondasi logis yang menjembatani antara latar belakang masalah, tujuan penelitian, hingga arah analisis dan kesimpulan yang ingin dicapai. Sebagai penunjang dalam menjelaskan alur berpikir yang digunakan, berikut disajikan bagan kerangka berpikir penelitian :

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



Penelitian ini berangkat dari fakta bahwa manusia hidup dalam dimensi fisik dan kesadaran akan dirinya sendiri. Pada akhirnya, kesadaran ini dapat membawa manusia ke kesadaran akan Tuhan. Pertanyaan fundamental tentang makna keberadaan dan tujuan hidup selalu muncul di benak manusia sebagai makhluk eksistensial. Soren Kierkegaard memandang eksistensialisme teistik sebagai bukti bahwa manusia menghadapi krisis eksistensi karena tidak hanya tidak tahu tentang dunia di luar diri mereka sendiri, tetapi juga karena mereka jauh dari Tuhan dan diri mereka sendiri.

Kesadaran diri adalah tahap awal dari kerangka berpikir ini. Menurut Kierkegaard, orang yang tidak sadar akan dirinya sendiri hidup dalam eksistensi

yang dangkal atau teralienasi. Sebaliknya, orang yang mulai menyadari eksistensinya akan belajar bahwa mereka adalah makhluk yang terbatas, rapuh, dan tidak sepenuhnya otonom. Kesadaran ini memicu kecemasan, tetapi juga memicu pencarian makna hidup yang lebih mendalam. Dalam situasi seperti ini, kita perlu melampaui diri kita sendiri dan menuju realitas yang lebih tinggi. Dengan kesadaran ini, manusia mulai memahami tempat mereka dalam kehidupan. Kierkegaard menekankan dalam konteks ini bahwa kesadaran diri yang benar melibatkan kesadaran akan keterbatasan dan kerapuhan manusia, yang memotivasinya untuk mencari landasan makna yang lebih kuat.

Manusia dibawa dari kesadaran akan keterbatasan itu ke kesadaran akan Tuhan. Hubungan manusia dengan Tuhan menurut Kierkegaard adalah eksistensial, personal, dan ditentukan secara etis. Rasa kesadaran akan Tuhan tidak berasal dari proses logis atau pembuktian rasional, tapi berasal dari pergulatan batin yang mendalam, dari situasi kesulitan eksistensial yang memaksa manusia bertanya tentang tujuan, asal-usul, dan nilai hidup mereka. Gagasan "iman" muncul sebagai lompatan eksistensial pada titik ini, kesadaran akan Tuhan sebagai dimensi transendental yang hanya dapat dicapai melalui lompatan iman dan komitmen eksistensial untuk menerima Tuhan sebagai dasar moralitas dan pemaknaan hidup.

Dengan mengembangkan kesadaran akan Tuhan ini, seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang eksistensi mereka sendiri dan tanggung jawab moral mereka. Kierkegaard menjelaskan bahwa kesadaran transendental ini akan mengubah cara manusia memahami dirinya sendiri secara lebih utuh, yang pada gilirannya akan memengaruhi cara mereka bertindak dan mengambil keputusan. Inilah dasar pengendalian diri, bukan secara psikologis, tetapi sebagai tanggung jawab moral atas keberadaannya dan kebebasan.

Oleh karena itu, kerangka berpikir yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti alur refleksi yang dimulai dengan kesadaran diri, berkembang menjadi kesadaran akan Tuhan, dan akhirnya menghasilkan pengendalian diri. Dalam penelitian ini, metafisika dan teori eksistensialisme teistik Kierkegaard digunakan

untuk memahami bagaimana kesadaran eksistensial dapat membentuk landasan moral yang mendalam bagi seseorang. Kontribusi teoritis penelitian ini adalah bahwa pengendalian diri adalah aktualisasi kesadaran transendental yang berasal dari iman, bukan hanya mekanisme psikologis atau sosial.

Selain membantu menunjukkan jalan logis penelitian, struktur kerangka berpikir ini menunjukkan bagaimana peneliti memetakan hubungan antara kesadaran eksistensial, lompatan iman, dan pengendalian diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi filosofis terhadap pemahaman etika personal di bidang metafisika.

F. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah dikumpulkan penulis sebagai referensi dalam proses penyusunan proposal ini. Penelitian-penelitian tersebut membahas tema studi yang sama, sehingga dapat digunakan sebagai landasan acuan teoritis yang dapat mendukung penelitian ini.

Andri Fransiskus Gultom, Misnal Munir, dan Iva Ariani dalam penelitian mereka yang berjudul “*Perubahan Identitas Diri dalam Eksistensialisme Kierkegaard : Relevansinya bagi Mental Warga Indonesia*” (Gultom dkk., 2020). Jurnal ini membahas identitas diri dalam konteks kewarganegaraan, dengan penekanan khusus pada transformasi identitas diri dari sudut pandang eksistensialisme Kierkegaard. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis karya-karya yang berkaitan dengan filsafat Kierkegaard. Hasilnya menunjukkan bahwa perubahan identitas diri melalui proses eksistensial dapat membantu penyembuhan mental, yang pada gilirannya dapat mengarah pada kebenaran transendental (Gultom dkk., 2020). Perbedaannya dengan penelitian saat ini ada pada fokus penelitiannya dimana penelitian terdahulu menyorot pada dampak mentalitas warga negara Indonesia, sedangkan penelitian ini menyoroti kesadaran diri dan transformasi identitas.

Penelitian selanjutnya adalah hasil penelitian Mia Chandra Dewi yang berjudul “*Hubungan Mindfulness Sufistik dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang*” (Dewi, 2021). Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan *mindfulness* sufistik pada mahasiswa tingkat akhir. Data dikumpulkan melalui skala yang dibagikan pada 44 mahasiswa menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara *mindfulness* sufistik dan penerimaan diri (Dewi, 2021). Penelitian milik Mia Chandra Dewi ini sama-sama membahas kesadaran diri, perbedaannya dengan penelitian saat ini terdapat pada pendekatan yang digunakan yakni tasawuf dan *mindfulness*.

Selanjutnya penelitian milik Aryo Musyaffa Amnur dan Kayla Nabiha Diantha yang berjudul “*Peran Psikologi Tasawuf dalam Meningkatkan Kontrol Diri Remaja di Era Industri 4.0*” (Amnur & Diantha, 2024). Artikel ini membahas fungsi psikologi tasawuf dalam meningkatkan kemandirian remaja di era komputer dan internet. Penelitian ini menemukan bahwa praktik spiritual tasawuf seperti dzikir dan meditasi dapat membantu remaja memperoleh kontrol diri yang lebih baik (Amnur & Diantha, 2024). Persamaan dari penelitian terdahulu dengan yang saat ini ada pada konteks pengendalian diri, sementara perbedaannya terdapat pada pendekatan yang digunakan dimana penelitian terdahulu menggabungkan psikologi modern dengan praktik tasawuf.

Selanjutnya, Zulfah dengan penelitiannya yang berjudul “*Karakter : Pengendalian Diri*” (Zulfah, 2021). Artikel ini membahas pentingnya pengendalian diri sebagai karakter esensial yang harus dimiliki oleh setiap individu. Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis konsep pengendalian diri. Data yang dikumpulkan melalui studi pustaka dan analisis literatur terkait pengendalian diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan mendasar yang mempengaruhi pola perilaku individu dalam berbagai aspek kehidupan (Zulfah, 2021). Persamaan dari penelitian Zulfah dengan penelitian saat ini terletak pada pembahasan terkait

konsep pengendalian diri. Perbedaannya dengan penelitian saat ini adalah Zulfah tidak mengaitkan secara spesifik konsep pengendalian diri dengan eksistensialisme teistik Soren Kierkegaard, sedangkan penelitian saat ini akan fokus pada relevansi kesadaran diri dalam konteks eksistensialisme teistik soren Kierkegaard.

Berikutnya adalah penelitian milik Annisa Nur Fauziah dengan judul “*Transformasi Idenstitas Diri dalam Konsep Eksistensialisme Kierkegaard dan Relevansinya terhadap Mental Remaja di Indonesia*” (Fauziah, 2023). Penelitian ini membahas bagaimana konsep eksistensialisme Kierkegaard dapat menjelaskan transformasi identitas diri dan relevansinya terhadap kondisi mental remaja di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi pustaka. Data diperoleh dari literatur mengenai eksistensialisme Kierkegaard dengan studi terkait kondisi remaja di Indonesia. Hasil dari penelitiannya menemukan bahwa pemahaman eksistensialisme Kierkegaard dapat membantu remaja dalam proses transformasi identitas diri, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka (Fauziah, 2023). Penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini sama-sama membahas pengendalian diri dalam konteks eksistensialisme teistik Soren Kierkegaard. Perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini terdapat pada fokusnya, yang mana penelitian terdahulu lebih fokus pada transformasi identitas diri dan kesehatan mental remaja, sedangkan penelitian saat ini lebih menekankan pada relevansi kesadaran diri terhadap pengendalian diri.