

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesadaran diri merupakan elemen krusial dalam proses perkembangan spiritual dan psikologis manusia. Dalam berbagai sistem kepercayaan dan pemikiran filsafat, kesadaran diri tidak sekadar dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri, melainkan juga sebagai sarana untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam mengenai keberadaan dan hubungan dengan dimensi transendental. Dua tradisi yang banyak mengeksplorasi makna kesadaran diri ini adalah Tasawuf dalam Islam dan praktik meditasi dalam *Buddhisme*.

Dalam lintasan sejarah pemikiran keagamaan, banyak tradisi spiritual mengembangkan konsep kesadaran diri sebagai bagian penting dari proses pencerahan atau pendekatan diri kepada realitas transenden. Dua di antaranya yang paling menonjol adalah Tasawuf dalam Islam dan meditasi dalam *Buddhisme*. Kedua tradisi ini, meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda secara teologis dan filosofis, sama-sama menekankan pentingnya proses internalisasi dan refleksi diri dalam perjalanan spiritual manusia. Kesadaran diri (*self-awareness*) adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami pikiran, perasaan, nilai, dan perilakunya sendiri, serta dampaknya terhadap diri dan lingkungan (Goleman, 2001). Dalam konteks psikologi agama, kesadaran diri tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga kesadaran akan hubungan vertikal dengan Tuhan (Jalaluddin, 2010).

Kesadaran diri merupakan tema penting dalam berbagai tradisi spiritual dan filsafat, termasuk dalam Tasawuf Islam dan ajaran Buddha. Konsep ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan pikiran, perasaan, serta perilaku, sekaligus menyadari hubungan dirinya dengan realitas yang lebih luas.

Meskipun memiliki landasan teologis dan tujuan akhir yang berbeda, kedua tradisi ini sama-sama memandang kesadaran diri sebagai proses transformatif yang melibatkan pembinaan batin dan pengendalian pikiran. Dalam Tasawuf Islam, kesadaran diri dimulai dari pengakuan akan posisi manusia sebagai hamba Allah, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Az-Zariyat [51]:56:

نَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِي

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku."

Ayat ini menjadi fondasi bahwa mengenal diri sendiri berarti memahami hakikat penciptaan dan mengarahkan hidup untuk ibadah yang tulus. Para sufi, seperti Al-Ghazali, Ibn 'Arabi, dan Junaid al-Baghdadi, menekankan bahwa *ma'rifatun nafs* diperoleh melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), pengendalian hawa nafsu (*mujahadatun nafs*), dan praktik spiritual seperti zikir, *muraqabah*, muhasabah, dan khalwat. Kesadaran diri menurut tasawuf bukanlah sekadar pengenalan psikologis, tetapi kesadaran spiritual yang menghubungkan manusia secara langsung dengan Tuhan, menumbuhkan akhlak mulia, dan membentuk integritas moral.

Sementara itu, dalam ajaran Buddha, kesadaran diri dibangun melalui praktik meditasi yang bertujuan mengembangkan *Mindfulness* (kesadaran penuh) terhadap setiap momen pengalaman. Salah satu metode yang paling dikenal adalah *vipassanā*, yaitu meditasi pandangan terang untuk memahami sifat sejati realitas: ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anattā*). Melalui meditasi ini, praktisi dilatih untuk mengamati pikiran dan emosi tanpa keterikatan, sehingga dapat melepaskan keinginan, kebencian, dan delusi yang menjadi akar penderitaan. Dalam konteks ini, kesadaran diri bukan diarahkan pada hubungan dengan Tuhan, tetapi pada pembebasan batin dari lingkaran kelahiran dan kematian (*samsāra*).

Meskipun memiliki tujuan akhir yang berbeda—tasawuf berorientasi pada kedekatan dengan Allah dan keridaan-Nya, sedangkan meditasi Buddha

berorientasi pada pencapaian *nirwana*—keduanya memiliki titik temu pada aspek metode dan manfaat psikologis. Keduanya menekankan pentingnya pengendalian pikiran, pengamatan diri yang mendalam, serta disiplin batin yang berkelanjutan. Dalam praktik tasawuf, zikir berperan serupa dengan meditasi fokus (*samatha*) dalam Buddha, yang melatih konsentrasi dan ketenangan pikiran. Demikian pula, *muhasabah* dan *muraqabah* memiliki kesamaan dengan *vipassanā*, di mana keduanya mengasah kesadaran reflektif terhadap pikiran dan perbuatan untuk mencapai transformasi diri.

Di tengah kehidupan modern yang penuh distraksi digital, stres, dan materialisme, studi perbandingan kesadaran diri dalam tasawuf Islam dan meditasi Buddha menjadi semakin relevan. Banyak penelitian psikologi kontemporer menunjukkan bahwa praktik kesadaran diri mampu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ketahanan emosional. Dengan memahami kesadaran diri dari kedua perspektif ini, peneliti dapat menawarkan kerangka spiritual yang kaya, baik untuk memperkuat hubungan manusia dengan Tuhan (dalam konteks Islam) maupun untuk mencapai keseimbangan batin yang mendalam (dalam konteks *Buddhis*).

Dengan demikian, latar belakang ini menegaskan pentingnya kajian mendalam terhadap doktrin kesadaran diri dalam tasawuf Islam dan meditasi Buddha. Tidak hanya untuk memperkaya wacana akademik lintas agama, tetapi juga untuk menemukan relevansi praktisnya bagi pembinaan moral, kesehatan mental, dan harmoni sosial di era modern. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan kajian spiritualitas komparatif, serta membuka ruang dialog yang konstruktif antartradisi dalam memahami makna terdalam dari “menjadi sadar” sebagai manusia.

Dalam ajaran Tasawuf, kesadaran diri dipandang sebagai proses penyucian jiwa atau *tazkiyah al-nafs*, yang membawa seorang pencari spiritual (*salik*) menuju pengenalan hakiki terhadap Tuhan atau ma'rifatullah. Kesadaran dalam konteks ini bersifat melampaui dunia fisik, karena menuntut pelepasan dari hawa nafsu dan ego demi meraih kedekatan spiritual dengan Allah. Praktik-praktik seperti *dzikir*,

introspeksi (*muhasabah*), dan latihan spiritual lainnya menjadi bagian penting dalam perjalanan batin yang mendalam ini. Sementara itu, dalam *Buddhisme*, terutama dalam praktik meditasi seperti vipassana, kesadaran diri (*sati/mindfulness*) merupakan inti dari jalan menuju pencerahan. Melalui pengamatan yang jernih dan tidak menghakimi terhadap pikiran dan sensasi yang muncul, individu belajar untuk memahami sifat ketidak-kekalan (*anicca*), tanpa-diri (*anatta*), dan penderitaan (*dukkha*), yang pada akhirnya mengarah pada pembebasan

Meskipun kedua tradisi memiliki perbedaan mendasar—seperti keyakinan terhadap keberadaan Tuhan dalam Islam dan konsep tanpa-diri dalam *Buddhisme*—keduanya memberikan perhatian besar terhadap pembentukan kesadaran diri sebagai sarana pembebasan. Baik Tasawuf maupun meditasi *Buddhis* sama-sama menekankan pentingnya disiplin batin, pengendalian ego, dan kedalaman kontemplasi dalam mencapai transformasi spiritual. Membandingkan konsep kesadaran diri dalam Tasawuf dan *Buddhisme* adalah langkah penting untuk memperkaya pemahaman kita tentang spiritualitas manusia. Studi semacam ini bukan hanya menambah wawasan dalam bidang filsafat dan agama, tetapi juga membuka jalan bagi dialog antaragama yang lebih terbuka dan saling menghargai. Di tengah dunia yang penuh keragaman dan tantangan, menggali nilai-nilai bersama seperti kesadaran diri dapat menjadi sumber inspirasi dalam membangun perdamaian, toleransi, dan kedalaman hidup batin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti berusaha mengulas dan membandingkan pandangan Tasawuf Islam dan meditasi *Buddhis* mengenai kesadaran diri—meliputi makna, tujuan, cara praktik, dan dampak spiritualnya. Melalui pendekatan kualitatif berbasis kajian pustaka, harapannya kita bisa memperoleh gambaran yang lebih utuh tentang bagaimana kedua tradisi besar ini menjawab pertanyaan mendalam tentang jati diri manusia dan jalan menuju kesadaran sejati.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep kesadaran diri dijelaskan dalam perspektif tasawuf Islam?
2. Bagaimana konsep kesadaran diri dijelaskan dalam perspektif meditasi *Buddhis*?
3. Apa persamaan dan perbedaan konsep kesadaran diri antara tasawuf Islam dan Meditasi *Buddhis*, baik dari segi definisi, tujuan, dan metode?

C. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan konsep kesadaran diri dalam perspektif Tasawuf Islam.
2. Menguraikan konsep kesadaran diri dalam perspektif Meditasi *Buddhis*.
3. Menganalisis persamaan dan perbedaan antara konsep kesadaran diri dalam Tasawuf Islam dan Meditasi *Buddhis*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian perbandingan agama, khususnya dalam tema spiritualitas dan kesadaran diri.
 - b. Memperkaya khazanah keilmuan di bidang filsafat, teologi, dan mistisisme lintas tradisi dengan perspektif komparatif antara Tasawuf Islam dan meditasi *Buddhis*.

- c. Menjadi rujukan bagi studi-studi lanjutan yang ingin meneliti dimensi kesadaran, batin, dan transformasi diri dalam perspektif agama-agama dunia.
2. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan wawasan bagi individu yang tertarik pada pengembangan diri dan spiritualitas, khususnya dalam memahami dan melatih kesadaran diri melalui pendekatan keagamaan.
 - b. Mendorong terciptanya dialog antaragama yang konstruktif dan saling memperkaya dalam ranah spiritual, melalui pemahaman nilai-nilai universal seperti kesadaran, introspeksi, dan pembebasan batin.
 - c. Menjadi inspirasi bagi pembentukan karakter dan kesehatan mental melalui pendekatan spiritual, baik di lingkungan pendidikan, sosial, maupun pribadi.

E. Kerangka Berfikir

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengenali, dan mengevaluasi kondisi internalnya, seperti emosi, pikiran, nilai, keyakinan, serta kekuatan dan kelemahan yang dimiliki (Goleman, 1995). Kemampuan ini memungkinkan individu untuk melihat dirinya secara objektif dan memahami alasan di balik perilaku yang ditunjukkan (Duval & Wicklund, 1972). Kesadaran diri juga mencakup pemahaman terhadap prinsip-prinsip yang menjadi dasar pengambilan keputusan sehingga tindakan yang dilakukan lebih konsisten dengan tujuan dan identitas pribadi (Taylor, 2010).

Kesadaran diri merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian dan keseimbangan hidup manusia (Hurlock, 1999). Di era modern yang penuh dengan tantangan psikologis, disrupsi teknologi, dan degradasi moral, manusia sering terjebak dalam rutinitas tanpa jeda refleksi sehingga mudah kehilangan arah hidup (Bauman, 2000). Fenomena ini menimbulkan kebutuhan akan pendekatan spiritual yang mampu mengembalikan manusia kepada kesadaran hakiki, baik

terkait hubungan dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya (Frankl, 1985).

Dalam perspektif Tasawuf Islam, kesadaran diri (*ma'rifatun nafs*) dipandang sebagai pintu awal untuk mencapai pengenalan terhadap Allah (*ma'rifatullah*). Konsep ini didasarkan pada firman Allah dalam QS. Az-Zariyat [51]:56 yang menegaskan tujuan penciptaan manusia, serta diperkuat oleh pandangan para sufi seperti Al-Ghazali dan Junaid al-Baghdadi. Kesadaran diri dibentuk melalui *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan latihan spiritual seperti zikir, *muraqabah*, muhasabah, dan khalwat, dengan tujuan akhir memperoleh kedekatan dengan Allah dan akhlak mulia.

Sementara itu, dalam Meditasi *Buddhis Theravāda*, kesadaran diri dibangun melalui pengembangan sati (*mindfulness*) dan *vipassanā* (pandangan terang) untuk memahami tiga karakteristik eksistensi: ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anattā*). Melalui disiplin meditasi, seorang praktisi dilatih untuk mengamati pikiran dan pengalaman secara objektif tanpa keterikatan, sehingga dapat membebaskan diri dari penderitaan dan mencapai pencerahan (*nirvāṇa*).

Penelitian ini bertolak dari fenomena modern → kebutuhan akan metode pembinaan kesadaran diri → kajian mendalam atas dua tradisi spiritual besar (Tasawuf Islam & *Buddhis Theravāda*) → analisis persamaan dan perbedaan keduanya → formulasi nilai-nilai yang relevan untuk pembinaan moral, kesehatan mental, dan keseimbangan hidup di era modern. Dengan kerangka berpikir ini, diharapkan penelitian dapat menjelaskan kontribusi unik dan titik temu kedua pendekatan dalam membangun kesadaran diri yang utuh.

Dalam aspek psikologis, kesadaran diri berperan penting dalam mengatur emosi dan perilaku. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu mengenali kapan dirinya merasa marah, cemas, atau gembira, serta memahami faktor pemicu yang menyebabkannya. Hal ini membantu menghindari reaksi impulsif dan memungkinkan respons yang lebih terkontrol. Selain itu, kesadaran

diri membantu seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan dan berinteraksi secara lebih efektif dengan orang lain.

Dalam konteks profesional, termasuk bidang Sistem Informasi, kesadaran diri menjadi modal penting untuk bekerja dalam tim, menyelesaikan masalah, dan beradaptasi dengan perkembangan teknologi. Seorang mahasiswa atau profesional yang sadar akan kemampuan dan keterbatasannya dapat merencanakan langkah pengembangan diri secara tepat, seperti mengikuti pelatihan, belajar metode baru, atau meminta masukan dari rekan kerja. Kesadaran diri juga membantu dalam menjaga komunikasi yang jelas dan membangun hubungan kerja yang harmonis.

Manfaat kesadaran diri meliputi peningkatan kinerja, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Dengan mengenali diri secara mendalam, seseorang dapat mengarahkan fokus pada penguatan potensi serta memperbaiki kelemahan yang ada. Dalam jangka panjang, kesadaran diri tidak hanya meningkatkan kualitas individu, tetapi juga memberi dampak positif pada organisasi atau lingkungan tempat ia berkontribusi.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Penulis sebelumnya telah mengkaji temuan penelitian yang relevan dengan yang akan di teliti guna mendukung dan mempermudah dalam menganalisis penelitian yang akan dilakukan, penelitian tersebut diantaranya sebagai berikut :

Penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian ini dapat ditemukan dalam buku Al-Ghazali – *Ihya' 'Ulum al-Din* karya Al-Ghazali. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa kesadaran diri dalam Tasawuf Islam berhubungan erat dengan proses muhasabah, pengendalian hawa nafsu, dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Al-Ghazali menekankan bahwa manusia perlu mengenali kelemahan dan kondisi batinnya agar dapat mendekati diri kepada Allah serta mencapai ketenangan spiritual. Pemikiran ini menjadi dasar penting dalam memahami konsep kesadaran diri dalam tradisi tasawuf.

Penelitian lain terdapat dalam buku William C. Chittick – *The Sufi Path of Knowledge* karya William C. Chittick. Buku ini membahas pemikiran Ibn 'Arabi

mengenai perjalanan spiritual manusia menuju ma'rifatullah. Chittick menjelaskan bahwa kesadaran diri dalam tasawuf bukan hanya kesadaran psikologis, tetapi kesadaran eksistensial tentang hubungan manusia dengan Tuhan. Konsep ini memperlihatkan bahwa pengenalan diri merupakan jalan menuju pengenalan terhadap realitas Ilahi.

Kajian mengenai meditasi Buddhis *Theravada* dapat ditemukan dalam buku *Bhikkhu Bodhi – The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering* karya *Bhikkhu Bodhi*. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa *mindfulness (sati)* menjadi bagian penting dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Kesadaran diri dibangun melalui perhatian penuh terhadap pikiran, tubuh, dan emosi agar individu dapat terbebas dari penderitaan (*dukkha*). Buku ini menjadi rujukan utama dalam memahami konsep kesadaran diri dalam Buddhisme *Theravada*.

Penelitian terdahulu lainnya terdapat dalam buku Jon Kabat-Zinn – *Wherever You Go, There You Are* karya Jon Kabat-Zinn. Buku ini menjelaskan praktik *mindfulness* sebagai bentuk kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Kabat-Zinn menegaskan bahwa meditasi *mindfulness* membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam, mengurangi stres, dan meningkatkan keseimbangan emosional. Pemikiran ini memperkuat pemahaman mengenai fungsi meditasi dalam pembentukan kesadaran diri.

Penelitian komparatif mengenai spiritualitas dapat dikaitkan dengan buku Annemarie Schimmel – *Mystical Dimensions of Islam* karya Annemarie Schimmel. Buku ini membahas dimensi mistik dalam Islam, termasuk pengalaman spiritual para sufi dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan. Schimmel menjelaskan bahwa latihan spiritual seperti dzikir, tafakur, dan pengendalian diri memiliki tujuan membentuk kesadaran batin yang lebih tinggi. Kajian ini relevan dengan penelitian karena memberikan pemahaman tentang aspek spiritual dan mistisisme dalam tasawuf yang dapat dibandingkan dengan praktik meditasi Buddhis *Theravada*.

Penelitian oleh Gunaratana (2011) menguraikan teknik *vipassanā* sebagai metode sistematis untuk mengembangkan *Mindfulness* melalui pengamatan

langsung terhadap proses mental dan fisik. Studi ini menjelaskan bahwa meditasi *vipassanā* membentuk kesadaran yang berkesinambungan, membantu praktisi memahami sifat impermanensi (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anatta*). Temuan ini penting karena memberikan gambaran praktis bagaimana kesadaran diri dibentuk dalam konteks *Buddhisme Theravāda*.

Studi oleh Smart (1998) menawarkan kerangka enam dimensi agama—ritual, pengalaman, naratif, doktrin, etika, dan sosial—yang dapat digunakan untuk membandingkan pengalaman spiritual lintas tradisi. Dalam konteks penelitian ini, kerangka tersebut berguna untuk melihat titik temu dan perbedaan antara kesadaran diri dalam tasawuf dan meditasi *Theravāda*, khususnya pada dimensi pengalaman (experiential) dan etika (ethical).

Kabat-Zinn (2003) *Mindfulness-Based Stress Reduction and Self-Regulation of Emotion* yang menghasilkan *Mindfulness* meditation menurunkan stres dan meningkatkan kemampuan mengatur emosi. Kabat-Zinn (2003) melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) membuktikan bahwa meditasi *Mindfulness* mampu menurunkan stres secara signifikan dan meningkatkan regulasi emosi. Peserta menjadi lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan yang muncul tanpa terjebak di dalamnya. Kabat-Zinn (2003) melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) membuktikan bahwa meditasi *Mindfulness* mampu menurunkan stres secara signifikan dan meningkatkan regulasi emosi. Peserta menjadi lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan yang muncul tanpa terjebak di dalamnya.

Williams & Kuyken (2012) *The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Negative Thought Patterns* *Vipassana* meditation meningkatkan kesadaran metakognitif dan mengurangi pikiran negatif. Williams & Kuyken (2012) menemukan bahwa mindfulness-based cognitive therapy yang mengadopsi teknik meditasi vipassana dapat meningkatkan kesadaran metakognitif, yaitu kemampuan menyadari proses berpikir itu sendiri. Hal ini berperan dalam mengurangi pola pikir negatif yang sering memicu depresi atau kecemasan.

Dari seluruh penelitian tersebut, penulis bisa mengetahui dan terlihat bahwa baik pendekatan Tasawuf Islam maupun meditasi *Buddhis* sama-sama efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, meskipun landasan filosofisnya berbeda. Tasawuf Islam menempatkan kesadaran diri sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, sedangkan meditasi *Buddhis* memandangnya sebagai cara untuk memahami realitas dan mengurangi penderitaan batin. Keduanya memiliki relevansi tinggi dalam pengembangan kecerdasan emosional, pengendalian diri, dan kualitas hidup. Hasil penelitian ini disusun untuk memetakan secara sistematis kesamaan dan perbedaan antara dimensi kesadaran diri dalam tasawuf dan meditasi *Theravāda*.

Dalam perspektif tasawuf, kesadaran diri (*muhāsabah* dan *muraqabah*) diarahkan pada penguatan hubungan spiritual dengan Allah, yang berlandaskan syariat dan berorientasi pada pencapaian *ma'rifatullah*. Sementara itu, dalam tradisi *Theravāda*, kesadaran diri (*Satipaṭṭhāna*) difokuskan pada pengamatan fenomena batin dan jasmani secara langsung untuk memahami hakikat *anicca* (ketidakekalan), *dukkha* (penderitaan), dan *anatta* (tanpa inti diri), dengan tujuan akhir mencapai *Nibbāna*. Titik temu keduanya terletak pada metode introspeksi dan pengamatan batin yang menuntut disiplin mental, pengendalian diri, dan penghilangan distraksi pikiran. Perbedaannya tampak pada orientasi metafisik dan kerangka teologis: tasawuf berakar pada konsep tauhid dan wahyu, sedangkan meditasi *Theravāda* berakar pada ajaran Buddha yang non-teistik dan menekankan pelepasan dari lingkaran samsara tanpa konsep Tuhan personal. Dengan demikian, penelitian ini menempatkan kedua tradisi sebagai dua jalur spiritual yang berbeda landasan, namun memiliki irisan metodologis dalam mengasah kesadaran diri.