

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

“Kecemasan” adalah kata yang sering terdengar di kalangan anak muda, termasuk generasi Milenial dan Generasi Z. Kecemasan sebenarnya merupakan hal yang wajar. Namun, melakukannya secara berlebihan berdampak buruk bagi kesehatan mental Anda. Dalam laporan yang dimuat di website Universitas Gadjah Mada (UGM), Asinthya Ratna Puriwati, MSc, salah satu dosen Departemen Psikologi UGM, mengatakan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak mampu, kurang pada diri sendiri. Saya menjelaskan bahwa itu benar. Kepercayaan diri hilang, diikuti ketidakpastian dan ketakutan terhadap tujuan, kemampuan, dan hubungan dengan orang lain. Pratitis Coba dalam buku Antologi Love Yourself karya Artika Devi.¹

Menurut N, Sha F.Z., dkk, ketidakpastian diartikan sebagai perasaan tidak aman yang membuat seseorang cemas, khawatir, malu, bahkan cemas. Objek ketidakpastiannya sendiri sangatlah beragam. Hal ini dapat terwujud dalam membandingkan diri sendiri secara fisik, intelektual, atau profesional, atau merasa bahwa kesuksesan dan pencapaian seseorang lebih rendah dari orang lain sehingga menimbulkan ketidaknyamanan.

Gen Z lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan generasi lainnya. Sebuah studi jangka panjang yang dilakukan University College London menemukan bahwa Gen Z memiliki tingkat depresi lebih tinggi dibandingkan dua pertiga generasi Milenial. Studi ini menemukan bahwa 14,8 persen anak usia 14

¹ Tekin, Ş. (2020). Not with narratives, not without narratives: A review of “Things That Bother Me: Death, Freedom, The Self, etc.” Galen Strawson. In *Philosophical Psychology* (Vol. 33, Issue 4, pp. 648–652). Routledge. <https://doi.org/10.1080/09515089.2020.1729976>

tahun melaporkan mengalami depresi, dibandingkan dengan 9 persen pada 10 tahun lalu.²

Sementara itu, 14,4 persen generasi muda melaporkan pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, dibandingkan dengan 11,8 persen pada sepuluh tahun lalu. Depresi ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan masalah kesehatan mental, tetapi juga menyebabkan keraguan diri dari generasi ke generasi.

Dalam studi tahun 2017 yang dilakukan oleh Unversum, 33% Gen Z mengatakan mereka kurang atau kurang percaya diri terhadap kepemimpinan. Fakta ini bertentangan dengan persepsi bahwa Gen Z adalah generasi yang diberi tahu bahwa mereka bisa melakukan apa pun yang mereka inginkan. Alih-alih rasa optimis yang tiada batas, kenyataannya sikap generasi sekarang menunjukkan tingkat pesimisme yang sangat rendah.³

Menurut laporan Deloitte, kurang dari 40% Gen Z memiliki pandangan positif terhadap masa depan.

Penyebab insecure bisa berasal dari dalam maupun luar diri sendiri. Dapat berupa terbiasa membandingkan diri sendiri hingga pengalaman kurang menyenangkan seperti komentar negatif dari orang lain. Dilansir dari situs Psychology Today, berikut 3 penyebab insecurity yang paling umum, seperti kegagalan atau penolakan. Ternyata ketidakbahagiaan ini mempengaruhi harga diri seseorang, contohnya adalah kegagalan dan penolakan yang dapat memberikan pukulan pada kepercayaan diri seseorang. Ternyata dari penolakan itu dapat membuat seseorang melihat dirinya atau orang lain lebih negatif. Kurangnya kepercayaan diri karena penilaian orang lain, banyak orang yang kurang percaya diri saat hendak menghadiri acara-acara tertentu seperti pesta, pertemuan keluarga, wawancara, dan kencan karena merasa cemas dan minder.

² Farida, S., Pusat, T., Kemasyarakatan, P., Kebudayaan, D., P2kk, (, & Lipi,). (2016). KEBEBASAN INDIVIDU MANUSIA ABAD DUA PULUH: FILSAFAT EKSISTENSIALISME SARTRE THE FREEDOM OF HUMAN'S INDIVIDUALISM IN THE TWENTIETH CENTURY: SARTRE'S PHILOSOPHY OF EXISTENTIALISM. In *Jurnal Masyarakat & Budaya* (Vol. 18, Issue 2). www.iep.utm.

³ Ladejo, J. (2021). A Thematic Analysis of the Reported Effect Anxiety Has on University Students. *Education and Urban Society*. <https://doi.org/10.1177/00131245211062512>

Maka dari itu, beberapa orang menghindari kegiatan tersebut atau menampakkan postur tidak nyaman dan minder. Sehingga beberapa orang memberikan penilaian negatif bahkan dapat mengintimidasi seseorang yang kurang percaya diri ini.⁴

Memiliki rasa ingin menjadi sempurna (Perfeksionisme), beberapa orang memiliki standar yang sangat tinggi terhadap semua hal, baik penampilan, pekerjaan, gaya hidup, dan sebagainya. Namun ini akan menjadi buruk ketika kamu selalu menyalahkan diri sendiri karena tidak sempurna yang dapat memicu depresi, kecemasan, gangguan makan, dan sebagainya.

Ada beberapa hal yang terdapat dalam diri setiap manusia, seperti halnya dibawah ini.

Tanda-tanda Insecure berikut seperti ini insecure dikutip dari situs PsychCentral. Pada diri sendiri ialah, merendahkan diri, kesadaran diri, keinginan untuk menyendiri, tidak pernah puas dengan diri sendiri, muncul kecemasan dan kekhawatiran emosional. Lalu yang terjadi terhadap orang lain. Pada Orang Lain, terlalu kritis pada orang lain, terlihat canggung di keramaian, mudah terbawa perasaan, kurangnya sosialisasi dengan orang lain, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, membuat perbandingan yang tidak sehat dengan orang lain, merasa tidak aman.⁵

Cara menghilangkan rasa Insecure dilansir dari situs Healthline, berikut cara menghilangkan rasa insecure yang dapat diterapkan dalam kehidupan: Meningkatkan value diri sendiri, menghilangkan pikiran-pikiran negative, memaafkan dan memahami kekurangan diri sendiri. Lalu ada hal lain lagi, ialah menghabiskan waktu dengan orang-orang yang mencintai kita, menghindari situasi yang mengganggu, menyimpan pujian dari orang lain di catatan apapun itu,

⁴ Fadilla, A., Cicilia, H., Rembulan, L., & Priwati, A. R. (n.d.). *RISSET-RISSET CYBERPSYCHOLOGY Editor*.

⁵ Barrocas, A. L., Hankin, B. L., Young, J. F., & Abela, J. R. Z. (2012). Rates of nonsuicidal self-injury in youth: Age, sex, and behavioral methods in a community sample. *Pediatrics*, *130*(1), 39–45. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2094>

melakukan hal-hal yang membuat bahagia, fokus pada hal-hal kecil dahulu, fokus kepada hal-hal positif, dan coba menertawakan rasa malu.⁶

Jalaludin Rumi memberikan sebuah penjelasan terkait orang-orang kafir yang menyembah berhala dan bersujud di hadapannya, bahkan sekarang kita melakukan hal yang sama menurutnya. Ia memusatkan kata berhala sebagai perilaku (tamak, nafsu, dendam, dengki, dan lain-lain) seraya berkata “oh ini sungguh indah”. Manusia begitu terlelap dalam ketidaktahuan yang menyebabkan produktivitasnya berpusat pada kehendak nafsunya sendiri sehingga tidak sedikit manusia yang tujuan hidupnya dihabiskan dengan sesuatu yang bersifat materialistik. Malaikat selamat karena pengetahuannya, binatang selamat karena ketidakpeduliannya, dan anak cucu Adam akan selalu bersengketa tentang dua hal tersebut.⁷

Di sisi lain, adapun sebagian manusia yang lebih memilih untuk memenangkan hawa nafsunya ketimbang akal, sehingga mereka benar-benar menjadi seperti binatang yang rakus. Sedangkan sisanya masih terus dalam pergulatan antara hawa nafsu dan akal. Mereka adalah sekelompok orang yang dalam diri mereka berbaur dengan perasaan gelisah, sakit, sedih, menderita, dan tidak puas dengan hidup yang mereka jalani. Mereka adalah orang-orang mukmin yang ditunggu oleh para wali untuk membawa mereka kembali kepada fitrahnya. Di tempat lain, mereka juga ditunggu oleh para setan yang akan menyeret mereka ke tempat yang paling rendah, dan dijadikannya sebagai kolega.

Di tengah perkembangan teknologi yang serba cepat dan serba bisa terkadang manusia lupa melibatkan islam dalam kehidupan sehari-hari. Seolah pencapaian hari ini adalah berkat usahanya sendiri tanpa membutuhkan pertolongan Tuhan, bagi penulis, ada kalanya manusia itu merasa tidak mampu agar senantiasa kembali kepada fitrahnya sebagai Khalifah fil ardh.⁸

⁶ Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1).

⁷ Percaya Diri, A., & Kepercayaan Diri, P. (n.d.). *BAB II KAJIAN TEORI*.

⁸ Damayanti, Y. P., Pangestu, A., Pernandes, D., Indrawati, M. Y., Lusiana, M., Program, P., Konseling, S. B., Pendidikan, F., & Bahasa, D. (n.d.). *Penggunaan Aplikasi Tiktok untuk*

Sejatinya nilai-nilai kerohanian dalam menjaga stabilitas kehidupan manusia sangatlah penting, bahkan sangatlah relevan dengan situasi modern saat ini. Sehingga masyarakat tidak hanya mendominasi untuk mengandalkan akal dan kemampuannya, melainkan perlu adanya keterlibatan antara kehendak Tuhan dengan kuasanya. Contoh, masih banyak orang pintar yang hidupnya tidak bahagia, masih banyak orang yang berusaha namun gagal seolah-olah tidak mempercayai ketentuan dan ketetapan Allah.

Atas dasar permasalahan dan penderitaan batin, Jalaluddin Rumi memberikan sebuah pemikiran sederhana dalam menenangkan tindakan serta perilaku manusia di tengah permasalahan yang terjadi yakni tawakal, yang secara sederhananya adalah berserah diri kepada Allah.

“Mereka berkata: tidak ada kemudharatan (bagi kami), sesungguhnya kami akan kembali kepada Tuhan kami” (QS. Asy-Syuara’. 50)⁹

Menurut Jalaluddin Rumi, ayat diatas menerangkan bahwa ketika seorang mukmin berserah diri kepada Allah, mengapa dia masih berpikir akan malapetaka dan rintangan atas tangan dan kakinya. Ketika ia berjalan menuju Allah, masihkah ia membutuhkan tangan dan kaki? Allah memberikan kedua tangan dan kaki agar manusia senantiasa berjalan di atas bumi. Tetapi jika manusia berjalan menuju sang Pencipta tangan dan kaki, maka kosongkan ketergantungan pada kedua tangan dan berdiri jatuh di atas kedua kakimu (Rumi, 2016). Artinya ketika seorang hamba berserah diri kepada sang Pencipta, hendaknya ia melepaskan ketergantungan dari belenggu tuhan-tuhan kecil (materialistic), agar seorang hamba yang mencari, senantiasa jatuh dalam dekapan sang kekasih.¹⁰

Manusia sempurna, yang menurut pandangan Rumi digambarkan sebagai sosok yang diliputi oleh cinta, adalah manusia yang memahami kesatuan akan

Mempublikasikan Karya Mencintai Ketidaksempurnaan Diri melalui Kampanye Love Imperfections.

⁹ Prayogo, P. (2022). Hakikat dan Nestapa Manusia Modern Perspektif Jalaluddin Rumi. *Jurnal Riset Agama*, 2(3), 95–107. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.17611>

¹⁰ *Berpikir-Seperti-Nabi-staibabussalamsula.ac_.id_.* (n.d.).

dirinya dengan Tuhan dan berada pada puncak dimensi spiritualnya (transendensi). Menurut Jalaluddin Rumi tawakkal bukanlah menerima dan pasrah begitu saja, melainkan perlu dilandasi dengan ikhtiar yang sungguh-sungguh. Rumi menafsirkan tawakal sebagai usaha aktif dari seseorang dengan menggunakan kapasitas yang dimiliki dan tidak pasrah terhadap nasib, Rumi berpendapat seperti itu karena membantah pandangan masyarakat yang salah memahami tawakal sebagai penyerahan total terhadap takdir Tuhan.¹¹

Dalam setiap kehidupan manusia, pasti ada saja manusia yang memiliki banyak hal dalam menjalani kehidupannya. Seperti merasa ingin kaya, terkenal, jabatan yang tinggi, disukai atau dicintai banyak orang, memiliki pasangan yang cantik dan lain-lain sesuai keinginannya. Hal itu memang merupakan hal yang wajar, tapi sadarkah kalian bahwa ada beberapa dalam hal itu yang memiliki potensi dampak buruk untuk kita, sebagaimana halnya budak dan raja. Mengapa saya menyebutnya demikian? Itu hanya untuk menganalogikan dan perasaan-perasaan seperti inilah yang menjerumuskan diri kita ini ke dalam kehinaan, diantaranya seperti merasa pintar, merasa ingin terkenal dan mengejar popularitas. Begitu juga, seperti rasa yang berlebihan atau berkekurangan. Maksud dari kata “Berlebihan” disini ialah merasa terlalu pede (Percaya diri yang terlalu tinggi) sehingga menimbulkan ekspektasi yang tinggi juga atau bahkan berpotensi menimbulkan rasa sombong, ujub, takabbur dan untuk kata “Berkekurangan” itu merujuk pada rasa yang insecure yang diakibatkan oleh melihat kenikmatan orang lain atau membandingkan diri sendiri dengan orang lain sehingga berpotensi timbul rasa iri dengki, dimana bukan karna hal jelek yang tidak disukai pada orang tersebut. Tetapi kelebihan atau privilege atau keistimewaan yang ada dalam pada diri orang yang disikapi seperti itu. Karna hal tersebut, tanpa kita sadari hal-hal itulah yang menghancurkan diri kita, entah secara cepat atau lambat. Terkadang juga kita hidup terlalu ambisius terhadap apa yang kita ingin kan, hal itu berpotensi mencelakakan diri kita sendiri. Karna pada dasarnya kita harus mengenali diri sendiri dengan mengetahui sampai mana batas kemampuan diri ini, mengetahui kelebihan dan

¹¹ 268-Article Text-991-1-10-20170209. (n.d.).

kekurangan diri ini dan jangan pernah membohongi diri sendiri. Karna dalam kehidupan, kita sering kali tidak menjadi diri sendiri pada saat berhadapan dengan orang lain, seperti berlagak sok keren, salah tingkah terhadap orang yang kita anggap special, dan mudah terpengaruh dengan orang lain seperti hati diri kita maunya apa, tetapi kita terbawa oleh orang lain dimana hati ini tidak menginginkannya dan seharusnya kita berani untuk menolak ajakan hal tersebut.¹²

Untuk menjadi orang yang tidak tergoyahkan, tidak terpengaruh oleh apapun dari luar, senantiasalah melihat diri sendiri. Karna apapun yang kamu lakukan itu akan balik ke diri sendiri, bukan ke orang lain. Ini kita memakai hukum tabur tuai, seperti apa yang kamu tanam, itulah yang kamu tuai. Jangan menggantungkan atau menaruh kehidupan diri ini pada orang lain, dalam artian seperti kebahagiaan, semangat dan lain-lain. Karna pada saat orang itu pergi, hidup kamu akan kehilangan tujuan seperti manusia tanpa arah.

Untuk hal apa saja yang membentuk diri kita, kita harus memperhatikan hal apa saja yang kita konsumsi dan bagian sisi jiwa mana yang sering kita beri makan. Seperti tontonan apa yang sering kita lihat, bacaan apa yang sering kita baca dan intinya apapun yang kita lakukan itu akan menjadi kebiasaan sehingga menjadi karakter dan ditampakkan melalui raga ini.

Konsep Self ialah tentang bagaimana menjadikan jiwa ini bersih sebagaimana utuhnya layaknya bayi yang baru lahir atau mungkin bisa jadi lebih bersih. Cara membersihkannya yaitu dengan menghilangkan kotoran dihati seperti angkuh, sombong dan lain lain yang berpotensi menuhankan sesuatu selain Sang Pencipta dan juga rasa-rasa yang membelenggu.¹³

¹² Guglielmelli, P., Pacilli, A., Rotunno, G., Rumi, E., Rosti, V., Delaini, F., Maffioli, M., Fanelli, T., Pancrazzi, A., Pietra, D., Salmoiraghi, S., Mannarelli, C., Franci, A., Paoli, C., Rambaldi, A., Passamonti, F., Barosi, G., Barbui, T., Cazzola, M., & Vannucchi, A. M. (2017). *Presentation and outcome of patients with 2016 WHO diagnosis of prefibrotic and overt primary myelofibrosis Key Points*. <https://doi.org/10.1182/blood-2017-01>

¹³ *TESIS WATERMARK*. (n.d.).

Jiwa ini mempengaruhi kehidupan luar seperti dimana jiwa ini bersih, maka raga itupun ikut mempresentasikannya dan pikiran kita itu berpengaruh seperti apa yang kita pikirkan itulah kita. Jadi, pikiran itu bisa dibilang seperti hukum tarik menarik dan Chef Juna pernah berkata “your thought itu menarik sebuah situasi dan akhirnya terwujud”. Jadi kita semua harus menjaga pikiran kita, apapun situasinya.

B. Rumusan Masalah

Untuk hal yang terjadi pada rumusan masalah yang akan dipertanyakan berdasar pada latarbelakang yang ditulis oleh peneliti. Sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan Jalaluddin Rumi terhadap Diri?
2. Bagaimana pandangan Imam Al – Ghazali terhadap Diri?
3. Apa persamaan dan perbedaan dari Jalaluddin Rumi dan Imam Al – Ghazali tentang diri terhadap kehidupan?

C. Tujuan Penelitian

Untuk hal apa saja yang telah tertera pada rumusan masalah, ialah penlitii memiliki tujuan seperti berikut:

1. Mengetahui pandangan Jalaluddin Rumi terhadap diri
2. Mengetahui pandangan Imam Al – Ghazali terhadap diri
3. Mengetahui persamaan dan perbedaan dari pandangan Jalaluddin Rumi dan Imam Al – Ghazali tentang diri terhadap kehidupan

D. Manfaat Penelitian

Merujuk pada penjelasan tujuan di atas, peneliti ingin memberikan suatu pemahaman tentang bagaimana menjalani hidup dengan tenang dan tidak mudah goyah, entah itu secara teoritis maupun praktis. Berdasarkan ulasan sebelumnya, peneliti memberikan dua golongan, yaitu:

1. Manfaat Teoritis
Mendapatkan pemahaman yang komprehensif terhadap kehidupan yang dijalani berdasarkan pengetahuan tentang diri dalam pandangan Jalaluddin Rumi dan Imam Al – Ghazali.

2. Manfaat Praktis

Pemahaman ini dapat diaplikasikan dalam kehidupannya sehingga merasakan perubahan yang sangat signifikan dari sebelumnya.

E. Tinjauan Pustaka

Supaya penelitian ini, tidak tumpang tindih dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelum-sebelumnya, maka ada beberapa kajian muhasabah dan konsep diri yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti baik dalam bentuk buku maupun hasil penelitian melalui skripsi, kumpulan jurnal ataupun tesis.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ainul Mardziah binti Zulkifli, Mahasiswi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, pada tahun 2018 berjudul “Konsep Diri Menurut Imam al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya Ulumuddin).” Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian studi deskriptif kualitatif dalam bentuk kajian pustaka dengan pendekatan analisis isi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep muhasabah diri menurut Imam al-Ghazali merupakan suatu proses untuk memikirkan, memperhatikan serta memperkirakan apa yang ingin dilakukan dan apa telah dilakukan yang bertujuan agar seseorang itu dapat melihat kekurangan dan kesilapan dirinya serta bertanggung jawab terhadap amalan sehari-hari yang dilakukannya dan sangat relevan jika diimplementasikan pada kehidupan saat ini.

Kedua, Terkait tinjauan pustaka, penulis mengambil beberapa literatur yang memiliki kemiripan dan kesesuaian dengan penelitian ini yaitu dalam buku “Mengenal Diri” karangan Ali Shomali yang membahas tentang manfaat dan betapa pentingnya mengetahui tentang kesadaran diri manusia.

Kesadaran diri menjadi suatu hal yang sangat urgen dalam kehidupan manusia. Tidak bisa dinafikan bahwasanya sejak manusia lahir hingga nanti akan kembali kepada Tuhan yang maha kuasa, manusia terus mempelajari dirinya dan berusaha untuk mengetahui jati dirinya untuk menjalani setiap aspek kehidupan. Oleh sebab itu konsep tentang kesadaran diri menjadi sangat penting untuk diketahui. Berdasarkan hasil penelusuran pustaka, memang banyak yang sudah mengkaji mengenai kesadaran diri, baik itu dari aspek psikologi, pendidikan,

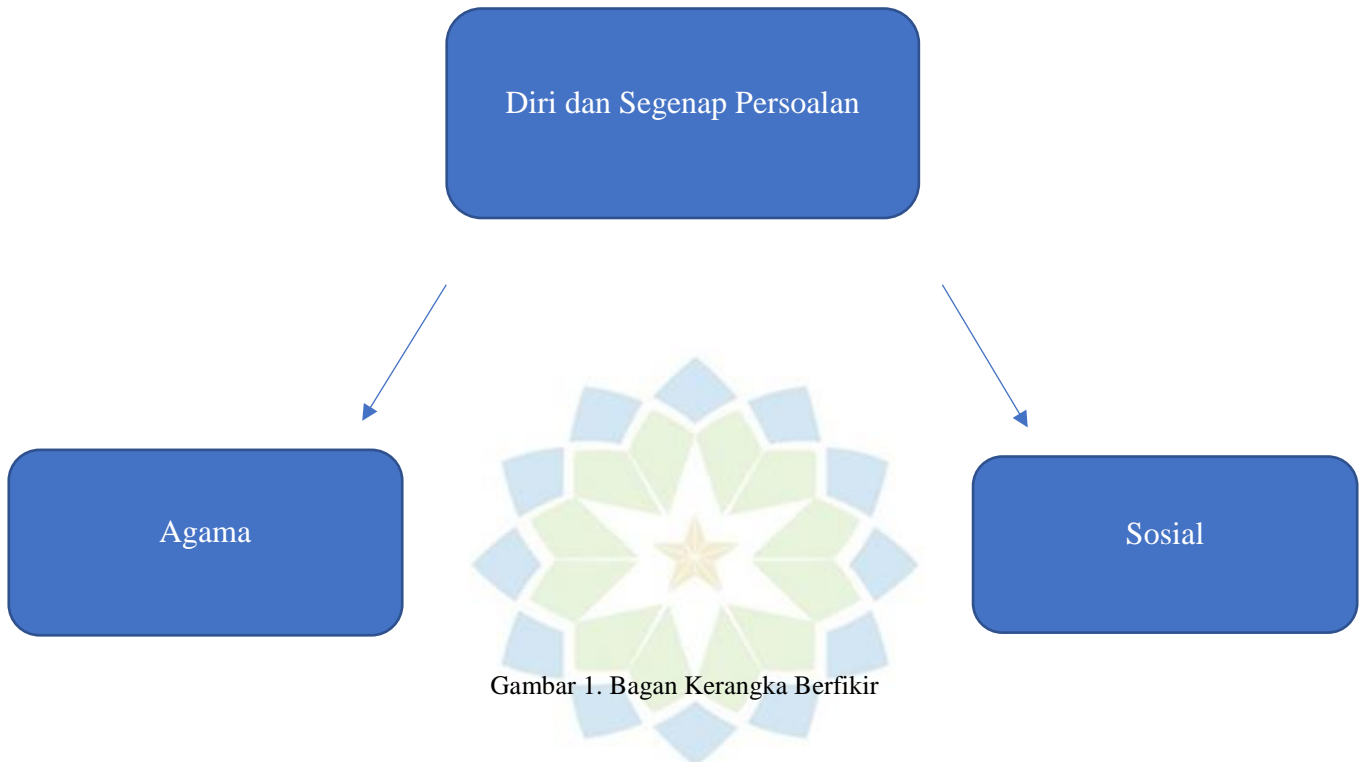
maupun filsafat. Akan tetapi masih jarang yang mengkaji kesadaran diri dari perspektif tasawuf.

Selain itu, ada juga dari salah satu skripsi yang memiliki kesesuaian dengan penelitian ini yaitu skripsi Hilda Rubiah, dengan judul “KESADARAN MANUSIA MODERN (STUDI ATAS PEMIKIRAN PAULO FREIRE)” seorang mahasiswa jurusan Aqidah Filsafat UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Skripsi ini mengkaji bagaimana urgensi kesadaran di zaman modern yang mana kebanyakan orang terlalu menyalahkan zaman atau globalisasi tapi lupa dengan dirinya sendiri yang justru menjadi pemegang kendali terhadap segala sesuatu yang dilakukannya.

Bukan hanya itu saja, penulis juga mengambil tinjauan pustaka terkait dengan penelitian-penelitian mengenai Jalaluddin Rumi, yaitu penelitian Halimi Zuhdy yang berjudul “Mistik Jalaluddin Rumi (Analisis Struktural dalam Puisi Jalaluddin Ar-Rumi), dan buku dari Denny JA yang berjudul “Agama Cinta: Jalaluddin Rumi dalam Lukisan Digital”.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Henny Surya Akbar Purna Putra, berjudul “Proses Pembentukan Konsep Diri Dan Pola Kebutuhan Informasi Pustakawan Di Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Analisis Interaksionalisme Simbolik).” Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dalam bentuk analisis interaksi simbolik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan konsep diri secara fundamental tidak dapat terlepas dari interaksi sosial dalam realitas aktor. Sosialisasi primer, yakni keluarga mempunyai peran penting dalam pembentukan makna. Makna yang terbentuk dari interaksi sosial dengan keluarga mengantarkan konsep diri terhadap penilaian diri akan citra tubuh, ideal diri, harga diri, peran, identitas diri. Dengan interaksionisme simbolik ini dapat mengantarkan untuk melukiskan realitas sosial aktor, seperti penciptaan simbol dalam interaksi sosial, proses negosiasi antar aktor, dan memunculkan makna yang disepakati bersama oleh aktor-aktor yang terkait.

F. Kerangka Berfikir



Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir

Self concept atau konsep diri merujuk pada cara dan sikap seseorang dalam menafsirkan dan menggambarkan dirinya sendiri. Perspektif atau pandangan mengenai diri melibatkan baik aspek fisik maupun emosional, seperti mengenali ciri-ciri pribadi sendiri, perilaku dan tindakan, kemampuan yang dimiliki, dan sejenisnya. Tidak hanya melibatkan kekuatan pribadi individu, tetapi juga mencakup kecacatan dan kegagalan yang dimiliki olehnya.

Misalnya, jika seseorang merasa bahwa mereka bisa mengatasi masalah yang mereka hadapi, mereka akan memiliki pandangan diri yang baik atau positif. Tetapi jika seseorang merasa tidak mampu atau pesimis sebelum mencoba, self concept yang negatif akan terbentuk pada dirinya.¹⁴

¹⁴ TEORI Konsep Diri, L. A. (n.d.). *BAB II*.

Karena itu, penting bagi setiap orang untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri agar dapat mengembangkan potensi dan mencapai tujuan hidup mereka di masa mendatang, seperti yang terjadi pada zaman sekarang. Berikut penjelasannya:

Persoalan Terkait Diri di Zaman Modern dan Solusinya:

Zaman modern, dengan kemajuan teknologi dan perubahan sosial yang cepat, menghadirkan tantangan unik bagi identitas dan kesejahteraan diri. Berikut beberapa persoalan terkait diri yang dihadapi manusia di era ini, beserta solusinya:

1. Identitas dan Kehilangan Arah:

- Persoalan: Identitas cair, kehilangan arah, peran gender yang berubah.
- Solusi:
 - a) Mencari makna dan tujuan hidup: Mencari makna dan tujuan hidup yang autentik, bukan berdasarkan standar sosial, dapat membantu mengatasi perasaan kehilangan arah dan ketidakpuasan.
 - b) Menjelajahi diri sendiri: Melalui meditasi, journaling, terapi, atau kegiatan kreatif, seseorang dapat lebih memahami diri sendiri, nilai-nilai, dan aspirasi mereka.
 - c) Menerima ketidakpastian: Menerima bahwa hidup penuh ketidakpastian dan bahwa perjalanan menemukan diri sendiri adalah proses yang berkelanjutan.
 - d) Menghormati identitas gender: Menerima dan menghormati identitas gender orang lain, serta memahami bahwa peran gender dapat bervariasi.

2. Ketergantungan Teknologi dan Kesepian:

- Persoalan: Ketergantungan teknologi, kesepian dan isolasi, FOMO.
- Solusi:
 - a) Menentukan batas penggunaan teknologi: Menentukan waktu tertentu untuk “menghilang” dari media sosial dan perangkat elektronik, serta menggunakan aplikasi yang membatasi waktu penggunaan.
 - b) Membangun hubungan nyata: Memprioritaskan interaksi sosial langsung dengan keluarga, teman, dan komunitas.
 - c) Menghindari perbandingan: Menyadari bahwa media sosial seringkali menampilkan citra yang tidak realistis dan menghindari perbandingan diri dengan orang lain.
 - d) Mencari kegiatan offline: Mencari kegiatan yang tidak melibatkan teknologi, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial.

3. Kesehatan Mental dan Kesejahteraan:

- Persoalan: Kecemasan dan depresi, burnout, kurangnya waktu untuk diri sendiri.
- Solusi:
 - a) Mencari bantuan profesional: Tidak ragu untuk mencari bantuan profesional dari terapis atau konselor jika mengalami kesulitan mental.
 - b) Menerapkan teknik manajemen stres: Menerapkan teknik seperti meditasi, yoga, olahraga, atau kegiatan yang menenangkan untuk mengurangi stres.
 - c) Menentukan prioritas: Menentukan prioritas dalam hidup dan belajar untuk mengatakan “tidak” pada hal-hal yang tidak penting.

- d) Meluangkan waktu untuk diri sendiri: Menjadwalkan waktu khusus untuk melakukan kegiatan yang disukai, seperti membaca, berjalan-jalan, atau hobi.

4. Konsumerisme dan Materialisme:

- Persoalan: Konsumerisme, materialisme, ketidakpuasan.
- Solusi:
 - a) Menjadi sadar akan kebutuhan: Membedakan antara kebutuhan dan keinginan, dan menghindari pembelian impulsif.
 - b) Mencari kebahagiaan di luar materi: Mencari kebahagiaan dalam hubungan, pengalaman, dan kontribusi kepada orang lain.
 - c) Menghindari iklan dan promosi: Menjadi sadar akan pengaruh iklan dan promosi, dan menghindari pembelian yang didorong oleh keinginan semata.

5. Ketidakpastian Masa Depan:

- Persoalan: Perubahan iklim, kemajuan teknologi, rasa takut akan kehilangan pekerjaan.
- Solusi:
 - a) Menjadi proaktif: Mencari informasi dan terlibat dalam upaya mengatasi perubahan iklim.
 - b) Mengembangkan keterampilan baru: Mengembangkan keterampilan yang relevan dengan masa depan, seperti teknologi, komunikasi, dan kreativitas.
 - c) Mencari dukungan: Bergabung dengan komunitas atau kelompok yang memiliki tujuan serupa untuk saling mendukung dan berbagi informasi.
 - d) Menerima ketidakpastian: Menerima bahwa masa depan tidak dapat diprediksi dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan.
 - e) Penting untuk diingat bahwa:

- f) Tidak ada solusi tunggal: Setiap orang memiliki tantangan dan kebutuhan yang berbeda, sehingga solusi yang tepat juga akan berbeda.
- g) Perjalanan menemukan diri sendiri adalah proses yang berkelanjutan: Mencari makna dan tujuan hidup adalah proses yang terus berkembang seiring waktu.
- h) Dukungan dari orang lain sangat penting: Membangun hubungan yang sehat dan mencari dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu dalam mengatasi tantangan.

Dengan memahami tantangan yang dihadapi dan mencari cara untuk mengatasi, kita dapat membangun kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia di zaman modern ini.

Dari beberapa kasus yang terjadi di dunia ini pada zaman sekarang dimana banyak yang bunuh diri dalam menjalani kehidupannya. Terkhusus untuk Indonesia, anak mudanya yang disebut generasi z dan generasi milenial (generasi strawberry).¹⁵

Inti pada pemikiran Jalaluddin Rumi dan Al-Ghazali itu mengajarkan satu hal yaitu *man arafa nafsahu faqad arafa rabbahu* yang artinya “barang siapa yang tidak mengenal dirinya, maka tidak mengenal tuhan.” Jadi orang yang memiliki jumlah persoalan pada dirinya berarti dia jauh dari tuhan dengan kata lain dia belum mengenal dirinya sendiri, ia tidak mengerti misi hidupnya itu untuk apa, ia tidak mengerti apasih yang dianugerahkan tuhan terhadap diriny, tapi di sia-siakan seperti, waktu, Kesehatan, usia muda dll. Karna itu untuk

¹⁵ Sosial, A.-F. ;, & Budaya ; Al-Furqan, D. (2023). PENTINGNYA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN PENDIDIKAN MORAL DALAM MEMBINA KARAKTER ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(5). <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>

memiliki kesadaran, orang itu harus mengenali dirinya dengan kata lain semua permasalahan terkait dirinya bermuara pada ketidakmampuan orang untuk mengenali dirinya.

Rumi dan Al-Ghazali, dua tokoh besar dalam pemikiran Islam, memiliki inti pemikiran yang saling melengkapi dan memperkaya satu sama lain. Meskipun keduanya berasal dari tradisi sufi, terdapat perbedaan dalam fokus dan pendekatan mereka.

Inti Pemikiran Rumi:

Cinta sebagai jalan utama: Rumi menekankan pentingnya cinta universal sebagai jalan menuju penyatuan dengan Tuhan. Ia melihat cinta sebagai kekuatan yang dapat melepaskan kita dari ego dan menghubungkan kita dengan realitas yang lebih besar.

Kesadaran diri dan pencerahan: Rumi mendorong kita untuk menyadari diri kita sendiri, melepaskan topeng-topeng yang kita ciptakan, dan mencapai pencerahan melalui kesadaran diri.

Pembebasan dari ego: Rumi percaya bahwa ego adalah penghalang utama dalam mencapai penyatuan dengan Tuhan. Ia mendorong kita untuk melepaskan ego dan menjadi diri kita yang sejati.

Kematian sebagai transisi: Rumi melihat kematian bukan sebagai akhir, tetapi sebagai transisi ke alam yang lebih tinggi. Ia menekankan bahwa jiwa kita abadi dan tidak dapat dihancurkan.¹⁶

Inti Pemikiran Al-Ghazali:

Pembuktian keberadaan Tuhan: Al-Ghazali fokus pada pembuktian keberadaan Tuhan melalui argumen filosofis dan logika. Ia menggunakan argumen ontologis dan kosmologis untuk menunjukkan bahwa Tuhan adalah realitas yang mutlak dan tidak dapat disangkal.

¹⁶ *PERNYATAAN KEASLIAN*. (n.d.).

Peran akal dan wahyu: Al-Ghazali menekankan pentingnya akal dalam memahami Tuhan, tetapi juga mengakui keterbatasan akal dan perlunya wahyu untuk mencapai pengetahuan yang lebih tinggi.

Perjuangan batiniah: Al-Ghazali menekankan pentingnya perjuangan batiniah dalam mencapai kesucian dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Ia membahas tentang perang batiniah melawan hawa nafsu dan godaan duniawi.

Keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi: Al-Ghazali menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan duniawi dan kehidupan akhirat. Ia mendorong kita untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.¹⁷

Persamaan dan Perbedaan:

Persamaan: Keduanya menekankan pentingnya penyatuan dengan Tuhan sebagai tujuan utama kehidupan. Mereka juga mengakui pentingnya cinta, kesadaran diri, dan perjuangan batiniah dalam mencapai tujuan tersebut.

Perbedaan: Rumi lebih fokus pada pengalaman mistis dan cinta universal, sementara Al-Ghazali lebih fokus pada pembuktian keberadaan Tuhan dan argumen filosofis. Rumi menekankan pembebasan dari ego, sementara Al-Ghazali menekankan pentingnya akal dan wahyu.

Rumi dan Al-Ghazali adalah dua tokoh besar dalam pemikiran Islam yang memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami hakikat diri, Tuhan, dan kehidupan. Pemikiran mereka saling melengkapi dan memperkaya satu sama lain, menawarkan perspektif yang berbeda namun saling terkait tentang jalan menuju penyatuan dengan Tuhan.¹⁸

¹⁷ Zaini, A. (2017). PEMIKIRAN TASAWUF IMAM AL-GHAZALI. *ESOTERIK*, 2(1).
<https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1902>

¹⁸ *KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DAN BERTRAND ARTHUR WILLIAM RUSSELL*. (n.d.).

G. Metodologi Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode Penelitian ini melalui pencarian primer dan sekunder yaitu pencarian yang sumber datanya bersumber dari yang asli dan yang sudah dibuat (refleksi) oleh orang. Beberapa metode presentative dan representatif tipe ini antara lain buku, dokumen perpustakaan, publikasi ilmiah, browsing internet. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu data yang diperoleh (berupa kata-kata, gambar dan perilaku) tidak dinyatakan dalam angka-angka. atau gambar namun tetap kualitatif, analitis dan memberikan penjelasan. situasi dipelajari dalam bentuk naratif.¹⁹

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian data dengan pendekatan kualitatif. Peneliti juga menggunakan penelitian perpustakaan untuk mengumpulkan data untuk tujuan mengunjungi perpustakaan dan mengumpulkan buku-buku, dokumen teks, dan bahan referensi yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Riset dokumen juga menjadi bagian penting dalam kegiatan riset karena dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai berkelanjutan hidup. Penelitian juga dapat mempelajari berbagai bukti rujukan serta hasil penelitian terdahulu yang berguna dalam memperoleh landasan teori terhadap masalah yang akan diteliti. Penelitian juga berarti teknik pengumpulan data dengan menelaah buku, literatur, catatan dan berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Sedangkan menurut para ahli lainnya,

¹⁹ Nurdin, I., & Dra Sri Hartati, Ms. (n.d.). *METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL*.

penelitian adalah kajian terhadap teori-teori, bahan-bahan acuan dan dokumen-dokumen ilmiah lainnya yang berkaitan dengan kebudayaan, nilai-nilai, dan norma-norma yang berkembang dalam keadaan sosial yang diteliti.²⁰

3. Sumber Data

Untuk memahaminya, sumber penelitian adalah sumber darimana topik penelitian itu berasal. Oleh karena itu, sumber data suatu penelitian adalah tempat hasil penelitian itu berada. Penelitian ini tentunya mempunyai dua sumber data, yaitu data primer dan data sekunder.

A. Data Primer

Data primer adalah data yang diambil langsung dari sumber primer, yaitu data yang diamati dan dicatat pertama kali. Sedangkan menurut Lofland, sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata atau tindakan. Dalam penelitian ini sumber data diambil dari buku seperti bukunya Jalaluddin Rumi ialah *The Meaningful Life With Rumi*, Samudra Rubaiyat, Semesta Matsnawi, Diwan Syams Tabrizi dan *Fihi Ma Fihi*. Untuk Imam Al – Ghazali ialah *Ayyuhal Walad*, *Ihya Ulumuddin*, *Mukasyafatul Qulub*, *Kitabuna*, dan *Bidayatul Hidayah*.

B. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan. Orang yang melakukan penelitian dan menggunakan sumber

²⁰ Adnan, G., & Filsafat Barat Dan Islam, D. (n.d.). *Ar-Raniry Press FILSAFAT KONTEMPORER*.

informasi yang ada sebagai data sekunder, peneliti dapat menggunakan buku, majalah, dokumen dan makalah penelitian. atau bekerja dari Pemikiran tentang diri dalam pandangan Jalaluddin Rumi dan Imam Al - Ghazali terkait dengan penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian ialah sedang diteliti Penulis ini dengan mengumpulkan data yang terdapat dalam karyanya Jalaluddin Rumi dan Imam Al - Ghazali. Dengan kata lain, dengan menjelaskan keseluruhan konsep secara rutin. Secara teknis, peneliti memparafrasekan sebagai titik awal ukuran seberapa baik peneliti dapat memahami teks sebelum menganalisis apa yang ada di balik teks. Dalam penelitian ini penulis mencoba menjelaskan hal tersebut biasanya konsep tersebut berasal dari Maulana Jalaluddin Rumi dan Imam Al – Ghazali topik yang ditentukan. Mengambil kutipan dari karyanya langsung dan riset karya tulis orang lain tentang karyanya dalam literatur lain.

H. Sistematika Penulisan

Dari banyaknya tahap penulisan yang dilakukan oleh peneliti, dalam Sistematika penulisan ini akan memaparkan penjelasan secara singkat apa saja yang akan di bahas dalam penelitian ini, seperti berikut:

- Bab 1, terdiri dari Judul, Latar Belakang, Rumusan masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Berfikir, Metodologi Penelitian dan Sistematika Penulisan terhadap diri dalam pandangan Jalaluddin Rumi dan Imam Al – Ghazali.

- Bab 2, berisi landasan teori, pengertian dan hal apa saja yang dilakukan untuk mensucikan jiwa agar hidup lebih bermakna, tentram, damai dan sejahtera. Dimana yang menjadi fokusnya itu self (diri) yang dikaji, diperhatikan, dan bukan yang lain. Perspektif tokoh – tokoh dalam ranahnya yaitu tentang diri dan pembahasan ini melalui studi kolaboratif oleh Jalaluddin Rumi dan Imam Al - Ghazali.
- Bab 3, berisi hal – hal yang menyangkut biografi dan perjalanan hidupnya yang tertera pada kisahnya. Pandangan diri dari Jalaluddin Rumi dan Imam Al – Ghazali.
- Bab 4, untuk bab ini akan membahas metode tentang diri dalam pandangan Jalaluddin Rumi dan Imam Al – Ghazali. Merealisasikan dan mengadaptasikan konteks diri seperti moral dan lain – lain pada zaman sekarang yang dimana disebut generasi strawberry
- Bab 5, bab ini berisi tentang kesimpulan dari semua pernyataan dari ulasan – ulasan diatas, menjadikan bab ini benang merah atau inti sari dari semua penjelasan diatas.

