



2.

PROSIDING SEMINAR & SARASEHAN ENHANCING HUMAN HAPPINESS

Keynote Speakers:

Prof. Dr. Malik Badri

Islamic Psychotherapy to Enhance Human Happiness

Prof. Dr. Mastura Badzis

Human Happiness In Education

Habib Chirzin

Human Happiness dalam Epistemologi Islam

Taufik Kasturi, M.Si., Ph.D

Kebahagiaan Selayang Padang: Perspektif Psikologi & Islam

**Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
19 - 20 September 2015**

PROSDING
SEMINAR & SARASEHAN
ENHANCING HUMAN HAPPINESS

Keynotes Speakers

Prof. Dr. Malik Badri
Islamic Psychotherapy to Enhance Human Happiness

Prof. Dr. Mastura Badzis
Human Happiness In Education

Habib Chirzin
Human Happiness dalam Epistemologi Islam

Taufik Kasturi, M.Si., Ph.D
Kebahagiaan Selayang Padang: Perspektif Psikologi & Islam

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUAHAMMADIYAH SIDOARJO
19 – 20 September 2015

Prosiding Seminar dan Sarasehan ***“Enhancing Human Happiness”***

Tim Penyunting:

Taufik Kasturi, Eko Hardiansyah, Ghozali Rusyid Affandi, Ririn Dewanti, Dwi Nastiti

Tata letak dan Desain Halaman

Indra Tri Sulistyo, M. Nasrul Khuluq, Wahyu Eko Parsetyo

Diterbitkan oleh:

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Pada bulan November 2015

Untuk Seminar dan sarasehan Enhancing Human Happiness

Alamat Sekretariat:

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Gedung D Kampus 1

Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo

Telp: (031) 8945444 pesawat 134

Email: psychofest@umsida.ac.id, psikoumsida@gmail.com

ISSN: 2461-1085

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Editor	iii
Daftar Isi	v
Kata Pengantar	vii
Makalah <i>Keynote Speaker</i>	
Happiness: A Repressed Concept in Western Psychological Thought <i>Prof. Dr. Malik Badri</i>	1
Kebahagiaan Selayang Padang: Perspektif Psikologi Dan Islam Serta Titik Temu Dari Keduanya <i>Taufik Kasturi, Ph.D</i>	19
Makalah Sarasehan	
Peningkatan Kesejahteraan Siswa Melalui Pembelajaran Kreatif <i>Moch Irtadji</i>	29
Empowerment Program Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 <i>Nur Habibah, M.Si.,M.Psi.,Psi</i>	39
Happiness Wanita Usia Dewasa Awal Yang Menikah Pada Usia Remaja Tanpa Restu Ibu <i>Citra Pramudita Trivena Putri dan Rudangta Arianti</i>	47
Perbedaan Kebahagiaan Perkawinan Ditinjau Dari Cinta Pada Istri <i>Dewi Tri Pamungkas dan Lely Ika Mariyati</i>	61
Kebahagiaan Pada Anak- Anak TK Yang Tinggal Di Pantu Asuhan <i>Emi Tiningsih,SE</i>	69
Kesadaran Diri Dan Tafakur <i>M. Untung Manara</i>	77
Metode Peningkatan Kompetensi Guru Dalam Penyusunan Program Pengajaran Individu (Individualized Education Program) Pada Siswa Abk Di Kelas Inklusi <i>Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si.</i>	81
Peranan Keterikatan Kerja Sebagai Mediator Dalam Hubungan Dengan Dukungan Sosial Dan Keyakinan Diri Terhadap Intensi Turnover Pada Pegawai Pt. "X" <i>Daniel Januar</i>	99

A Strategy For a Happier life in The Era of Globalization: Management Approach <i>Sriyono</i>	107
Pengaruh Terapi Kebermaknaan Hidup Terhadap Perubahan Self Esteem Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Narkotika <i>Herlyna A. Primadani, H. Fuad Nashori dan Rr Indahria Sulistyarini</i>	117
Pendidikan Iman Sebagai Basis Pembentukan Karakter Positif <i>R. Rachmy Diana</i>	137
Kesejahteraan Psikologis Pada Isteri Kedua <i>Erik Handayani & Effy Wardati Maryam</i>	153
Lampiran Materi Seminar “Enhancing Human Happiness”	
Happiness in Education: How to Create Happiness in Educational Environment <i>Prof. Dr. Mastura Badzis</i>	
Peace And Happiness, The Need For A New Epistemology And Textbook Writing <i>Habib Chirzin</i>	

KESADARAN DIRI DAN TAFAKUR

M. Untung Manara
Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan memaparkan tentang konsep kesadaran diri dan konsep tafakur sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri. Kesadaran diri dipaparkan berdasarkan pendapat beberapa tokoh. Sebagai pembandingan teori behavior dan psikoanalisa diulas untuk mencari posisi konsep kesadaran diri dalam teori psikologi. Kesadaran diri sebagai suatu keadaan yang dapat berubah-ubah memerlukan sarana agar manusia selalu dalam keadaan tersebut. Tafakur dapat menjadi media manusia agar selalu dalam posisi kesadaran diri yang tinggi.

Kata kunci: kesadaran diri, tafakur.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang paling kompleks. Sehingga tidak salah Carrel (1967) mengatakan bahwa manusia adalah makhluk yang paling misterius. Dalam ilmu psikologi berbagai teori kepribadian menjelaskan tentang manusia. Dari berbagai teori tersebut juga belum ada teori yang secara komprehensif menjelaskan tentang manusia secara utuh. Teori behavior dan psikoanalisa merupakan teori besar yang ada dalam psikologi yang menjelaskan tentang perilaku dan jiwa manusia. Kedua aliran teori ini masih dianut secara luas dalam keilmuan psikologi. Kedua teori ini sangat mekanistik. Perilaku manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh manusia itu sendiri, namun ditentukan oleh hal diluar kesadarannya. Behavior berpandangan bahwa perilaku manusia lebih ditentukan oleh lingkungannya berdasarkan prinsip stimulus respon. Sedangkan psikoanalisa menganggap bahwa perilaku manusia lebih dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan motif libido.

Manusia di sisi lain dapat bertindak berdasarkan pemikiran dan kesadaran diri dalam merespon lingkungan. Adalah teori humanistik yang memandang pentingnya menggali potensi-potensi luhur manusia seperti akal, dan emosi. Akal pikiran yang merupakan potensi khas yang hanya dimiliki manusia adalah alat yang dapat digunakan untuk manusia menimbang sesuatu sebelum bertindak. Namun potensi ini bisa berfungsi atau tidak berfungsi. Ketika potensi ini tidak berfungsi, maka manusia akan cenderung berperilaku seperti sebagai manusia stimulus respon seperti pada teori behavior atau menjadi korban nafsu libido seperti pada teori psikoanalisa. Berfungsinya potensi-potensi yang diberikan Tuhan pada manusia ini sangat ditentukan oleh kesadaran diri.

Tulisan ini mengulas pentingnya unsur kesadaran diri dalam diri manusia. Pertama akan diulas konsep kesadaran diri dan manfaatnya, kemudian akan diulas tafakur sebagai cara dalam meningkatkan kesadaran diri.

Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan suatu keadaan di mana seorang individu menyadari akan keberadaan dirinya dengan segala atribut yang dimilikinya. Salah satu teori yang mengulas tentang kesadaran diri adalah teori *objective self-awareness* dari Duval dan Wicklund (1972). Teori ini menyatakan bahwa individu secara periodik fokus melihat ke dalam dirinya dan memulai proses membandingkan dirinya dengan standar yang dianut. Dalam proses membandingkan ini termasuk di dalamnya terdapat proses introspeksi dan evaluasi diri. Dalam keadaan kesadaran diri, individu fokus ke dalam dirinya dan melihat diri berbeda dari lingkungan fisik dan sosial. Keadaan ini kebalikan dari *subjective self-awareness* di mana individu kurang kesadaran akan dirinya dan merasakan dirinya sebagai *subjectively undifferentiated* tidak berbeda dengan lingkungannya (Ickes, Layden, & Barnes, 1978).

Terdapat beberapa pendapat yang mencoba membangun konstruk kesadaran diri dengan mengembangkan beberapa dimensi. Salah satunya Fenigstein, Scheier, dan Buss (dalam Ashlei & Palmon, 2012) mengajukan beberapa dimensi dari kesadaran diri yaitu memperhatikan perilaku lampau, sekarang dan yang akan datang; sensitive terhadap perasaan; mengenali atribut positif maupun atribut negatif; perilaku introspektif; tendensi untuk membayangkan dan menggambarkan diri sendiri; kesadaran akan kehadiran dirinya bagi orang lain; dan sadar akan penilaian orang lain.

Kesadaran diri merupakan keadaan dimana individu bisa memahami diri sendiri dengan setepat-tepatnya. Individu disebut memiliki kesadaran diri jika dia dapat memahami emosi dan mood yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai diri sendiri, dan sadar tentang diri yang nyata. Dengan kata lain kesadaran diri adalah jika kita sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada dalam diri kita. Manusia yang mempunyai kesadaran diri akan mengenali dirinya dan segala hal yang melekat pada dirinya sebagai manusia. Individu yang mempunyai kesadaran diri akan selalu sadar akan pertanyaan-pertanyaan tentang diri, termasuk pertanyaan yang paling eksistensial yaitu dari mana dirinya berasal? Apa fungsinya hidup? dan akan kemana setelah hidup? Kesadaran diri juga terkait dengan semua hal yang terkait dirinya yang menjadi standar individu dalam proses menentukan sesuatu. Kesadaran diri berhubungan dengan konsistensi (Silvia & Gendolla, 2001). Individu yang mempunyai kesadaran diri cenderung berperilaku konsisten tidak terombang-ambing oleh lingkungannya. Selain itu penelitian Wickens dan Stapel (2010) menunjukkan bahwa kesadaran diri dapat mengaktifkan standar perilaku individu. Kesadaran diri dapat mengaktifkan tujuan hidup atau standar perilaku yang dimiliki oleh individu. Kesadaran diri juga berdampak pada kesejahteraan psikologis (Richards, Campenni, & Muse, 2010).

Individu yang tidak mempunyai kesadaran diri, perilaku kesehariannya akan cenderung bersifat reaktif berdasarkan stimulus yang muncul seperti yang dinyatakan teori behaviorisme atau mengalami keadaan *deindividuation* dalam teori Zimbardo (dalam Ickes, Layden, & Barnes, 1978). Teori behavior menghilangkan unsur manusia sebagai makhluk yang berkesadaran. Seolah-olah manusia hanya seperti mesin yang bisa ditentukan perilakunya berdasarkan stimulus yang ada. Namun teori ini tidak sepenuhnya salah. Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali perilaku kita yang bekerja seperti halnya teori stimulus

respon ini. Misalnya ketika individu disakiti dia akan bertindak secara otomatis sesuai kebiasaan yang telah terbentuk dalam dirinya, ataupun ketika individu sudah terbiasa dengan suatu rutinitas, maka individu akan bertindak sesuai dengan kebiasaan dan sangat sedikit unsur kesadaran. Semakin individu bertindak seperti halnya teori stimulus respon ini, maka akan semakin rendah unsur kesadaran diri, dalam artian bahwa individu tersebut tidak benar-benar sadar terhadap apa yang dia lakukan. Sehingga sering kali kita menemukan bahwa kita tidak sadar terhadap perilaku kita sendiri, mengapa saya berperilaku demikian? apa tujuan sebenarnya di balik perilaku yang saya lakukan?",

Ketika individu dalam kesehariannya lebih cenderung berperilaku mekanistik, maka semakin rendah unsur kesadaran diri yang dimilikinya. Individu yang tidak memiliki kesadaran diri tidak benar-benar memahami di balik setiap perilaku yang dilakukannya. Ketika manusia sudah merasa seperti ini maka manusia akan cenderung terjebak pada rutinitas yang tanpa makna. Dari sini kemudian dapat muncul gangguan psikologis yang disebut Frankl (1980) *syndrome of meaninglessness*. Gangguan ini merupakan gangguan di mana individu merasakan kehampaan hidup dan merasa tidak memiliki kebermaknaan hidup. Gangguan ini merupakan gangguan yang sering ditemukan pada masyarakat modern. Menurut Frankl, masyarakat barat banyak yang mengalami frustrasi eksistensial. Dewasa ini para psikolog barat sering melaporkan bahwa mereka banyak berhadapan dengan kasus-kasus yang ditandai dengan hilangnya minat dan kurangnya inisiatif serta gejala-gejala yang ditandai dengan perasaan absurd dan hampa.

Ihsan, KesadaranDiridalam Islam

Dalam literatur Islam, kesadaran diri mengarah kepada konsep *Ihsan*. *Ihsan* merupakan bentuk kesadaran tertinggi yaitu kesadaran akan hubungan dengan Tuhan. Ulasan Shindunata (2010) tentang konsep *Ihsan* menurut Bilal Sambur menjelaskan bahwa *Ihsan* adalah manusia sadar. Dengan *Ihsan* manusia selalu sadar akan hubungannya dengan Allah dan bertanggung jawab di hadapan Allah. Maka di sini dapat disimpulkan bahwa *Ihsan* merupakan kesadaran akan kehadiran Allah. Kesadaran akan kehadiran Allah ini kemudian mampu membuat manusia sadar tentang hakikat dirinya. Sehingga dari sini juga individu mengenali potensi yang dimilikinya dan dimanfaatkan untuk menciptakan kemajuan dan kebaikan yang sesuai dengan standar perilaku yang diyakini.

Dengan *Ihsan* individu dapat menjadi beradab dan menjadi manusia yang seharusnya bukan manusia apa adanya seperti pada teori behavior dan psikoanalisa. Menurut Bilal Sambur (dalam Shindunata, 2010) jika individu kehilangan *Ihsannya*, maka ia akan kehilangan kemanusiaannya dan keberadabannya, sebab dengan menjadi tidak sadar akan kehadiran Allah sama saja dengan mendehumanisasikan manusia. Dalam konteks psikologi, istilah mendehumanisasikan manusia ini merupakan bentuk hilangnya unsur kesadaran diri manusia. Kondisi ini kemudian dapat disamakan dengan pandangan behavior yang memandang bahwa manusia tidak ada bedanya hewan atau psikoanalisa yang memandang manusia merupakan budak nafsu. Semua yang digambarkan dari teori behavior dan psikoanalisa ini dapat terjadi pada individu apabila individu kehilangan *Ihsan* atau kesadaran dirinya sehingga tidak menyadari potensi yang dimiliki. Hal inilah yang kemudian diungkap dalam salah satu ayat

dalam al-Quran, al-A'raf:179: "...mereka tidak mempunyai hati tapi tidak digunakan untuk memahami, dan mereka mempunyai mata tapi tidak digunakan untuk melihat (tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga tetapi tidak dipergunakan untuk mendengar. Mereka itu seperti binatang ternak, bahkan lebih sesat lagi".

Kesadaran Diri sebagai suatu Keadaan

Dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat saja memiliki kesadaran diri yang tinggi, tapi di lain waktu kesadaran dirinya rendah atau individu dapat kehilangan *ihsannya*. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri dan *ihsan* merupakan suatu keadaan yang perlu diusahakan. Hal ini seperti yang diulas oleh Ashlei & Palmon (2012) yang mengungkapkan bahwa kesadaran diri merupakan keadaan bukan trait atau sifat. Sehingga kesadaran diri seseorang dapat berubah-ubah. Bahkan Church (1997) menggambarkan kesadaran diri sebagai sebuah skill yang mana seharusnya ada intervensi yang dapat meningkatkan kesadaran diri. Tafakur dapat menjadi salah satu cara dalam rangka meningkatkan *Ihsan* dan kesadaran diri.

Tafakur, Menuju Manusia yang Berkesadaran.

Islam menganjurkan umat manusia agar selalu mawas diri dan sadar akan keberadaan dirinya sebagai makhluk ciptaanNya, sehingga manusia mempunyai makna dan tujuan dari setiap perilakunya. Salah satu amalan yang kiranya mampu meningkatkan kesadaran diri manusia adalah tafakur. Tafakur dapat berarti renungan; perenungan; perihal merenung, memikirkan, atau menimbang-nimbang dengan sungguh-sungguh; dan pengheningan cipta. Tafakur sangat dianjurkan di dalam Islam. Rasulullah saw. pernah bersabda, "*Tafakkuruu fii khalqiLlahi wa laa tafakkaruu fiiLlahi*, berpikirlah kamu tentang ciptaan Allah, dan janganlah kamu berpikir tentang Dzat Allah." Di dalam al Quran sendiri banyak ayat-ayat yang menganjurkan pada umat Islam agar melakukan tafakur, diantaranya surat al Baqarah: 164: "Sesungguhnya pada semua itu terdapat tanda-tanda (Keesaan dan Kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan"; QS Ali Imran:190: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang yang berakal". Bahkan di dalam kitab Ihya Ulumuddin disebutkan sebuah hadist yang menyatakan "tafakur sesaat lebih baik daripada ibadah setahun.

Tafakur adalah proses memikirkan dan merenungi segala hal ciptaan Allah, termasuk diri sendiri. Manusia dianjurkan untuk memikirkan segala ciptaan Allah agar manusia senantiasa ingat kepadaNya. Dengan mengingat Allah, maka manusia dapat mengenali dirinya dan tidak lupa akan jati dirinya. Hal ini dinyatakan oleh Allah dalam Al Quran Surat al Hasyr, 19: "Dan janganlah kamu lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri". Ayat ini jelas sekali menyatakan bahwa mereka yang lupa kepada Allah, senantiasa juga akan lupa akan dirinya. Dari sini manusia tidak memiliki kesadaran diri.

Berbeda kemudian dengan mereka yang senantiasa senantiasa mengingat Allah. Ketika manusia berpikir dan mentafakuri keesaan Alla, maka individu tersebut juga akan memikirkan dirinya. Ketika individu berpikir dengan sungguh dan penuh konsentrasi tentang dirinya, maka akan tergambar semua hal terkait

dirinya. Kebaikan dan keburukan, kelebihan dan kekurangan, siapa dirinya dihadapan Allah, hingga mencapai tingkat hikmah bahwa dirinya adalah ciptaan Allah, diciptakan untuk beribadah, dan akan kembali padaNya. Dengan kesadaran kehadiran Allah, individu senantiasa mempunyai kesadaran diri yang tinggi tentang hakikat dirinya. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari, individu akan berperilaku dengan kesadaran diri yang penuh. Dengan proses tafakur ini seperti yang dijelaskan di atas, maka individu akan mencapai puncak kesadaran diri yaitu *Ihsan*.

KESIMPULAN

Teori behavior dan psikonalisa telah menjelaskan bahwa perilaku manusia bersifat mekanistik yaitu ditentukan oleh stimulus lingkungan dan nafsu atau libido. Kedua pendekatan ini menjelaskan manusia apa adanya. Pada satu sisi manusia berperilaku seperti halnya dijelaskan oleh kedua pendekatan tersebut. Namun di sisi lain manusia juga dapat berperilaku dengan penuh kesadaran. Individu dengan kesadaran diri berperilaku dengan menyesuaikan dengan standar keyakinan yang dimiliki. Kesadaran diri merupakan suatu keadaan bukan suatu trait, sehingga di sini individu suatu saat bisa memiliki kesadaran diri yang tinggi di saat yang lain dapat juga kesadaran dirinya rendah. Sehingga dari sini diperlukan cara untuk meningkatkan kesadaran diri individu. Tafakur merupakan salah satu cara dalam rangka meningkatkan kesadaran diri individu. Dengan tafakur, individu merenungkan keesaan Allah sehingga memunculkan kesadaran yang disebut dengan *Ihsan*. *Ihsan* merupakan kesadaran akan kehadiran Allah. Dengan kesadaran ini individu akan mengenali dirinya dan bertindak sesuai dengan standar perilaku yang diyakini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashley, G.C., & Reiter-Palmon, R. (2012). Self-awareness and the evolution of leaders: The need for a better measure of self-awareness. *Journal of Behavioral & Applied Management*, 14, 2-17.
- Carrel, A. (1967). *Man: The unknown*. New York: Harper & Row, Publisher.
- Church, A. H. (1997). Managerial self-awareness in high-performing individuals in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 82, 281-292.
- Departemen Agama. (1978). *Al-Quran dan Terjemahan*.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. New York: Academic Press.
- Frankl, V.E. (1980). *The pursuit of meaning*. San Fransisco: Harper & Row, Publisher.
- Ickes, W., Layden, M.A., & Barnes, R.D. (1978). Objective self-awareness and individuation: An empiricallink. *Journal of Personality*, 46, 146-161.

Richards, K.C., Campenni, C. E., & Muse, B.J.L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.

Sindhunata. (2010). Hutandanjambangan. *Basis*, 59, (03-04), 3.

Wickens, C.J., & Stapel, D.A. (2010). Self-awareness and saliency of social versus individualistic behavioral standards. *Social Psychology*, 41 (1), 10-19.