

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Konsep Mawas Diri

Sebagai upaya untuk mengetahui pengertian konsep *mawas diri* kita perlu mengetahui tentang pengertian apa itu konsep terlebih dahulu. kamus besar bahasa indonesia (KBBI) konsep memiliki arti: pengertian, gambaran mental dari sebuah objek, proses, paham (pendapat), rancangan (cita-cita), yang sudah dipikirkan.¹ Penggambaran dalam meningkatkan evektifitas secara sistematis atau mempermudah pada suatu pemikiran tentang sebuah hal, maka dibutuhkanlah sebuah peta konsep.

Secara komprehensif konsep memiliki banyak fungsi. Salah satunya ialah mempermudah dalam penggambaran sebuah abstraksi serta pemahaman tentang suatu hal, dikarenakan konsep sendiri bersifat mudah dipahami serta dimengerti. Beberapa ahli menjelaskan pengertian konsep ialah:²

1. Soedjadi, mengartikan konsep kedalam bentuk atau suatu yang bersifat abstrak dalam upaya penggolongan yang akan disebutkan dalam suatu definisi tertentu.
2. Singarimbun dan Efendi berpendapat konsep adalah suatu generalisasi dari beberapa kelompok yang memiliki fenomena tertentu sehingga dapat digunakan sebagai penggambaran fenomena lain dalam hal yang sama.
3. Bahri, konsep adalah suatu perwakilan dari banyak objek yang mempunyai fenomena yang sama serta memiliki gambaran abstrak.

Hasil dari uraian diatas dapat dipahami bahwasanya konsep dalam penelitian ini adalah perspektif umum atau gambaran dari sebuah pemikiran seorang Emha Ainun Nadjib tentang *mawas diri*.

¹ Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakrta: Balai Pustaka, 2008),520.

² Idtesis.Com, "Pengertian Konsep Menurut para Para Ahli" (Diposting Tanggal 20 Maret 2015). <https://idtesis.com/konsep-menurut-para-ahli/> Diakses; Tanggal 20 juli 2020.

Mawas diri adalah sebuah metode pemilahan *rasa* diri sendiri dengan orang lain dengan maksud untuk meningkatkan kemampuan menghayati *rasa* orang lain. *Rasa* dalam hal ini memiliki pengertian perasaan (intuisi) yang dimiliki setiap orang, dalam *rasa* terdapat sebuah pencerahan rohani dan pengalaman inti yang bersifat dasar (wiryomartono dalam prihartanti, 2004). *Rasa* dibedakan menjadi dua bagian:

1. *Rasa Kramadangsha*
Rasa kramadangsha yaitu sebuah *rasa* yang disertai oleh *egoistik*.
2. *Rasa Tanpa Ciri*
Rasa tanpa ciri atau *rasa* manusia tanpa ciri adalah sebuah kesadaran yang lebih Universal.

Bisa dijelaskan bahwasannya dalam hal ini seseorang dapat menjadi *rasa kramadangsha* atau *rasa manusia tanpa ciri* harus melalui sebuah proses yang panjang, karena ada beberapa dimensi yang harus dilalui oleh *rasa*, dimensi itu diantaranya ialah³:

1. *Juru Catat*
Dimensi *juru catat* menyatakan bahwa manusia akan mencatat semua hal yang berkolerasi dengan dirinya melalui sebuah presepsi yang mana hasil presepsi tersebut akan berada pada dimensi selanjutnya atau kedua.
2. Catatan Memori
Catatan memori merupakan sebuah catatan pengalaman dari seorang manusia dari mulai kecil hingga dewasa, baik pengalaman tersebut bersifat baik maupun buruk sehingga dimensi ini sering diartikan sebagai dimensi emosional.
3. Dimensi *Kramadangsha*
Seperti yang sudah diterangkan diatas bahwasanya dimensi *kramadangsha* adalah sebuah kesadaran personal dalam fungsi kognitif yang bersifat *egoistik*.

³ Wiwien dinar pratiti dan nanik prihartanti, "konsep mawas diri ki Ageng Suryomentaram dalam regulasi emosi" *Jurnal Penelitian Humaniora* 13, No. 1, (2012): 16-29 diakses pada tanggal 02 Agustus 2020.

4. Intuisi

Dimensi ke empat adalah intuisi atau perasaan yang memiliki fungsi sebagai media untuk memahami atau merasakan perasaan orang lain.

Seseorang dapat sampai tahap ke tahapan terakhir atau yang lainnya di pengaruhi oleh arus jalan yang di lalunya. Penjelasannya ialah sebagai berikut, pada waktu (tingkat emosional) muncul dari sebuah catatan manusia, maka orang tersebut akan dihadapkan pada sebuah pilihan, yaitu mengikuti catatan tersebut atau tidak (bertindak irrasional atau emosional), jika mengikuti pemilihan catatan tersebut akan merujuk pada *rasa kramadangsha* yang dilekati atau disertai oleh egoistik sedangkan jika tidak mengikuti catatan tersebut maka akan mengarah pada pemahaman manusia tanpa ciri yang memiliki kesadaran lebih universal dan bersifat alturistik. Agar arus jalan yang dilalui menghasilkan arah yang sesuai dengan tuntutan lingkungan maka dibutuhkanlah praktik *mawas diri*.

Mawas diri merupakan *mindfulness* dalam memahami esensi serta keadaan diri yang dapat menjadikan seseorang merasakan ketentraman. Pemahaman serta sikap penuh perhatian adalah sumber utama, dimama jika kedua faktor tersebut tumbuh dalam suatu jiwa maka faktor sehat lainnya akan ikut serta bermunculan.⁴

B. Konsep Diri

1. Diri dalam Pandangan Tasawuf

Sebelum membahas konsep diri manusia perlu diketahui terlebih dahulu secara komprehensif mengenai konsep manusia itu tersendiri, Al Ghazali menyebutkan bahwa hakikat manusia terdiri atas jasad dan ruh serta esensi dari manusia itu sendiri adalah jiwanya yang mana hal tersebut merupakan suatu subtransi yang halus yang memiliki daya masing-masing dari hakikatnya tersendiri. Atau dapat disimpulkan bahwa manusia adalah sebuah makhluk yang tersusun atas *al-nafs*, *al-qalb*, *al-ruh* serta

⁴ Ryan sugiarto, *psikologi raos saintifikasi Kawruh Jiwa ki ageng suryomentaram*, (Sleman: pustaka ifada 2015).118

al-aql yang bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun akhirat.⁵

Pengertian dalam bahasa arab, diri adalah *nafs* dari akar kata نَفَسَ yang memiliki makna menjadi berhaga, bernilai, atau tidak ternilai, bersaing, bertanding, menghibur dan melepaskan. Istilah *nafs* didefinisikan sebagai jiwa, psikis, diri, roh, pikiran dan kehidupan. Selain itu *nafs* juga sering didefinisikan sebagai etintas kehidupan, mahluk bernyawa, esensi, dzat, nafsu atau hasrat, kecenderungan serta identitas personal.⁶ Sedang dalam bahasa Inggris sendiri *nafs* biasa disebut dengan *personality*, *self* atau *level of personality development*.⁷

Pembahasan dalam hal ini, *nafs* diartikan sebagai personaliti atau jiwa yang memiliki wujud non fisik yang tidak dapat disentuh oleh indera manusia, jiwa tersebutlah yang memasukan dinamisme kedalam tubuh fisik dan menjadikan sebuah kehidupan. Sayyid Syarif al jurjani berpendapat bahwa diri merupakan esensi halus yang membawa indera maupun seluruh gerakan dengan suka rela. Esensi tersebut yang menjadikan aktivasi tubuh. Bisa diartikan bahwasanya ketika power atau cahaya diri tersebut menjangkau seluruh bagian tubuh, maka tubuh akan mencapai kesadaran yang sempurna. Jadi diri “menampakkan” eksistensinya bersama tubuh yang bisa rusak, namun eksistensinya bersama roh tidak dapat rusak.⁸

Menurut al-Ghazali untuk melakukan muhasabah atau perhitungan amal perbuatan, mempersiapkan diri dengan enam syarat, syarat pertama, musyaratah (penetapan syarat). Dalam perhitungan ini akal dibantu oleh jiwa, bila dipergunakan dan dikerahkan untuk hal yang dapat menyucikan, sebagaimana pedagang dibantu

⁵ Katni "hakikat manusia menurut pemikiran al-ghazali" international seminar on islamic education (ISIE 2018), universitas Muhammadiyah ponorogo, Diakses pada tanggal 3 agustus 2020.

⁶ Fadhlalla Haeri, *Jelajah Diri Panduan Psikologi Spiritual Membangun Kepribadian*, (Jakarta : Serambi, 2004), 59.

⁷ Muhammad Syafii, *Psikoanalisa dan Sufisme*, (Yogyakarta : Campus press, 2004), 7.

⁸ Fadhlalla Haeri, *Jelajah Diri Panduan Psikologi Spiritual Membangun Kepribadian*, (Jakarta : Serambi, 2004), 60-61.

oleh sekutu dan pembantunya yang memperdagangkan hartanya. Sebagaimana sekutu bisa menjadi musuh dan pesaing yang memanipulasi keuntungan sehingga perlu terlebih dahulu diberi syarat (*musyarahah*), kemudian diawasi (*muraqabah*), diaudit (*muhasabah*) dan diberi sanksi (*mu'aqabah*), atau dicela (*mu'atabah*).

Demikian pula akal memerlukan *musyarahah* (penetapan syarat) kepada jiwa, lalu memberikan berbagai tugas, menetapkan beberapa syarat, mengarahkan ke jalan kemenangan, dan mewajibkannya agar menempuh jalan tersebut. Kemudian tidak pernah lupa mengawasinya, sebab seandainya ia mengabaikan niscaya akan terjadi penghianatan dan penyianyiaan modal. Setelah itu ia harus menghisabnya dan menuntutnya agar memenuhi syarat yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, memperketat *hisab* (perhitungan) terhadap jiwa dalam hal ini jauh lebih penting daripada memperketat perhitungan keuntungan dunia, karena keuntungan dunia sangat hina dibandingkan dengan kenikmatan akhirat, di samping kenikmatan dunia pasti lenyap. Kedua *muraqabah*, apabila manusia telah mewasiati jiwanya dan menetapkan syarat kepadanya dengan apa yang telah disebutkan di atas maka langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah mengawasi (*muraqabah*) ketika melakukan berbagai amal perbuatan dan memperhatikannya dengan mata yang tajam, karena jika dibiarkan pasti akan melampaui batas dan rusak, Sebab manusia dalam segala ihwal keadaannya, tidak terlepas dari gerak dan diam.⁹

2. Diri dalam Pandangan Psikologi

Sudut pandang psikologi menyatakan bahwasanya manusia adalah makhluk yang berjiwa dimana mereka memiliki pemikiran tentang hasrat dan kemauan dan seperti halnya kebutuhan dari segi biologis manusia seperti makan dan minum, maka sama halnya dalam kebutuhan

⁹ Abu Hamid Al-Ghozali, *Ihya' Ulum a-ddin* (Beirut Dar al-Kutub al-Islami, t,th), 97-139.

psikologi manusia haruslah terpenuhi. Penekanan dalam diri manusia terbentuk dari banyak unsur penyusun yang membangun tingkah laku manusia dari mulai hal dasar seperti kepribadian atau personaliti.

Kamus psikologi mengatakan *diri* memiliki arti individu sebagai makhluk yang sadar.¹⁰ *Diri* ialah komposisi antara perasaan serta fikiran yang akhirnya menjadi sebuah kesadaran perihal eksistensi individual, mengamati tentang apa yang dimiliki individu tersebut, pemahaman mengenai siapa individu itu, sifatnya serta apapun hal yang dimiliki.¹¹ Pemaknaan diri sering dijumpai sebagai rangkaian psikologi sehingga banyak tokoh menjelaskan atau mendefinisikan mengenai konsep diri.

Para tokoh memiliki pandangannya masing-masing tentang *diri*. Seperti dalam psikologi sigmund freud yang terkenal dengan Psikoanalisisnya, freud berusaha memaparkan psikologi manusia berdasarkan struktur jiwanya. Freud menjelaskan tentang sub sistem yang terdapat di dalam kepribadian seseorang meliputi, aspek biologis (*id*), aspek psikologis (*ego*), aspek sosiologis (*super ego*), dari aspek-aspek tersebut tentu mempunyai kegunaannya masing-masing baik dari sifat, sistem kerja, komponennya maupun dinamikanya, akan tetapi hal tersebut memiliki korelasi yang saling berhubungan sehingga sulit untuk memisahkan antara ketiga konsep tersebut, dikarenakan perilaku manusia adalah hasil dari ketiga rangkaian tersebut.¹²

Das Es atau biasa disebut dengan *id* adalah aspek biologis serta bisa diartikan sistem yang original di dalam sebuah kepribadian. Berawal dari hal dasar inilah aspek-aspek yang lainya tumbuh, freud menyebutnya dengan realitas psikis (*The true psychlic reality*), dari hal tersebutlah *id* bisa dikatakan dunia batin atau subyektifitas

¹⁰ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Jakarta : Srafindo Persada, 2011),451.

¹¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia, 2001),499.

¹² Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Raja Grafindo Persada : Jakarta, 2008),124.

manusia, dan tidak mempunyai hubungan yang langsung dengan dunia obyektif, *id* berisikan hal-hal bawaan saat lahir termasuk insting, *id* merupakan "reservoir" kekuatan psikis yang menjadi penggerak *ego* dan *super ego*. Peningkatan energi *id* dipengaruhi oleh rangsangan-rangsangan, baik rangsangan tersebut dari dalam maupun luar. Jika energi tersebut meningkat maka akan memunculkan tegangan dan timbul pengalaman yang tidak mengenakan maka oleh *id* tidak boleh dibiarkan,¹³ dari hal tersebut dapat dipahami bahwa munculnya tegangan harus segera mereduksinya untuk membuang rasa tidak enak, sehingga fungsi *id* mencari suatu hal yang bersifat menyenangkan.

Ketika ketegangan muncul atau saat *id* berada dalam kondisi tegang yang mengakibatkan penolakan atas realitas yang ada maka munculah komponen yang mengontrol serta mengendalikan dorongan *id* tersebut yaitu *ego* yang berfungsi sebagai pengendali atas dorongan dari dalam alam bawah sadar manusia. *Ego* memiliki arti "*aku*" atau lebih umum diartikan sebagai "*diri sendiri*" dalam Psikoanalisis *ego* mengacu kepada kognitif serta bagian adaptasi keperibadian.¹⁴

Das ich atau biasa disebut *ego* adalah psikologis dari sebuah kepribadian yang timbul karena kebutuhan organisme untuk berhubungan secara baik dengan dunia nyata. Orang yang haus pasti perlu minum untuk meredam tegangan yang ditimbulkan oleh *id* dari hal tersebut menunjukkan bahwa organisme harus dapat membedakan antara imajinasi minuman dan realitas tentang minuman, dari situlah hal yang membedakan antara *id* dan *ego* yaitu jika *id* mengenal dunia batin maka *ego* membedakan suatu yang hanya dalam batin dengan sesuatu yang ada di dunia luar.

Salah satu dalam fungsinya, *ego* berpegang pada prinsip realitas (Realitasprinzip, the principle reality) serta bereaksi menggunakan proses sekunder (sekunder

¹³ Sumardi, *Psikologi Kepribadian*, 125.

¹⁴ Muhammad Syafii, *Psikoanalisa dan Sufisme*, (Yogyakarta : Campus press, 2004), 19.

vorgang, secondary proses). Tujuan prinsip tersebut ialah mencari sebuah obyek yang tepat untuk mereduksikan tegangan yang timbul dari alam bawah sadar tersebut. Selanjutnya proses sekunder sendiri adalah berpikir realistis dengan cara merencanakan serta pengujian yang biasanya berupa tindakan, seperti contoh: orang yang haus merencanakan dia dapat minum, lalu melakukan sebuah tindakan yang berupa pergi ke tempat tersebut untuk mengetahui apakah rencana tersebut sesuai atau tidak.

Perlu digaris bawahi bahwa *ego* juga dipandang sebagai aspek eksekutif kepribadian, dikarenakan *ego* mengontrol penuh atas *id*, ketika menjalankan tugasnya, *ego* harus mempersatukan antara *id* dengan *super ego* dimana sering terdapat perbedaan atau pertentangan antara *id* dengan *super ego*,¹⁵ dan perlu diingat lagi bahwa peran utama dari *ego* ialah menjembatani antara kebutuhan instinktif dengan keadaan sekitar demi kepentingan adanya sebuah organisme.

Aspek yang ketiga ialah *super ego*, bisa dikatakan *super ego* merupakan tatanan yang lebih dinamis dari sebuah dunia nyata, pengertian *super ego* sendiri adalah, sebuah kode moral seseorang yang berkembang dari perpaduan yang dialami oleh individu dengan individu yang lain mengenai suatu hal yang baik dan benar.¹⁶

Super ego sendiri tersusun atas dua komponen, yaitu *ego ideal* dan suara hati nurani. *Ego ideal* ialah penghargaan atas orang yang menjadikannya memiliki rasa bangga sedangkan suara hati nurani ialah hukuman yang menjadikan seseorang menjadi merasa bersalah, dengan adanya *super ego* seperti ini menjadikannya sebuah sistem pengendalian yang menggantikan kontrol orang tua.¹⁷

Ketika didalam individu memiliki regulasi *id*, *ego* dan *super ego* yang baik akan berdampak positif dan menjadikannya efisien baik untuk diri sendiri maupun

¹⁵ Sumardi, *Psikologi Kepribadian*, 126-127.

¹⁶ Calvin S. Hall, dan Gardner Lindzey, *Teori-teori Psikodinamik klinis*, terj Yustinis, (Kanisius : Yogyakarta, 1993), 41.

¹⁷ Calvin S. Hall, *Teori-teori Psikodinamik klinis*, 67.

lingkungan disekitarnya begitu juga sebaliknya, jika sistem regulasi dari *id*, *ego* serta *super ego* nya tidak berjalan secara harmonis akan menyebabkan masalah dalam penyesuaian diri orang tersebut serta menjadikan ketidakpuasan diri dari orang yang bersangkutan.

Perspektif dalam humanistik sendiri ada W. James yang mengatakan bahwa diri merupakan segala sesuatu tentang pandangan yang diutarakan orang lain terhadap diri sendiri, yang tidak hanya fisik dan psikisnya saja melainkan juga perihal lingkungan disekitarnya seperti keluarga, pekerjaan, status sosial genetika keturunan dan segala sesuatu yang dimilikinya. Jika semua baik maka dia merasa senang dan bangga begitu pula sebaliknya jika tidak sesuai atau kehilangan maka akan merasa kecewa atau putus asa.¹⁸ James menanggapi *self* tersebut dengan 3 hal:

1. *Its constotuern* (dasar, bagian-bagian)
2. *Self-feeling* (rasa diri)
3. *The actions of self-seeking and self preeservations* (pengembangan diri serta pertahanan diri).

Dasar dari *self* ialah *material self*, *sosial self*, *spiritual self* serta *pure ego*. *Material possecion*, *social self*, adalah tentang bagaimana anggapan orang lain terhadap dirinya, *spiritual self* yaitu kemampuan serta kecakapann psikologisnya. *Ego* adalah pikiran yang menjadi pondasi atas *personall identity*.

Alek Sobur menjelaskan bahwa konsep diri menurut Carl Rogers adalah bagian sadar dari ruang fenomena (salah satu aspek dari pengalaman seseorang yang ada didunia, yaitu yang memenuhi pengalaman atas kesadaran diri kita) yang didasari serta disimbolkan. "Aku" merupakan pusat reverensi setiap psngalaman. Konsep diri merupakan bagian inti dari pengalaman seseorang yang yang secara bertahap dibedakan serta disimbolkan sebagai refleksi dari yang menyatakan "apa dan siapa aku sebenarnya" dan "apa yang harus aku lakukan". Sesuai hal tersebut, bisa diartikan konsep diri adalah sebuah kesadaran yang stag perihal pengalaman-pengalaman yang

¹⁸ Sumadi, *Psikologi Kepribadian*, 248.

berhubungan dengan aku serta membedakanya dengan aku yang bukan dari aku.¹⁹

Menurut C.Rogers, *self* tidaklah suatu orang kecil yang ada di dalam diri manusia, akan tetapi *self* merupakan suatu rangkaian *perspektif* yang teratur dan dimiliki manusia.. Individu manusia yang keseluruhan bertanggung jawab atas dirinya, bukan *self* yang berjalan independen. Pola pengalaman serta persepsi *self*, pada umumnya tersedia bagi kesadaran yang meliputi kesadaran atas persepsi diri. Walaupun seseorang mengalami apa yang tidak mereka sadari, konsep tentang diri umumnya bersifat sadar. Carl Roger menggunakan istilah *self* merujuk pada konsep kesadaran manusia.²⁰

Setiap tindakan atau tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh keadaan diri atau *personality* manusia itu sendiri semakin kita memahami diri kita sendiri maka akan semakin baik pula outputnya. Konsep diri adalah sebuah pemahaman atas diri sendiri yang muncul dari sebuah interaksi social, hal tersebut merupakan sebuah faktor yang menentukan (determinan) dalam sebuah komunikasi dengan orang lain.²¹ Menurut William D brooks dalam Jalaluddin Rahmat menjelaskan bahwa konsep diri adalah sebuah refleksi perasaan, persepsi tentang diri kita yang bersifat psikologi, sosial serta fisik.²²

Stuart berpendapat bahwa konsep diri adalah suatu hal yang tersusun atas pemikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang dimiliki setiap orang dan dapat berpengaruh pada seorang tersebut kepada lingkungan disekitarnya.²³ Pemahaman tersebut dapat dipahami

¹⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, 507.

²⁰ Daniel Cervone, Lawrence A. Pervin, *Kepribadian : Teori dan penelitian*, edisi 10, terj. Aliya Tusyani, Evelyn Ridha Manulu, dkk, (Jakarta : Salemba HUmanika, 2011),2.

²¹ Riswandi, *Psikologi Komunikasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu,2013),64.

²² William D Brooks, yang dikutip dalam Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), 98.

²³ Yuniska Pratiwi, "Gambaran Konsep Diri Pada Klien Dewasa Muda Dengan Kolostomi Permanen Di Yayasan Kanker Indonesia Jakarta Pusat," (Skripsi,UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014),15.

bahwasanya pengaruh tindakan seseorang berkorelasi dengan lingkungan sosialnya.

Selanjutnya Chapman mengemukakan bahwasanya konsep diri adalah tingkah laku yang mempengaruhi perbuatan. Suliswati, juga berpendapat yang tidak jauh berbeda yaitu menyatakan bahwa konsep diri adalah seluruh ide, buah pikir, perasaan, kepercayaan, dan pendirian yang terdapat pada setiap saat berhubungan sosial dengan orang lainnya. Lebih detilnya Suliswati, memfokuskan penelitiannya tentang bagaimana sumber konsep diri ini terbentuk, menurut dia konsep diri terbentuk melewati segala pengalaman yang dilalui oleh individu itu sendiri. Sehingga hasil dari berbagai proses pengalaman itu menjadikan individu tersebut dapat membangun konsep dirinya. Gunawan juga menyatakan bahwa peran konsep diri pada orang adalah seseorang yang memiliki konsep diri yang positif, ia cenderung berani mencoba serta mengambil resiko, percaya diri, optimisme dan memiliki antusias dalam menatapkan arah serta tujuan hidup.²⁴

Mead memaparkan bahwasanya konsep diri sebagai suatu perspektif, penilaian dari perasaan seseorang mengenai dirinya yang muncul dari sebuah reaksi sosial. Konsep diri tersebut akan berlaku cukup besar terhadap perilaku individu tersebut sehingga dapat diartikan perilaku individu tersebut dipengaruhi oleh konsep diri yang di punyai.²⁵

Bisa disimpulkan dari beberapa pengertian ahli yang sudah dipaparkan atau disampaikan diatas, bahwasanya konsep diri manusia adalah suatu pemahaman tentang diri seseorang atau individu. Beranjak dari pemahaman individu akan dirinya dapat menjadikannya

²⁴ Chapman, 1984, yang dikutip dalam Nirmalawati, Pembentukan Konsep Diri Pada Siswa Pendidikan Dasar Dalam Memahami Mitigasi Bencana, dalam *Jurnal SMARTek* 9, No. 1,(2011):67, Diakses pada tanggal 03 agustus 2020.

²⁵ Mead dalam Burns,1993, yang dikutip dalam Hariana Novilita, suharnan, "konsep diri adversity quotient dan kemandirian belajar siswa" dalam, *jurnal psikologi* 8, No, 2 (2013): 621, diakses pada tanggal 04 Agustus 2020.

saling mengerti dalam sebuah lingkungan sosial di kehidupan. Urgensi konsep diri dalam dinamika pembentukan personality akan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Konsep diri dapat menjadi sebuah landasan perbuatan individu dalam upaya pemahaman tentang pola tindakan. Tindakan positif memiliki kecenderungan tentang penguasaan mengenai stimuli negatif dan menjadikan stimuli tersebut menjadi sebuah hal yang positif, sedangkan bila individu tersebut memiliki konsep diri yang negatif tentunya hal tersebut akan berdampak pada tingkah laku serta pengendalian diri yang negatif.

Hall dan Lindzey membagi menjadi dua bagian tentang diri yaitu *self as object* yang terdiri dari sikap, perasaan, persepsi serta evaluasi tentang diri sebagai objek. Selanjutnya yaitu *self as process* yang berarti berfikir sementara, mengamati sebuah fenomena serta melakukan aktivitas sebagai wujud bentuk proses. Pembentukan Konsep diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu orang lain dan kelompok sosial.²⁶

a. faktor orang lain

Faktor ini berkaitan erat dengan stimuli yang berupa reward emosional. Sehingga hal tersebut secara tidak langsung meningkatkan tingkat kepercayaan terhadap individu tersebut, dan menjadikannya tetap berjuang dalam mewujudkan apa yang telah diharapkan oleh individu lain. Seperti ketika orang lain menganggap dirinya sebagai aktor profesional, maka individu tersebut akan cenderung mewujudkan harapan orang lain sebagai upah menjadi aktor profesional.

b. kelompok sosial

Faktor kedua ialah berupa faktor lingkungan sosial atau kelompok sosial dan dalam hal ini Jalaluddin Rahmat menyebutnya dengan faktor rujukan. Faktor kelompok rujukan ini bisa diartikan sebuah keterikatan yang menjadi landasan kelompok masyarakat hal tersebut seperti halnya, Jamaah *Maiyah*

²⁶ Jalaluddin Rahmat, *psikologi komunikasi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya 2015), 126-130.

yang memiliki kesadaran akan dirinya sebagai Jamaah sehingga memahami keadaan serta batasan-batasan dalam hal tersebut.

C. Faktor yang Mempengaruhi Diri Manusia

Faktor diri sendiri bisa disebut juga sebagai faktor internal yang memiliki kontribusi dalam sebuah pembentukan perilaku manusia. Perilaku merupakan sebuah output dari pemikiran seseorang, dalam kamus KBBI (kamus besar bahasa Indonesia) perilaku merupakan sebuah reaksi seseorang terhadap sebuah rangsangan. rangsangan tersebut merupakan sebuah stimulus dari luar seseorang yang berbentuk simbol, perabaan, suara dan lain sebagainya yang berdampak pada atau memicu seseorang tersebut untuk melakukan sesuatu, dari hal tersebut perilaku bisa diartikan sebuah hal yang bersifat jelas serta subjektif, dalam pengertian ini bukan pengertian dari stimulus yang disebabkan oleh faktor eksternal melainkan dorongan dari dalam pribadi individu itu sendiri.

Dorongan yang timbul dari dalam diri manusia memang sulit dijabarkan dikarenakan hal tersebut bersifat tidak kasat mata dari hal tersebutlah ilmu psikologi sangat berandil besar sebagai salah satu upaya mempelajari tentang diri seorang manusia, di dalam buku Jalaluddin Rahmat menyebutkan bahwa Edward E. Sampson membagi dua faktor utama yang berandil besar dalam pembentukan perilaku manusia yaitu:

1. Perspektif Personal

Perspektif persona merupakan perspektif yang bersifat Internal yang meliputi dari suatu aspek-aspek internal individu seperti motif, sifat, karakteristik serta hal lain sebagainya. Faktor ini lebih bersifat biologis dikarenakan sebagian besar aspek tersebut adalah bawaan sejak lahir.

2. Perspektif Situasional

Perspektif situasional lebih bersifat ke dalam lingkungan sosial, hal tersebut dikarenakan faktor pembangun ini dari luar atau melalui unsur eksternal. Ada tiga hal yang menjadi dasar cakupan besar dalam Perspektif situasional ini yaitu:

- a. Aspek yang bersifat obyektif dari lingkungan individu hal ini bisa dikatakan sebagai sebuah pemicu yang mempengaruhi kondisi sosial pada lingkungan tersebut bisa mulai letak geografis, iklim dan lain-lain yang bersifat ekologis.
- b. Lingkungan psikososial, di dalam aspek ini lebih menitik beratkan kedalam psikologi sosial maupun kelompok pada suatu organisasi maupun ethos masyarakat serta budaya yang berlaku pada lingkungan itu sendiri.
- c. Stimuli pendorong, pada hal ini aspek pendorong berupa dorongan dari eksternal seperti halnya saran, kritik maupun lainnya yang bersifat menekan atau menyokong perilaku seseorang.²⁷

D. Dimensi Konsep Diri

Konsep diri memiliki sebuah dimensi dimana hal tersebut tersusun atas beberapa komponen, komponen penyusun tersebut meliputi: citra manusia, idealisme diri, harga diri, peran dan identitas diri.

1. Citra Manusia

Citra manusia dalam hal ini lebih ke fisik dimana hal tersebut akan mempengaruhi *self konsep* pada seseorang. Terkhusus pada perspektif tentang bentuk fisiknya sendiri. Penerimaan yang semakin baik terhadap citra diri mereka sendiri akan berdampak positif terhadap dirinya, citra fisik sendiri adalah sekumpulan sikap yang dipahami atau disadari maupun tidak dari setiap tubuh atau fisik seseorang.

2. Idealisme Diri

Setiap orang atau individu memiliki sifat proposionalnya masing-masing yang sesuai dengan keidealismannya, pembentukan idealisme diri sendiri dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya dari latar belakang keluarga, norma yang berlaku, kebudayaan dan lain sebagainya.

²⁷ Edwarad E. Sampson, 1976, dalam Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi*, 54.

Idealisme diri ini memiliki arti tentang standar, tujuan atau nilai yang sudah ditetapkan oleh individu masing-masing. Idealisme diri dapat menjadi sebuah pembatas, pembatas disini adalah sebuah filter sehingga dalam menghadapi sebuah problematika atau masalah akan lebih mudah menghadapi atau dalam penyelesaiannya, sehingga keseimbangan mental orang tersebut lebih terjaga.

3. Harga Diri

Untuk mendapatkan keidealan diri, harga diri tentu menjadi salah satu hal yang menjadi pondasi seseorang. Harga diri ialah penilaian diri terhadap hasil yang ingin diraih dalam pencapaian ke ideal an diri seseorang. Kecenderungan seseorang dapat diamati dari keberhasilannya, orang yang memiliki prestasi keberhasilan lebih tinggi mengindikasikan harga diri yang tinggi pula, begitu pula dengan sebaliknya jika tingkat keberhasilan atau pencapaian rendah akan berimbas pada harga diri yang lebih rendah.

4. Peran

Peran adalah tindakan yang dilakukan individu dalam suatu peristiwa dan merupakan bentuk tingkah laku atau sikap yang tampak dari seseorang. Contohnya peran seorang pendakwah, dalam pemikiran kita akan tertuju pada kegiatan dakwah atau yang berkaitan dengan hal tersebut.

5. Identity Diri

Kesadaran akan kedudukan seseorang dalam sebuah lingkungan masyarakat yang diperoleh seseorang melalui penilaian terhadap dirinya maupun observasi adalah sebuah pengertian dari identitas diri. Hal tersebut mencakup kepercayaan diri, penghargaan diri dan pengendalian diri.²⁸

E. Mawas Diri Sebagai Konsep Psikoterapi

Suryomentaram menjelaskan konsep mawas diri adalah sebuah metode olah *rasa* sebagai sebuah latihan dalam

²⁸ Ah Yusuf, Rizky Fitryasari P K Hanik Endang Nihayati. *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. (Jakarta: Salemba Medika, 2015), 93-94.

memilah *rasa* diri sendiri dengan orang lain. Perilaku yang sehat atau stabil, tenang dan damai akan menghasilkan kesehatan bagi jiwa manusia atau bisa disebut dengan *manusia tanpa ciri*. Begitu pun sebaliknya individu yang selalu mengikuti keinginannya sendiri, seperti *semat*, *derajat*, dan *keramat* (kekayaan, kehormatan dan kekuasaan) maka disebut dengan individu kramadangsha yang belum mencapai sehat jiwanya.²⁹

Menurut Darminta dalam Ryan sugiarto memaparkan bahwa mawas diri (self Awareness) adalah bentuk eksplanasi serta deskripsi tentang diri yang terfokus pada praktik bukan pada konsep ide. Pemahaman diri yang benar akan menjadikan seseorang mampu untuk berfikir dan berperilaku dengan benar, Sehingga mampu membangun kehidupan yang bahagia serta damai. *Suryomentaram* berpendapat bahwa sebelum kita mengetahui tanggapan kita, pada hakikatnya kita belum bertindak apa-apa (beraksi), melainkan membalas atau merespon tindakan orang lain (bereaksi). Pemahaman tersebut berlawanan pada waktu kita mengamati tanggapan kita terlebih dahulu pada waktu itu kita mulai bertindak.³⁰

F. Dinamika Mawas Diri

Dinamika konsep diri terbagi dalam beberapa tingkatan, Ki *Ageng suryomentaram* membagi hal tersebut menjadi tiga tahapan, dimana tahapan tersebut adalah sebuah upaya untuk menjadikan diri yang *mawas*, tahapan tersebut yaitu:

1. Meneliti *petukan rasa* (meneliti tanggapan sendiri)
2. Membangun kesadaran
3. Mengambil tindakan

Tahapan yang pertama ialah meneliti tentang sebuah *rasa* didalam diri seseorang, baik *rasa* suka maupun benci, yang mana ketika hal tersebut sudah dapat dipahami serta dimengerti tentang hal yang telah dirasakan oleh orang tersebut, akan menjadikan sebuah output untuk memahami

²⁹ Ryan sugiarto, *psikologi raos*,120.

³⁰ Darminta,1976 dalam Ryan sugiarto, *psikologi raos*, 121.

rasa yang diterima oleh orang lain dan secara tidak langsung individu tersebut melampaui satu tahapan *mawas diri*.³¹

Tahapan yang kedua ialah membangun kesadaran atau membangkitkan kesadaran, keterampilan seseorang dalam menetapkan pemahaman perihal sebuah penghayatan terhadap *rasa* orang lain akan menjadikan seseorang untuk berpikir dua kali dalam bertindak. Seseorang akan dapat melakukan *tepa slira* (tenggang *rasa*) sehingga dapat terhindar dari perilaku yang bersifat impulsif dan egois yang dapat berdampak pada konflik psikis dengan lingkungan sosial bila dipaksakan untuk muncul.³²

Langkah yang terakhir yaitu bertindak menurut penglihatan kita untuk waktu serta ditempat yang sama, sehingga dapat memastikan kebenarannya. Pemahaman tersebut dapat di ilustrasikan atau dicontohkan ketika kita melangkah dan melihat ada sebuah benda yang menghalangi langkah kita, maka ketika sudah mengetahui hal tersebut kita tidak akan menabraknya. Tindakan yang berdasarkan penglihatan serta kondisi yang ada untuk saat ini, dan disini tentu akan menghasilkan sesuatu yang sesuai.³³

Setelah memahami sebuah tindakan tentang suatu hal, kita dapat introspeksi atau *mawas diri* sehingga ketiga tahap yang telah disampaikan diatas akan terus saling berkaitan untuk mencapai sebuah kebahagiaan dan kedamaian. Sebagai pondasi awal dalam pembentukan kesadaran diri, soemarmo sudarsono menggambarkannya sebagai berikut³⁴:

³¹ Andi Wahyu Irawan, Diorani Langensari, "MAWAS DIRI KAWRUH JIWA SEBAGAI TEKNIK PSIKOTERAPI UNTUK MENGURANGI BULLYING PADA SISWA" Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 1, (2017): 64, diakses pada tanggal 05 Agustus 2020.

³² Ryan sugiarto, *psikologi raos saintifikasi Kawruh Jiwa ki ageng suryomentaram*, (Sleman: pustaka ifada 2015), 124.

³³ Kuswardani, I. "membandingkan konsep psikoterapi barat dan Indonesia", *jurnal psikohumanika III*, No.1 (2009):43, Diakses pada tanggal 05 Agustus 2020.

³⁴ Malikhah, "kesadaran diri proses pembentukan karakter islam", *jurnal Al-Ulum* vol. 13 , No. 1 juni 2013, Diakses pada tanggal 29 desember 2020. 132

Gambar 2.1
Faktor Pembangun Kesadaran Diri



G. Penelitian Terdahulu

Penjelasan selanjutnya ialah uraian mengenai kajian penelitian yang berhubungan dengan konsep *mawas diri* serta pemikiran pemikiran dari Emha Ainun Nadjib dalam sebuah karya tulis ilmiah yang penulis temui dan kumpulkan, diantara penelitian tersebut ialah :

Pertama, penelitian yang ditulis oleh Wiwien Dinar Pratiti dan nanik prihartanti dengan judul “Konsep *Mawas Diri* ki Ageng Suryomentaram Dalam Regulasi Emosi”. persamaan dengan penelitian yang penulis teliti ialah tentang sebuah konsep mawas diri yang mana konsep mawas sendiri adalah sebuah konsep yang diciptakan oleh *ki Ageng Suryomentaram* dalam *kawruh* jiwanya. Adapun perbedaan dengan penulis ialah subjek dari penelitian jika dalam penelitian wiwien dan pratiti menekankan pada regulasi emosi, sedangkan penulis lebih ke subjek pemikiran dari Emha Ainun Nadjib mengenai konsep mawas diri dalam salah satu buku beliau, selain itu metode penelitian yang dilakukan juga memiliki kesamaan yaitu menggunakan metode studi literatur. Penelitian tersebut menjelaskan ada beberapa kesamaan antara regulasi emosi dengan konsep mawas diri, perbedaannya meliputi istilah, tahapan yang harus dijalani serta aspek tentang alat ukur yang berbeda. Untuk persamaannya sendiri ialah tujuan akhir, peran dan fungsi, pendekatan kognitif serta generalisasi.³⁵

³⁵ Wiwien dinar pratiti dan nanik prihartanti "konsep mawas diri ki Ageng Suryomentaram dalam regulasi emosi" *Jurnal Penelitian Humaniora* 13, No. 1, (2012): 28 diakses pada tanggal 5 Agustus 2020.

Kedua, penelitian dari Junia Finayati dengan judul “Teknik *mawas diri* Dalam Konseling *Kawruh Jiwa* Sebagai Alternatif Pelaksanaan Konseling.” Seperti halnya dengan penelitian yang pertama, penelitian yang kedua juga memiliki kesamaan tentang pembahasan tentang *mawas diri* dan untuk perbedaannya ialah tentang pengembangan dari sebuah konsep *mawas diri* dimana penelitian ini menjadikan sebuah *mawas diri* menjadi alternatif pelaksanaan konseling selanjutnya metode penelitian juga memiliki persamaan yang mana Junia Finayati menggunakan metode literasi dalam penelitiannya untuk hasil penelitiannya sendiri menjelaskan bahwasanya pelaksanaan konseling tidak hanya berpangku pada ilmuwan barat tapi juga harus mengunggulkan para cendekiawan dari negeri sendiri salah satunya ialah *ki Ageng Suryomentaram* dimana sesuai khasanah budaya yang berlaku khususnya budaya jawa sehingga lebih mengenal akan karakteristik dari masyarakat setempat.³⁶

Ketiga, untuk penelitian yang selanjutnya ialah dari Indriani Pratami dengan judul “Tuhan Dalam Pemikiran Emha Ainun Nadjib Studi Terhadap Kumpulan Puisi "99 untuk Tuhanku". Sebagai bandingan sendiri sebagai berikut, untuk persamaannya ialah subjek dari tokoh yang diteliti yaitu tentang pemikiran Emha Ainun Nadjib mengenai karya tulis beliau selain itu perbedaannya tentu konteks pembahasan penelitian dimana penelitian dari Indriani ini menjelaskan tentang konsep ketuhanan dalam pandangan Emha Ainun Nadjib.³⁷

Keempat, penelitian selanjutnya ditulis oleh Andi Wahyu Irawan dan Diorani Langensari dengan judul “*Mawas Diri Kawruh Jiwa* Sebagai Tekhnik Psikoterapi Untuk Mengurangi *Bullying* Pada siswa”, persamaan dengan penelitian yang penulis buat adalah tentang *mawas diri* dimana

³⁶ Junia finayati, “Teknik *mawas diri* dalam konseling *kawruh jiwa* sebagai alternatif pelaksanaan konseling”, Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) Vol. 3 No.1 (2019): 60 diakses pada tanggal 06 Agustus 2020.

³⁷ Indriani pratami, "TUHAN DALAM PEMIKIRAN EMHA AINUN NADJIB Studi Terhadap Kumpulan Puisi 99 Untuk Tuhanku"(UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2017), 149.

dalam penelitian ini menjelaskan konsep *mawas diri* sebagai sebuah tehnik konseling psikoterapi, dan dari hasil penelitiannya memaparkan bahwasannya tehnik yang dapat dilakukan oleh konselor ialah: penelitian tentang *rasa* didalam diri sendiri siswa, setelah itu membangun kesadaran akan perbuatan yang baik dan buruk, dan yang terakhir yaitu mengambil keputusan atau tindakan untuk mereduksi perbuatan tersebut.³⁸ Untuk metode penelitiannya sendiri juga memiliki kesamaan yaitu menggunakan metode studi literatur atau kepustakaan.

Kelima, dalam penelitian berikutnya ialah dari Alfarezi Robani dengan judul “Konsep Pendidikan Moral dan Etika Dalam Perspektif Emha Ainun Nadjib”. Persamaan penelitiannya ialah pembahasan tentang pemikiran Emha Ainun Nadjib yang mana dalam penelitian ini menjelaskan tentang konsep pendidikan moral dan etika sedangkan penelitian penulis ialah tentang konsep *mawas diri* dalam salah satu buku Emha Ainun Nadjib, didalam penelitian Alfarezi menjelaskan bahwa Etika seorang Emha Ainun Nadjib ialah etika yang bernilai teologis, yaitu etika yang berdasarkan nalar yang mengenai agama, spritualitas serta Tuhan, yang mana etika tersebut bertujuan pada konsep etika mengenai kewajiban etis atau ilmu yang menilai moralitas dari suatu tindakan yang berdasarkan kepatuhan pada suatu peraturan.³⁹ Metode penelitian dari Alfarezi ialah studi literasi dan hal ini memiliki kesamaan dari metode yang penulis gunakan.

Keenam, penelitian selanjutnya ialah dari skripsi yang ditulis oleh Luthfi Isnain Romadhoni yang berjudul “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Buku Gelandangan Di Negeri Sendiri” karya Emha Ainun Nadjib. Persamaan penelitian ini terletak pada subjek penelitiannya yaitu Emha Ainun Nadjib

³⁸ Andi Wahyu Irawan dan Diorani Langensari, " MAWAS DIRI KAWRUH JIWA SEBAGAI TEKNIK PSIKOTERAPI UNTUK MENGURANGI BULLYING PADA SISWA" Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 1, (2017): 65 diakses pada tanggal 07 Agustus 2020.

³⁹ Alfarezi Robani, "konsep pendidikan moral dan etika dalam pandangan Emha Ainun Nadjib" (UIN Raden Intan Lampung Tahun 2019), 69.

serta penelitiannya tentang buku karangannya. perbedaan penelitian ini ialah pembahasannya yang mana Luthfi membahas tentang pendidikan karakter pada buku gelandangan di negeri sendiri, penelitiannya memaparkan tentang nilai-nilai karakter yang terkandung dalam buku tersebut meliputi: religiusitas, kejujuran, toleransi, kerja keras, kreatifitas, kemandirian, cinta tanah air dan lain-lain. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka.⁴⁰

Ketujuh, penelitian berikutnya ditulis oleh Dwi Astuti Wulandari dengan judul “Menumbuhkan Nilai Budi Pekerti Masyarakat Jawa *mawas diri* Dengan Logo Terapi”. Persamaan dengan penelitian ini adalah, Dwi Astuti Wulandari juga meneliti tentang pembahasan mengenai *mawas diri* serta untuk mewujudkannya. Metode dalam penelitiannya menggunakan tehnik logo terapi yang bertujuan untuk mewujudkan *mawas diri* dan dalam hal ini memiliki korelasi dengan penelitian penulis, dalam penelitian Dwi sendiri menjelaskan bahwa Sikap *mawas diri* dalam budi pekerti masyarakat jawa dapat ditumbuhkan dengan melatih diri dengan logo terapi yang menekankan tentang pemaknaan hidup. Ketika Penemuan Makna ini berhasil maka akan tercapai kebahagiaan yang hakiki yang membawa pada sikap *mawas diri* dalam bermasyarakat.⁴¹ Untuk metode penelitian memiliki persamaan yaitu menggunakan metode studi literasi.

Kedelapan, selanjutnya penelitian dari Bahtiar Fahmi Utomo dengan judul “Pemikiran Emha Ainun Nadjib Tentang Pendidikan Islam”, untuk persamaannya sendiri tentang pembahasan dari pemikiran seorang Emha Ainun Nadjib yang mana hal tersebut sama dengan kajian penelitian penulis yang berupa pemikiran dalam salah satu buku beliau. Sedangkan untuk perbedaannya ialah tentang perspektif pemikiran beliau, Bahtiar merujuk pada pendidikan Islam sedangkan penulis

⁴⁰ Luthfi Isnain Romadhoni, "nilai-nilai pendidikan karakter dalam buku gelandangan di negeri sendiri karya Emha Ainun Nadjib" (IAIN Salatiga Tahun 2019), 101.

⁴¹ Dwi Astuti Wulandari, "menumbuhkan nilai budi pekerti masyarakat jawa *mawas diri* dengan logo terapi" Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling) 2, 1.(2018): 160, Diakses pada tanggal 07 Agustus 2020.

lebih ke konsep *mawas diri* atau *self awarennes*. Pembahasan dalam skripsinya memaparkan bahwa pandangan Emha Ainun Nadjib tentang atau perihal pendidikan meliputi media, yang mana dalam dakwahnya Emha Ainun Nadjib memiliki *jamiyah maiyah*, acara ini bisa dibilang pengajian, tapi standar yang biasa ditemui dalam sebuah acara pengajian tidak benar-benar menjadi dominan Sebab di dalamnya lebih banyak mengajarkan semangat hidup, sikap toleran dan hidup bersama dalam sebuah kontribusi kebaikan.⁴² Metode yang digunakan memiliki perbedaan dengan penulis yang mana dalam penelitian Bahtiar menggunakan metode Kualitatif sedangkan penulis menggunakan metode studi literatur.

Kesembilan, berikutnya dari Latifatul Fajriyah dengan judul “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Kumpulan Esai Istriku Seribu” karya Emha Ainun Nadjib, persamaan dengan penelitian yang penulis buat adalah analisisnya terhadap pemikiran Emha Ainun Nadjib yang tertuang dalam sebuah kumpulan esai *Cak Nun* atau Emha Ainun Nadjib, sedangkan untuk perbedaannya sendiri adalah mengenai isi pemikiran dari *Cak Nun*, yang mana Latifatul membahas tentang nilai-nilai pendidikan islam dan selain itu tentang karyanya, penulis mengambil dari salah satu buku *Cak Nun* sedangkan Latifatul mengambil dari tulisan esai beliau, dalam penelitiannya memaparkan analisis tentang nilai-nilai perihal pendidikan keislaman dalam pandangan Emha Ainun Nadjib atau *Cak Nun*.⁴³ Metode penelitiannya memiliki persamaan dengan penelitian Achmad Chamim yaitu menggunakan metode studi literasi.

Kesepuluh, untuk yang selanjutnya adalah penelitian terdahulu dari Mafatihurrohiyah dengan judul “Pesan Dakwah Dalam Puisi Analisis Terhadap Buku 99 Untuk Tuhanku karya Emha Ainun Nadjib”. Persamaan penelitiannya terletak pada objek pemikiran atau pandangan *Cak Nun* dalam sebuah karya

⁴² Bahtiar Fahmi Utomo, "Pemikiran Emha Ainun Nadjib Tentang Pendidikan Islam" (UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA Tahun 2014), 63.

⁴³ Latifatul Fajriyah, " Nilai-nilai pendidikan islam dalam Kumpulan esai istriku seribu karya Emha Ainun Nadjib" (UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2018)

tulis atau dalam sebuah bukunya. Perbedaannya perihal konteks dari isi pemikiran *Cak Nun* yang mana Mafatihurrohiah membahas tentang pesan-pesan dakwah dalam sebuah puisi yang terdapat di sebuah buku, Mafatihurrohiah menjelaskan pesan dakwah dalam bentuk yang masih umum, sedangkan penulis memperincikanya ke dalam sudut pandang tentang konsep *mawas diri* dalam pandangan *Cak Nun*, untuk buku yang diteliti juga berbeda dengan yang penulis teliti, dan untuk berikutnya adalah tentang metode yang digunakan dalam penelitian memiliki persamaan dengan penulis yaitu menggunakan metode studi literatur.⁴⁴

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

N o.	Nama dan Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Wiwien Dinar Pratiti dan nanik prihartanti dengan judul “Konsep <i>Mawas Diri</i> ki Ageng <i>Suryomenta ram</i> Dalam Regulasi Emosi”	Penelitian tersebut menjelaskan ada beberapa kesamaan antara regulasi emosi dengan konsep mawas diri, perbedaannya meliputi istilah, tahapan yang harus	persamaan dengan penelitian yang penulis teliti ialah tentang sebuah konsep mawas diri yang mana konsep mawas sendiri adalah sebuah konsep	subjek dari penelitian jika dalam penelitian wiwien dan pratiti menekankan pada regulasi emosi, sedangkan penulis lebih ke subjek pemikiran dari Emha Ainun Nadjib mengenai konsep

⁴⁴ Mafatihurrohiah, "Pesan Dakwah dalam Puisi Analisis terhadap buku 99 untuk Tuhanku karya Emha Ainun Nadjib" (UIN Walisongo Semarang Tahun 2018).

		dijalani serta aspek tentang alat ukur yang berbeda. Untuk persamaannya sendiri ialah tujuan akhir, peran dan fungsi, pendekatan kognitif serta generalisasi	yang diciptakan oleh <i>ki Ageng Suryomenta ram</i> dalam <i>kawruh</i> jiwanya	mawas diri dalam salah satu buku beliau
2.	Junia Finayati dengan judul “Teknik <i>mawas diri</i> Dalam Konseling <i>Kawruh Jiwa</i> Sebagai Alternatif Pelaksanaan Konseling	hasil penelitiannya sendiri menjelaskan bahwasanya pelaksanaan konseling tidak hanya berpangku pada ilmuwan barat tapi juga harus mengunggulkan para cendekiawan dari negeri sendiri salah satunya ialah <i>ki Ageng Suryomenta</i>	Penelitian tersebut memiliki kesamaan tentang pembahasan tentang <i>mawas diri</i> selain itu metode penelitiannya serupa, yakni studi literasi	perbedaannya ialah tentang pengembangan dari sebuah konsep <i>mawas diri</i> dimana penelitian ini menjadikan sebuah <i>mawas diri</i> menjadi alternatif pelaksanaan konseling serta subjek dari penelitian yang berbeda

		ram dimana sesuai khasanah budaya yang berlaku khususnya budaya jawa sehingga lebih mengenal akan karakteristik dari masyarakat setempat		
3.	Indriani Pratami dengan judul “Tuhan Dalam Pemikiran Emha Ainun Nadjib Studi Terhadap Kumpulan Puisi "99 untuk Tuhanku	Penelitian tersebut menjelaskan tentang bagaimana Mbah Nun mengenai teologis yang dikaji dari salah satu karya tulis beliau yang berjudul 99 untuk Tuhanku	persamaan ya ialah subjek dari tokoh yang diteliti yaitu tentang pemikiran Emha Ainun Nadjib mengenai karya tulis beliau, serta studi literasi sebagai metode penelitiannya	Perbedaannya penelitiannya ialah konteks pembahasan penelitian dimana penelitian dari Indriani ini menjelaskan tentang konsep ketuhanan dalam pandangan Emha Ainun Nadjib
4.	Andi Wahyu Irawan dan Diorani Langensari	dari hasil penelitiannya memaparkan	persamaan dengan penelitian yang penulis buat	Terkait perbedaannya, penelitian tersebut dengan

	dengan judul “ <i>Mawas Diri Kawruh Jiwa</i> Sebagai Teknik Psikoterapi Untuk Mengurangi <i>Bullying</i> Pada siswa”	bahwasannya teknik yang dapat dilakukan oleh konselor ialah: penelitian tentang <i>rasa</i> didalam diri sendiri siswa, setelah itu membangun kesadaran akan perbuatan yang baik dan buruk, dan yang terakhir yaitu mengambil keputusan atau tindakan untuk mereduksi perbuatan tersebut	adalah tentang <i>mawas diri</i> dimana dalam penelitian ini menjelaskan konsep <i>mawas diri</i> sebagai sebuah teknik konseling psikoterapi, selain itu memiliki persamma yakni studi literasi	penelitian dalam skripsi ini ialah subjek penelitian
5.	Alfarezi Robani dengan judul “Konsep Pendidikan Moral dan Etika Dalam Perspektif	didalam penelitian Alfarezi menjelaskan bahwa Etika seorang Emha Ainun	Persamaan penelitiannya ialah pembahasan tentang pemikiran Emha Ainun Nadjib	Untuk perbedaan dengan skripsi ini ialah perbedaan dari hasil pemikiran Mbah Nun,

	Emha Ainun Nadjib”.	Nadjib ialah etika yang bernilai teologis, yaitu etika yang berdasarkan nalar yang mengenai agama, spritualitas serta Tuhan, yang mana etika tersebut bertujuan pada konsep etika mengenai kewajiban etis atau ilmu yang menilai moralitas dari suatu tindakan yang berdasarkan kepatuhan pada suatu peraturan	selain itu dari metode penelitiannya, yaitu metode telaah pustaka	yang mana penelitian tersebut mengkaji tentang konsep pendidikan moral dan etika
6.	Luthfi Isnain Romadhoni yang berjudul “Nilai-Nilai Pendidikan	penelitiannya ya memaparkan tentang nilai-nilai karakter	Persamaan penelitian ini terletak pada subjek penelitiannya yaitu	perbedaan penelitian ini ialah tentang pembahasannya yang mana Luthfi

	Karakter Dalam Buku Gelandangan Di Negeri Sendiri” karya Emha Ainun Nadjib	yang terkandung dalam buku tersebut meliputi: religiusitas, kejujuran, toleransi, kerja keras, kreatifitas, kemandirian, cinta tanah air dan lain-lain	Emha Ainun Nadjib serta penelitiannya tentang buku karangannya dan metode yang digunakan yaitu analisis konten	membahas tentang pendidikan karakter pada buku gelandangan di negeri sendiri
7.	Dwi Astuti Wulandari dengan judul “Menumbuhkan Nilai Budi Pekerti Masyarakat Jawa <i>mawas diri</i> Dengan Logo Terapi”	dalam penelitian Dwi sendiri menjelaskan bahwa Sikap <i>mawas diri</i> dalam budi pekerti masyarakat jawa dapat ditumbuhkan dengan melatih diri dengan logo terapi yang menekankan tentang pemaknaan hidup. Ketika Penemuan Makna ini berhasil	Persamaan dengan penelitian ini adalah, Dwi Astuti Wulandari juga meneliti tentang pembahasan mengenai <i>mawas diri</i> serta untuk mewujudkan nya. Metode penelitiannya menggunakan studi pustaka sehingga memiliki persamaan dengan	Untuk perbedaannya yakni subjek dari penelitiannya ,yang mana untuk skripsi yang penulis teliti ialah konsep <i>mawas diri</i> dari pemikiran Mbah Nun

		maka akan tercapai kebahagiaan yang hakiki yang membawa pada sikap <i>mawas diri</i> dalam bermasyarakat.	penelitian ini.	
8.	Bahtiar Fahmi Utomo dengan judul “Pemikiran Emha Ainun Nadjib Tentang Pendidikan Islam”	Pembahasan dalam skripsinya memaparkan bahwa pandangan Emha Ainun Nadjib tentang atau perihal pendidikan meliputi media, yang mana dalam dakwahnya Emha Ainun Nadjib memiliki jamiyah maiyah, acara ini bisa dibilang pengajian, tapi standar yang biasa	untuk persamaannya sendiri tentang pembahasan dari pemikiran seorang Emha Ainun Nadjib yang mana hal tersebut sama dengan kajian penelitian penulis yang berupa pemikiran dalam salah satu buku beliau	Sedangkan untuk perbedaannya ialah tentang perspektif pemikiran beliau, Bahtiar merujuk pada pendidikan Islam sedangkan penulis lebih ke konsep <i>mawas diri</i> . selain itu juga memiliki perbedaan dalam metode penelitian yakni beliau menggunakan metode kualitatif atau penelitian

		ditemui dalam sebuah acara pengajian tidak benar-benar menjadi dominan. Sebab di dalamnya lebih banyak mengajarkan semangat hidup, sikap toleran dan hidup bersama dalam sebuah kontribusi kebaikan		lapangan.
9.	Latifatul Fajriyah dengan judul “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Kumpulan Esai Istriku Seribu” karya Emha Ainun Nadjib	dalam penelitiannya memaparkan analisis tentang nilai-nilai perihal pendidikan keislaman dalam pandangan Emha Ainun Nadjib atau <i>Cak Nun</i> .	persamaan dengan penelitian yang penulis buat adalah analisisnya terhadap pemikiran Emha Ainun Nadjib yang tertuang dalam sebuah kumpulan	perbedaannya sendiri adalah mengenai isi pemikiran dari <i>Cak Nun</i> , yang mana Latifatul membahas tentang nilai-nilai pendidikan islam dan selain itu tentang

			esai <i>Cak Nun</i> atau Emha Ainun Nadjib dan metode penelitiannya sama dengan skripsi ini	karyanya, penulis mengambil dari salah satu buku <i>Cak Nun</i> sedangkan Latifatul mengambil dari tulisan esai beliau
10	Mafatihurrohiyah dengan judul “Pesan Dakwah Dalam Puisi Analisis Terhadap Buku 99 Untuk Tuhanku karya Emha Ainun Nadjib	Pembahasan dalam penelitian tersebut tentang analisis pesan dakwah yang disampaikan oleh Mbah Nun dalam salah satu karya tulis beliau yakni buku yang berjudul 99 untuk Tuhanku	Persamaan penelitiannya terletak pada objek pemikiran atau pandangan <i>Cak Nun</i> dalam sebuah karya tulis atau dalam sebuah bukunya. Metode yang beliau gunakan sama yakni studi kepustakaan	Perbedaannya perihal konteks dari isi pemikiran <i>Cak Nun</i> yang mana Mafatihurrohiyah membahas tentang pesan-pesan dakwah dalam sebuah puisi yang terdapat di sebuah buku

H. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah sebuah pemaparan tentang sebuah peta konsep, sebagai gambaran tentang alur pemecahan dalam suatu masalah yang sudah dirumuskan dan telah teridentifikasi. Diharapkan dengan adanya kerangka berfikir tersebut dapat menjadi gambaran umum atau yang bersifat komprehensif dari bagian penelitian serta sebagai sebuah bentuk efisiensi yang teoritis dalam bentuk penjelasan.

Mawas diri merupakan *mindfulness* dalam memahami esensi serta keadaan diri yang dapat menjadikan seseorang merasakan ketentraman. Buku adalah sebuah media yang memiliki efisiensi tinggi dalam penyampaian pemikiran. Emha Ainun Nadjib atau yang sering dipanggil dengan *Cak Nun* adalah seorang cendekiawan, budayawan, seniman yang telah berkompeten dalam bidangnya melalui karya serta gagasannya salah satu karya beliau ialah buku dengan judul *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem* yang mana didalamnya terkandung pesan dakwah serta pemikiran *Cak Nun*, salah satu yang dapat penulis tangkap ialah pemikiran beliau mengenai konsep *self awareness* atau tentang konsep mawas diri, dari pesan tersebut diharapkan dapat menjadi sebuah referensi bahan bacaan bagi pembaca serta menjadi salah satu media sebagai upaya perenungan diri sendiri. *Mawas diri* sendiri bertujuan agar dapat memahami diri kita serta menjadi sebuah metode untuk menjadi manusia yang bahagia.

Gambar 2.2
Kerangka Berpikir

