

# Mengenal diri sendiri: Langkah awal untuk hidup lebih tenang

**Micho Triana Saputra**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: 230401110076@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Konsep diri; ketenangan hidup; refleksi diri; kesehatan mental; mahasiswa

## Keywords:

Self-concept; peace of mind; self-reflection; mental health; students

## ABSTRAK

Mengenal diri sendiri merupakan fondasi utama dalam membangun ketenangan hidup dan kesehatan mental. Proses ini melibatkan kesadaran terhadap emosi, nilai, kekuatan, serta kelemahan diri. Banyak individu mengalami kecemasan dan ketidaktenangan karena tidak memiliki pemahaman yang utuh tentang dirinya sendiri. Artikel ini membahas konsep mengenal diri secara deskriptif, serta keterkaitannya dengan prestasi belajar, citra tubuh, dan perilaku sosial. Berdasarkan tiga studi dosen UIN Malang, ditemukan bahwa konsep diri memiliki pengaruh signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan. Artikel ini juga membahas cara praktis untuk mengenal diri melalui refleksi,

mindfulness, dan evaluasi diri. Pemahaman dan penerimaan terhadap diri sendiri terbukti berperan penting dalam membangun kehidupan yang lebih tenang, bermakna, dan selaras.

## ABSTRACT

Self-awareness is the cornerstone of building inner peace and mental health. This process involves becoming aware of one's emotions, values, strengths, and weaknesses. Many individuals experience anxiety and restlessness because they lack a complete understanding of themselves. This article discusses the concept of self-awareness descriptively, as well as its relationship to academic achievement, body image, and social behavior. Based on three studies conducted by faculty members at UIN Malang, it was found that self-concept significantly influences various aspects of life. This article also discusses practical ways to understand oneself through reflection, mindfulness, and self-evaluation. Understanding and accepting oneself has proven to play a crucial role in building a more peaceful, meaningful, and harmonious life.

## Pendahuluan

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, ketenangan hidup menjadi sesuatu yang sangat dicari. Sayangnya, banyak orang mencari ketenangan dari hal-hal eksternal, seperti pencapaian materi, pengakuan sosial, atau validasi dari luar, namun lupa bahwa ketenangan sejati sering kali berakar dari dalam diri. Salah satu kunci penting untuk mencapainya adalah kemampuan mengenal dan memahami diri sendiri.

Mengenal diri sendiri adalah sebuah perjalanan krusial dalam menyadari esensi keberadaan kita. Ini melibatkan pemahaman mendalam tentang siapa kita sebenarnya, apa yang menjadi inti emosi kita, nilai-nilai fundamental yang kita anut, serta bagaimana



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

kita bereaksi dan beradaptasi terhadap berbagai dinamika kehidupan. Lebih dari sekadar fondasi bagi kesehatan mental dan ketenangan batin, proses ini juga memiliki kaitan erat dengan bagaimana kita berinteraksi dalam perilaku sosial, membentuk pola pikir, dan bahkan memengaruhi prestasi akademik yang kita raih. Dengan memahami diri, kita tidak hanya membuka pintu menuju kehidupan yang lebih tenang, tetapi juga lebih bermakna dan selaras.

Berdasarkan berbagai penelitian, termasuk studi yang dilakukan di lingkungan mahasiswa UIN Malang, diketahui bahwa konsep diri (self-concept) berperan besar dalam memengaruhi prestasi belajar, persepsi terhadap tubuh, hingga keputusan perilaku sosial. Artikel ini akan menguraikan secara deskriptif bagaimana mengenal diri dapat menjadi langkah awal menuju kehidupan yang lebih tenang, dengan dukungan data dari penelitian-penelitian tersebut.

## **Pembahasan**

### **Konsep Diri dan keseimbangan Psikologis**

Konsep diri merupakan inti dari bagaimana individu memandang dan memahami dirinya secara keseluruhan. (Pamukti & Soleh, 2025) menguraikan bahwa konsep diri dan keseimbangan psikologis menurut Al-Razi dibangun atas dasar akal sehat, pengendalian emosi, dan upaya menuju kehidupan yang moderat sebagai bentuk terapi jiwa. Pandangan ini tidak hanya mencakup aspek fisik—bagaimana seseorang melihat penampilan dan tubuhnya—tetapi juga meluas ke dimensi emosional, seperti pengenalan dan pengelolaan perasaan; aspek sosial, yaitu bagaimana individu berinteraksi dan dipersepsikan dalam lingkungan; serta aspek spiritual, yang berkaitan dengan nilai-nilai, tujuan hidup, dan keyakinan diri.

Pentingnya konsep diri ini terlihat jelas dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. (Anwar, 2007) dalam penelitiannya di Fakultas Psikologi UIN Malang, menyoroti korelasi positif antara konsep diri yang sehat dengan peningkatan prestasi belajar mahasiswa. Ia menemukan bahwa mahasiswa dengan konsep diri yang positif cenderung menunjukkan hasil akademik yang lebih unggul. Temuan signifikan ini dibuktikan dengan koefisien korelasi ( $r=0,835$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan sangat kuat antara konsep diri dan prestasi belajar.

Hubungan ini dapat dijelaskan lebih lanjut. Ketika seseorang memiliki pemahaman yang kuat tentang dirinya—mengenali kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya—ia akan lebih mampu merencanakan strategi belajar yang efektif dan realistis sesuai dengan kapasitasnya. Mereka cenderung tidak mudah goyah oleh tekanan eksternal atau perbandingan sosial, karena fondasi internal mereka sudah kuat. Dengan kata lain, pemahaman diri yang baik memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal, mengoptimalkan setiap potensi yang ada dalam dirinya untuk mencapai tujuan.

Selain itu, (Rogers, 1966; Alwisol, n.d.), seorang tokoh humanistik, juga menekankan bahwa konsep diri yang positif adalah kunci menuju fungsi penuh (fully functioning person). Individu dengan konsep diri yang sehat cenderung memiliki pandangan yang lebih akurat tentang realitas, terbuka terhadap pengalaman baru, dan

mampu hidup selaras dengan nilai-nilai inti mereka. Mereka tidak hanya menerima diri apa adanya, tetapi juga secara aktif berupaya untuk tumbuh dan mengembangkan potensi diri. Ini sejalan dengan pandangan Stanley (Coopersmith, 1965) yang menyatakan bahwa individu dengan konsep diri tinggi cenderung lebih percaya diri, mandiri, dan gigih dalam menghadapi tantangan, yang tentu saja berdampak positif pada kinerja dan pencapaian mereka di berbagai bidang, termasuk akademik. Konsep diri yang stabil dan positif memberikan landasan psikologis yang kokoh, membantu individu mengatasi hambatan dan meraih potensi maksimalnya.

### **Mengenal Diri dan Persepsi Terhadap Tubuh**

Mengenal diri bukan hanya berdampak pada prestasi akademik atau keseimbangan psikologis, tapi juga sangat erat kaitannya dengan persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri. Hubungan ini menyoroti bagaimana pemahaman internal kita membentuk pandangan eksternal terhadap fisik kita.

Sebagai contoh, (Tito, 2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung mengalami gejala Body Dysmorphic Disorder (BDD). BDD adalah kondisi serius di mana seseorang memiliki fokus berlebihan pada kekurangan fisik yang sebenarnya tidak signifikan atau bahkan tidak nyata. Meskipun secara objektif kondisi fisiknya normal, individu dengan BDD merasa penampilannya selalu salah, cacat, atau tidak sempurna. Persepsi yang menyimpang ini kemudian dapat memicu serangkaian masalah emosional dan perilaku, seperti kecemasan yang intens, penarikan diri dari lingkungan sosial, bahkan depresi klinis. Mereka mungkin menghabiskan waktu berjam-jam untuk memeriksa penampilan, mencoba menutupi "kekurangan" tersebut, atau membandingkan diri secara kompulsif dengan orang lain.

Hal ini menunjukkan bahwa mengenal diri bukan hanya soal pikiran dan emosi, tetapi juga melibatkan penerimaan utuh dan realistis terhadap kondisi fisik. Ketika seseorang memiliki pemahaman yang sehat tentang siapa dirinya—dengan segala kelebihan dan kekurangannya, termasuk aspek fisik—ia akan lebih mampu menerima dan menghargai tubuhnya. Rogers (1951), dengan konsepnya tentang penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), mengemukakan bahwa penerimaan diri, termasuk fisik, adalah komponen vital bagi pertumbuhan pribadi yang sehat. Penerimaan ini menjadi pintu masuk bagi ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Individu tidak lagi terjebak dalam lingkaran kritik diri yang tak berkesudahan atau perbandingan yang melelahkan dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Sebaliknya, mereka dapat berfokus pada kesehatan dan fungsi tubuh, bukan hanya penampilan semata.

Menurut (Cash & Smolak, 2011) dalam buku mereka *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, citra tubuh yang positif berakar pada penerimaan diri dan apresiasi terhadap tubuh, terlepas dari ketidaksempurnaan yang dirasakan. Ini bukan tentang merasa sempurna, melainkan tentang merasa nyaman dan menghargai tubuh sendiri. Dengan demikian, mengenal diri adalah kunci untuk membangun citra tubuh yang sehat dan mengurangi kerentanan terhadap gangguan seperti BDD.

## Konsep Diri dan Perilaku Sosial

Mengenal diri tidak hanya berhenti pada ranah pribadi seperti prestasi akademik dan citra tubuh, namun juga sangat memengaruhi bagaimana seseorang bersikap dan berperilaku dalam lingkup sosial. Pemahaman mendalam tentang diri menjadi fondasi bagi interaksi yang sehat dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab di masyarakat.

Sebagai contoh konkret, penelitian yang dilakukan oleh (Yulia, 2012) terhadap siswa SMA menunjukkan korelasi signifikan antara konsep diri positif dengan kemampuan pengendalian diri dan pengambilan keputusan yang bijak, khususnya dalam konteks perilaku seksual pranikah. Siswa yang memiliki pemahaman diri yang baik—menyadari nilai-nilai, batasan, dan identitas mereka—cenderung lebih mampu menahan diri dari tekanan teman sebaya atau dorongan impulsif. Mereka dapat mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka, selaras dengan nilai-nilai yang mereka yakini. Sebaliknya, individu yang memiliki konsep diri rendah ditemukan lebih rentan terhadap tekanan sosial dan cenderung mengambil keputusan yang impulsif. Kurangnya keyakinan pada diri sendiri membuat mereka lebih mudah terbawa arus lingkungan, mencari penerimaan eksternal tanpa mempertimbangkan dampak negatif pada diri mereka atau orang lain.

Hal ini secara jelas menunjukkan bahwa pemahaman diri membantu individu untuk memahami batasan pribadi, menginternalisasi nilai-nilai pribadi, serta mengantisipasi konsekuensi dari tindakan sosialnya. Ketika seseorang mengenal dirinya, ia tidak hanya sadar akan hak dan kebutuhannya, tetapi juga tanggung jawabnya terhadap orang lain. Baumeister (1998) dalam teorinya tentang self-regulation, menekankan bahwa konsep diri yang kuat merupakan prasyarat untuk kapasitas pengendalian diri yang efektif, yang pada gilirannya memungkinkan individu untuk menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan standar sosial dan tujuan pribadi. (Astutik & Khoirunnisa, 2024) menegaskan bahwa psikologi positif menempatkan pengenalan diri sebagai fondasi dalam membangun kesejahteraan psikologis, karena dari sanalah individu dapat mengembangkan potensi diri, membentuk relasi yang sehat, serta menemukan makna hidup yang lebih dalam.

## Strategi Praktis untuk Mengenal Diri

Mengenal diri adalah sebuah perjalanan yang berkelanjutan, bukan destinasi instan. Proses ini memerlukan kesadaran dan praktik yang konsisten. Ada beberapa strategi praktis yang dapat kita terapkan untuk memperdalam pemahaman tentang diri, mengidentifikasi pola-pola internal, dan akhirnya mencapai ketenangan batin serta kesejahteraan psikologis.

### 1. Refleksi Harian (Journaling)

Refleksi harian, atau yang lebih dikenal dengan journaling, adalah alat yang sangat ampuh untuk menjelajahi dunia batin kita. Dengan meluangkan waktu setiap hari untuk menuliskan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang dialami, kita dapat

mulai mengidentifikasi pola emosi yang berulang, cara berpikir yang dominan, serta respons kita terhadap berbagai situasi. Misalnya, kita mungkin menyadari bahwa stres selalu muncul setelah percakapan tertentu, atau bahwa kreativitas kita memuncak di pagi hari.

Penelitian modern terus mendukung efektivitas journaling. Sebuah tinjauan oleh (Baikie & Wilhelm, 2005) dalam *Journal of Clinical Psychology* menegaskan bahwa menulis ekspresif (*expressive writing*) dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membantu individu memproses pengalaman dan emosi. Proses ini memungkinkan kita untuk "melihat" diri kita dari perspektif yang lebih objektif, mirip dengan seorang pengamat yang mengamati diri sendiri.

## 2. Kesadaran Penuh (Mindfulness)

Mindfulness adalah praktik kesadaran penuh terhadap momen sekarang, tanpa penilaian. Latihan seperti pernapasan sadar, meditasi, atau *body scan* membantu kita mengenali kondisi batin yang sedang dirasakan—baik itu sensasi fisik, emosi, maupun pikiran—tanpa menghakimi atau berusaha mengubahnya.

Melalui mindfulness, kita belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan sebagai objek yang lewat, bukan sebagai identitas diri kita. Ini dapat mengurangi keterikatan kita pada emosi negatif dan meningkatkan kapasitas untuk merespons situasi dengan lebih tenang dan bijaksana. Banyak penelitian dalam dekade terakhir, seperti yang disintesis oleh (Goyal et al., 2014) dalam *JAMA Internal Medicine*, menunjukkan bahwa program mindfulness efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kualitas hidup. Praktik ini membangun jembatan antara kesadaran dan pemahaman diri, karena kita menjadi lebih akrab dengan lanskap internal kita.

## 3. Evaluasi Berkala

Evaluasi diri berkala melibatkan pendekatan yang lebih terstruktur untuk mengenal diri. Ini dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen psikologis yang terstandarisasi, seperti skala konsep diri, skala optimisme, skala kepribadian, atau kesioner nilai-nilai pribadi.

Meskipun idealnya membutuhkan bantuan ahli atau akses ke instrumen yang valid, evaluasi ini dapat memberikan gambaran objektif tentang kondisi diri kita dalam berbagai dimensi. Hasil dari evaluasi ini bisa menjadi titik awal untuk memahami kekuatan dan area yang memerlukan pengembangan. Misalnya, jika hasil menunjukkan tingkat optimisme yang rendah, kita bisa mulai mengeksplorasi akar permasalahannya dan mencari strategi untuk membangun pandangan yang lebih positif. Penggunaan alat ukur yang teruji secara psikometris tetap relevan untuk analisis diri, membantu kita melihat diri dari sudut pandang yang lebih terukur dan tidak bias oleh persepsi subjektif semata, sebagaimana ditekankan dalam pengembangan dan validasi instrumen psikologis modern.

## Kesimpulan dan Saran

Mengenal diri sendiri merupakan fondasi utama dalam membangun kehidupan yang tenang dan sehat secara psikologis. Konsep diri yang positif memungkinkan individu memahami kekuatan dan kelemahannya, merencanakan tindakan dengan lebih realistis, serta menjaga kestabilan emosi dalam menghadapi tantangan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar, persepsi terhadap tubuh, dan pengambilan keputusan sosial. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik lebih mampu menghindari tekanan sosial, menerima kondisi fisik secara realistis, dan menunjukkan kinerja akademik yang optimal.

Melalui strategi seperti refleksi harian (journaling), latihan mindfulness, dan evaluasi diri berkala, proses mengenal diri dapat dilakukan secara berkelanjutan dan praktis. Dengan menerapkan cara-cara tersebut, individu dapat membangun kesadaran dan penerimaan diri yang utuh, yang pada akhirnya membantu menciptakan hidup yang lebih selaras, bermakna, dan damai.

Dengan demikian, mengenal diri bukan hanya kebutuhan personal, tetapi juga merupakan keterampilan hidup yang sangat penting dalam membentuk manusia yang tangguh, sehat secara emosional, dan adaptif dalam berbagai kondisi kehidupan.

## Daftar Pustaka

- Alwisol. (n.d.). *Psikologi Kepribadian*. UMMPress.
- Anwar, S. (2007). *Hubungan antara konsep diri dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/8682/>
- Astutik, F., & Khoirunnisa, A. (2024). *Psikologi positif: Teori dan aplikasi*. <http://repository.uin-malang.ac.id/22387/>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.
- Coopersmith, S. (1965). *The antecedents of self-esteem*. Princeton.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., & Shihab, H. M. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.
- Pamukti, A., & Soleh, A. K. (2025). Pemikiran psikologis dan terapinya menurut Abubakr Muhammad Ibn Zakariyya Al-Razi (854-925 M). *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 152–162. <https://repository.uin-malang.ac.id/23552/>
- Rogers, C. R. (1966). Client-centered therapy. In *Psicoterapia centrada en el cliente: Práctica, implicaciones y teoría* (pp. 459–459).
- Tito, A. (2014). *Hubungan konsep diri dengan body dysmorphic disorder (BDD) pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri (UIN) Maulana malik ibrahim malang angkatan 2012*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1655/>

Yulia, M. R. (2012). *Hubungan antara konsep diri dengan perilaku seks pranikah pada siswa SMA Cokroaminoto Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/2627/>