

**PENTINGNYA MEMAHAMI DIRI SENDIRI (SELF-UNDERSTANDING)
DALAM PENGEMBANGAN DIRI**

The Importance of Self-Understanding in Personal Development

Kurnia Rahmayanti¹, Nurul Hamdi², Awwaliyah³, Jernih Rizkia Putri⁴, Anshar Iqlima⁵

^{1,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia.

²Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Ubudiyah Indonesia

³Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ubudiyah Indonesia.

Korespondensi Penulis: kurnia@uui.ac.id

Abstrak

Memahami diri sendiri (self-understanding) merupakan aspek fundamental dalam pengembangan diri. Pemahaman yang mendalam terhadap diri sendiri memungkinkan individu untuk mengenali potensi, mengelola emosi, serta mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Artikel ini membahas konsep self-understanding. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri santri di Pesantren Babul Maghfirah Aceh Besar, dengan mengintegrasikan pendekatan psikologi positif dan spiritualitas Islam. Pemahaman diri merupakan elemen penting dalam pengembangan pribadi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sosial, dan spiritual. Melalui serangkaian kegiatan, seperti diskusi kelompok, workshop pengembangan diri, serta kajian spiritual dan psikologi Islam, santri diajak untuk mengenali dan mengelola kekuatan serta kelemahan mereka. Program ini menunjukkan bahwa kesadaran diri yang tinggi dapat memperkuat karakter santri, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mendekatkan mereka pada nilai-nilai agama. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa santri lebih mampu mengelola perasaan dan perilaku mereka, serta lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan pemahaman diri yang lebih baik.

Kata Kunci: *Self-understanding*, pengembangan diri, kesejahteraan psikologis, refleksi diri.

Abstract

Self-understanding is a fundamental aspect of personal development. A deep comprehension of oneself enables individuals to recognize their potential, regulate emotions, and make decisions aligned with their values and life goals. This article explores the concept of self-understanding. This community service program aims to enhance the self-awareness of students (santri) at Pesantren Babul Maghfirah, Aceh Besar, by integrating a positive psychology approach with Islamic spirituality.

Self-understanding is a crucial element of personal development that influences psychological, social, and spiritual well-being. Through a series of activities, including group discussions, self-development workshops, and studies on Islamic psychology and spirituality, students are encouraged to identify and manage their strengths and weaknesses. This program demonstrates that a high level of self-awareness can strengthen students' character, improve emotional well-being, and deepen their connection to religious values. The results indicate that students are better able to regulate their emotions and behaviors and are more prepared to face life's challenges with a stronger sense of self-awareness.

Keywords: *Self-understanding, personal development, psychological well-being, self-reflection.*

1. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk berpikir memiliki kapasitas untuk merenungkan eksistensi dan maknanya dalam kehidupan. Pemahaman terhadap diri sendiri telah menjadi salah satu aspek yang dikaji dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, filsafat, dan ilmu sosial. Self-understanding atau

pemahaman diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dirinya secara mendalam, termasuk kelebihan, kelemahan, nilai-nilai, serta emosi yang dimiliki (Goleman, 1995). Pemahaman diri yang baik dapat membantu individu mengembangkan strategi dalam menghadapi tantangan hidup, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta

membangun hubungan interpersonal yang sehat (Deci & Ryan, 2000).

Seiring dengan perkembangan zaman, individu dihadapkan pada berbagai tantangan yang menuntut mereka untuk memiliki pemahaman diri yang lebih baik. Arus informasi yang deras, tuntutan sosial, serta kompleksitas kehidupan modern menambah urgensi bagi seseorang untuk memahami dirinya sendiri agar dapat beradaptasi secara optimal. Tanpa pemahaman diri yang baik, seseorang rentan mengalami kebingungan identitas, stres, dan kesulitan dalam mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya (Baumeister, 1999). Oleh karena itu, memahami diri sendiri bukan hanya sekadar proses introspeksi, tetapi juga langkah strategis dalam pengembangan diri yang berkelanjutan.

Pendidikan di pesantren tidak hanya berfokus pada pembelajaran agama, tetapi juga pada pengembangan karakter dan pemahaman diri. Memahami diri sendiri merupakan aspek fundamental dalam psikologi perkembangan yang berkaitan erat dengan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis individu (Santrock, 2020). Pemahaman diri yang baik memungkinkan individu untuk lebih efektif dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial dan mencapai tujuan hidup yang bermakna (Baumeister & Vohs, 2016).

Dalam perspektif Islam, pemahaman diri dikaitkan dengan hubungan manusia dengan Tuhan dan dengan sesama. Firman Allah dalam Al-Qur'an menyatakan, "Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri" (QS. Al-Hasyr: 19). Konsep ini menunjukkan bahwa kesadaran diri memiliki dimensi spiritual yang mendalam, yang menekankan hubungan antara refleksi diri dan kesalehan pribadi (Al-Attas, 1995).

Konsep Self-Understanding

Self-understanding merupakan bagian dari kesadaran diri (self-awareness) yang mencakup pengenalan terhadap aspek kognitif, afektif, dan perilaku individu (Baumeister, 1999). Kesadaran ini berkembang melalui refleksi diri dan pengalaman hidup. Goleman (1995) menyatakan bahwa individu yang memiliki pemahaman diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur emosinya, mengembangkan

empati, serta membuat keputusan yang lebih bijaksana. Selain itu, self-understanding juga berkaitan dengan konsep self-concept, yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dalam berbagai aspek kehidupan (Markus & Nurius, 1986).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Understanding

- a. Pengalaman Hidup – Pengalaman yang beragam membantu individu mengenali pola pikir, perasaan, dan reaksi terhadap situasi tertentu (Brown & Ryan, 2003).
- b. Refleksi Diri – Proses refleksi memungkinkan individu untuk mengevaluasi tindakan dan keputusan yang telah diambil (Schön, 1983).
- c. Lingkungan Sosial – Interaksi dengan orang lain, seperti keluarga, teman, dan mentor, dapat membantu individu memperoleh perspektif baru tentang dirinya (Deci & Ryan, 2000).
- d. Budaya dan Nilai Personal – Latar belakang budaya dan nilai-nilai yang dianut individu juga berperan dalam membentuk pemahaman dirinya (Triandis, 1995).

Manfaat Self-Understanding dalam Pengembangan Diri

Pemahaman diri yang baik memiliki berbagai manfaat bagi pengembangan diri, di antaranya:

- a. Peningkatan Regulasi Emosi – Individu yang memahami dirinya cenderung lebih mampu mengelola emosi dengan baik, sehingga dapat menghadapi stres secara lebih adaptif (Gross, 1998).
- b. Pengambilan Keputusan yang Lebih Baik – Dengan mengenali nilai dan tujuan pribadi, seseorang dapat mengambil keputusan yang lebih sesuai dengan dirinya (Schunk & Zimmerman, 2012).
- c. Meningkatkan Hubungan Interpersonal – Self-understanding membantu individu memahami bagaimana perilakunya memengaruhi orang lain, sehingga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan hubungan interpersonal (Baron & Markman, 2000).
- d. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis – Pemahaman diri yang baik

berkontribusi pada kebahagiaan, kepuasan hidup, serta penurunan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Ryff & Keyes, 1995).

Strategi Meningkatkan Self-Understanding

Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan self-understanding meliputi:

- a. Melakukan Jurnal Reflektif – Menulis jurnal membantu individu mengevaluasi pengalaman dan perasaan mereka (Pennebaker, 1997).
- b. Praktik Mindfulness – Mindfulness dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu lebih memahami reaksi emosional mereka (Kabat-Zinn, 2003).
- c. Menerima Umpan Balik – Mendengarkan perspektif orang lain dapat memberikan wawasan tambahan mengenai diri sendiri (London, 2003).
- d. Konsultasi dengan Profesional – Psikoterapi atau mentoring dapat membantu individu menggali aspek-aspek diri yang belum disadari (Rogers, 1951).

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di pesantren Babul Maghfirah Aceh Besar. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman kepada santri mengenai pentingnya memahami diri sendiri dalam proses pengembangan diri. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap:

- a. Workshop Pengembangan Diri: Workshop ini dirancang untuk memperkenalkan santri pada teknik-teknik pengembangan diri, termasuk mindfulness, journaling, serta teknik pengelolaan stres. Seligman (2011) mengemukakan bahwa pengelolaan emosi dan pemahaman diri berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan. Para santri dilatih untuk mengenali dan mengelola kekuatan dan kelemahan mereka untuk mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual.
- b. Diskusi Kelompok: Santri dibagi ke dalam kelompok kecil untuk

mendiskusikan pengalaman dan tantangan mereka dalam memahami diri sendiri. Diskusi difasilitasi dengan panduan reflektif yang dirancang untuk menggali aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam pemahaman diri.

- c. Refleksi Diri: Santri diberikan jurnal refleksi untuk menulis kekuatan, kelemahan, serta rencana pengembangan diri mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kesadaran introspektif dan membentuk pemikiran yang lebih analitis serta solutif terhadap tantangan pribadi yang mereka hadapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini memberikan dampak yang signifikan dalam peningkatan kesadaran diri santri. Setelah mengikuti sesi diskusi dan workshop, santri menunjukkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, baik dalam aspek psikologis maupun spiritual. Banyak santri yang mengaku lebih mampu untuk memahami dan menerima kekurangan serta kekuatan mereka, dan merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup.

Dalam aspek spiritual, kegiatan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya melakukan introspeksi diri dalam rangka mendekati diri kepada Allah. Dengan melakukan refleksi diri, santri diajak untuk mengevaluasi tindakan mereka, memperbaiki perilaku, dan lebih fokus dalam menjalani kehidupan dengan nilai-nilai agama yang kuat. Pendekatan ini selaras dengan pandangan Islam yang mengajarkan bahwa proses penyucian jiwa harus diawali dengan pengenalan diri yang mendalam (Al-Ghazali, 2000).

Selain itu, workshop pengembangan diri yang menggunakan konsep-konsep psikologi positif memberikan kontribusi yang penting dalam memperbaiki keterampilan sosial dan emosional santri. Santri yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi, berkomunikasi secara efektif, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Ini mendukung pemikiran Seligman (2011) bahwa kesadaran diri yang tinggi berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam

pemahaman santri terhadap konsep diri. Sebelum kegiatan, sebagian besar santri memiliki pemahaman yang terbatas tentang aspek-aspek psikologis dari diri mereka sendiri, dan cenderung melihat konsep diri dalam bingkai yang bersifat normatif-religius. Namun, setelah kegiatan berlangsung, santri mulai memahami konsep diri secara lebih luas, mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial.

Dari data yang dikumpulkan melalui diskusi kelompok dan jurnal refleksi, terlihat bahwa santri mulai mengembangkan pola pikir yang lebih kritis terhadap diri sendiri. Sebagian besar santri mengakui bahwa mereka sebelumnya lebih banyak menerima nilai-nilai dari lingkungan tanpa melakukan evaluasi terhadap pemahaman diri mereka sendiri. Setelah diberikan wawasan mengenai pentingnya refleksi diri, banyak santri yang mulai menyadari adanya perbedaan antara harapan sosial dan potensi pribadi yang sebenarnya mereka miliki.

Selain itu, analisis refleksi menunjukkan bahwa santri mulai mengembangkan strategi dalam mengelola emosi dan meningkatkan regulasi diri. Beberapa santri melaporkan bahwa mereka lebih mampu mengidentifikasi penyebab stres dan menerapkan strategi coping yang lebih adaptif setelah kegiatan ini. Hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri tinggi cenderung lebih mampu dalam mengelola stres dan menghadapi tantangan kehidupan (Gross, 2015).

Dari perspektif Islam, hasil ini juga mendukung konsep tazkiyatun nafs (penyucian diri) yang berfokus pada peningkatan kesadaran spiritual sebagai landasan dalam memahami dan mengelola diri (Al-Ghazali, 2011). Beberapa santri mengungkapkan bahwa melalui kegiatan ini, mereka merasa lebih dekat dengan Allah karena menyadari bahwa pemahaman diri yang baik akan membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih selaras dengan nilai-nilai Islam. Dalam refleksi tertulis, banyak santri menyebutkan bahwa mereka lebih sering melakukan introspeksi dan meningkatkan ibadah sebagai bentuk penguatan spiritual dalam memahami diri mereka sendiri.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga menguatkan dimensi spiritual yang

menjadi aspek fundamental dalam pendidikan pesantren. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi antara psikologi modern dan nilai-nilai Islam dalam pengembangan diri dapat memberikan dampak yang lebih holistik bagi individu.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata bagi santri dalam memahami diri mereka sendiri serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi dan motivasi. Dengan pendekatan yang mengintegrasikan psikologi modern dan nilai-nilai Islam, santri dapat lebih efektif dalam mengelola diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Ke depan, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan dengan pendekatan yang lebih mendalam dan berkelanjutan, serta didukung dengan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas metode refleksi diri dalam konteks pendidikan pesantren.

5. REFERENSI

- Al-Attas, S. M. N., 1995. Prolegomena to the metaphysics of Islam: An exposition of the fundamental elements of the worldview of Islam. *International Institute of Islamic Thought and Civilization*.
- Al-Ghazali, A. H., 2011. Ihya' Ulum al-Din. *Dar al-Kutub al-Ilmiyyah*.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D., 2016. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. *Guilford Publications*.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M., 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), pp.227-268.
- Goleman, D., 2005. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam.
- Gross, J. J., 2015. Emotion regulation: Conceptual and practical issues. *Annual Review of Psychology*, 66, pp.831-855.
- Santrock, J. W., 2020. Life-span development. *McGraw-Hill*.

Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), Vol. 6 No. 2 Oktober 2024

Universitas Ubudiyah Indonesia

ISSN: 3031-4062