

## **Pesan-Pesan Qur'ani untuk Mengenal Diri**

**Marissa Putri**

Program Prodi Bimbingan dan Konseling, Program Sarjana, Universitas Lambung  
Mangkurat, Banjarmasin.  
Email: [ocemarissa@email.com](mailto:ocemarissa@email.com)

**Aira Nur Hasanah**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Sarjana, Universitas Lambung  
Mangkurat, Banjarmasin.  
Email: [airanrhn@gmail.com](mailto:airanrhn@gmail.com)

### ***Abstract***

*Islam is a new thing in evolutionary psychology. The title of this study is the Qur'anic Message for Self-Recognition. This article aims to explore and know how the Qur'an gives guidance to humans on the foot of their lives. Data analysis methods using descriptive analysis and interpretation. The results of this study state that the abundance of Human Resources determines for the development of Islamic psychology because basically in the field of Islam psychology has the knowledge, skills and ability to interpret the verses of the Qur'an. The conclusion of this study describes that the concept of self-esteem in the view of Islamic psychologists differs from the modern psychological view where the Islamic psychological concept that everything is not free from the element of divinity. In Islam, self-esteem can be described by the term muru'ah. Linguistically has the root of the word "mar'u", which means personal, human, person, with the addition mim meant to be a character, which means to uphold the qualities of humanity. Muru'ah shows the personality of a truly human Muslim. The fuqaha give the definition that the muru'ah is a form of personality of a Muslim that makes him honorable and the rejection of anything that may humiliate his dignity.*

**Keywords:** *Muru'ah, Islamic psychology.*

### **Abstrak**

Islam adalah hal yang baru dalam psikologi perkembangan. Judul penelitian ini adalah Pesan-Pesan Qur'ani Untuk Mengenal Diri. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplor dan mengetahui bagaimana Al-Qur'an memberikan petunjuk untuk manusia menapaki kehidupan dirinya. Metode analisis data menggunakan analisis deskriptif dan interpretasi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa banyaknya Sumber Daya Manusia menentukan untuk perkembangan psikologi Islam karena pada dasarnya di bidang Islam psikologi memiliki pengetahuan, keterampilan dan kemampuan untuk menafsirkan ayat-

ayat Al-Qur'an. Kesimpulan dari penelitian ini menggambarkan bahwa konsep harga diri dalam pandangan psikolog Islam berbeda dengan pandangan psikologi modern dimana konsep psikologi Islam yang segala sesuatunya tidak terlepas dari unsur ketuhanan. Dalam Islam, harga diri dapat diistilahkan dengan istilah muru'ah. Secara bahasa memiliki akar kata "mar'u", yang artinya pribadi, manusia, seseorang, dengan tambahan mim dimaksudkan menjadi sebuah sifat, yang artinya menjunjung tinggi sifat-sifat kemanusiaan. Muru'ah menunjukkan kepribadian seorang muslim yang benar-benar manusiawi. Para fuqaha memberikan definisi bahwa muru'ah adalah bentuk kepribadian seorang muslim yang membuatnya terhormat serta penolakan terhadap segala yang bisa merendahkan martabatnya..

**Kata kunci:** Muru'ah, Psikologi Islam.

## **LATAR BELAKANG**

Ketidakterbatasan ilmu yang telah dicapai oleh manusia memunculkan berbagai pertanyaan yang beragam dalam segala aspek termasuk pertanyaan yang berkaitan dengan manusia dan kehidupannya, seperti pertanyaan "Siapa aku? Dari mana aku datang?". Dari pertanyaan inilah seseorang dapat mengenal dirinya sekaligus Tuhannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa ilmu psikologi yang secara epistemik diangkat dari realitas dan bersifat empiris belum mampu memberikan penjelasan yang memuaskan mengenai alasan mengapa manusia hidup. Sebab, tidak mungkin menjelaskan secara mekanistik dan kimiawi dimensi lain dari diri manusia, yaitu ruh atau jiwa.

Salah satu cara untuk mengetahui hakikat diri manusia adalah merujuk pada al qur'an itu sendiri, karena kebenaran tentang hakikat manusia hanya dapat dipahami melalui Kitabullah. Apalagi, mengenal diri sendiri adalah salah satu kegiatan yang sangat dianjurkan dalam agama Islam. Sebab, mengenal diri merupakan kunci untuk mengenal Allah SWT.

## **KAJIAN TEORITIS**

Bahasan mengenai upaya memahami diri sendiri (persepsi diri), konsep mengenai diri sendiri (konsep diri), dan bagaimana menyikapinya (harga diri) menjadi bahasan yang sangat penting dalam psikologi. Tokoh yang disebut-sebut sebagai founding father-nya psikologi modern di Amerika Serikat (Schultz & Schultz, 2011), William James

sudah memperkenalkan teori mengenai diri bahkan sejak pertama kali ilmu psikologi didirikan. James menyampaikan ada diri yang berperan sebagai subjek (I atau knower), dan ada diri yang berperan sebagai objek (me atau known) (Pomerleau, 2016).

Mengenal diri merupakan sesuatu yang sangat penting. Saking pentingnya, Al Qur'an memberikan pesan yang sangat jelas mengenai pentingnya upaya mengenali diri ini. Ada banyak ayat yang bercerita tentang asal usul manusia (QS. Ali-Imran, 59; Al-An'am, 2; Al-A'raf, 12; Al-Hijr, 26-29 & 33; Al-Isra, 61; Al-Kahfi, 37), tujuan dan misi kehidupan manusia (QS. Az-Zāriyāt, 56; Al-Ahjab, 72; Al-Baqarah: 30; Al-Anbiyā, 107; Ali-Imran, 104), kelebihan (QS. At-Tin, 4; Al-Mulk, 23; Al-Baqarah, 31; Ar-Rad, 11), dan kekurangan (QS. An-Nisa, 28; Al-Isra, 11; An-Nahl, 4; Yunus, 12; Al-Ma'arij, 20; Al-Fushilat, 20; Al-Isra', 83, 100; Az-Zukhruf, 15; dan Al-Ahzab, 72), dan lain-lain. Ayatayat yang pertama kali diturunkan Allah SWT pun berhubungan dengan pesan Allah SWT. agar manusia mengenali dirinya (QS. Al-'Alaq, 1-5).

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini menjelaskan peran bimbingan konseling islam bagi pengembangan diri semua manusia khususnya para pelajar di Universitas Lambung Mangkurat. Pendekatan penelitian berupa kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan pengumpulan literatur, observasi dan dokumentasi. Penelitian dilakukan di Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, dengan sumber literature perpustakaan pusat ULM dan sumber internet. Adapun rumusan masalah dalam artikel ini adalah (1) seperti apa gambaran diri manusia dalam Al-Qur'an (2) apa peran bimbingan konseling islam bagi perkembangan diri pelajar (3) bagaimana implementasi mengenali diri bagi pengembangan diri pelajar ULM. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran bimbingan konseling Islam bagi pengembangan diri peserta didik di Universitas Lambung Mangkurat sehingga bimbingan konseling islam merupakan hal yang urgent diadakan di setiap sekolah dan kampus khususnya dalam hal ini di Universitas Lambung Mangkurat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN.**

Salah satu lingkungan yang sangat penting dan dekat bagi manusia adalah hal-hal yang melekat pada dirinya seperti jasad fisiknya, pikiran dan perasaannya, aspirasi, prestasi, dan capaian-capaiannya. James menyampaikan bahwa apapun yang dimiliki manusia seperti anak, harta, rumah, alat transportasi, dan lain-lainnya pun termasuk diri.

Manusia selalu ingin tahu tentang apapun yang berhubungan dengan dirinya. Manusia ingin mengetahui asal-usulnya, tujuan hidupnya, karakteristik kepribadiannya, karakteristik fisiknya, kesehatan fisik dan psikologisnya, masalah-masalahnya, dan lain-lain. Bukan hanya itu, Ia pun selalu berusaha menyimpan informasi tersebut dengan sangat baik, mengelolanya dengan sangat rapih, dan mengingatnya kembali dengan sangat cepat jika diperlukan.

### **Mengenali Diri**

Pengenalan diri adalah kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respons yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Pengenalan diri ini dikatakan Noesjirwan (Koentjoro, 1989) merupakan langkah yang diperlukan orang untuk dapat menjalankan kehidupannya ini secara efektif. Pemahaman diri merupakan penilaian yang bersifat subjektif dan personal. Setiap orang memiliki pemahaman yang unik dan berbeda-beda mengenai dirinya sendiri. Perbedaan individual dalam hal kemampuan inderawi, kecerdasan, kepribadian, pengalaman hidup, dan lingkungan berkontribusi besar pada subjektivitas pemahaman tersebut. Namun demikian, pemahaman yang benar mengenai diri sendiri tetaplah harus diupayakan. Ada banyak metode yang bisa digunakan untuk memahami diri sendiri secara lebih baik. Jangan seperti orang-orang yang diceritakan Allah SWT. dalam surat Al-Baqarah ayat 80, yang mengklaim bahwa dirinya akan terhindar dari api neraka kecuali dalam beberapa hari saja.

Mengingat pentingnya pengenalan diri bagi perkembangan psikologis remaja, maka terdapat beberapa permasalahan yang dapat terjadi akibat dari pengenalan diri yang kurang. Permasalahan yang terjadi bila remaja tidak mengenali dirinya, di antaranya adalah mereka akan lebih rentan untuk mengalami krisis identitas diri dan tujuan hidup,

sehingga melakukan hal-hal yang berisiko dan tidak sejalan dengan norma. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya program pengenalan diri dan karakter pada remaja. Upaya pengenalan diri pada dasarnya dapat dijelaskan melalui teori persepsi diri (self-perception theory), teori perbandingan sosial (social comparison theory) maupun umpan balik. Teori persepsi diri menyatakan bahwa seseorang memahami sikap dan emosinya sebagian melalui pengamatan yang dilakukan terhadap perilaku atau lingkungan di mana perilaku itu terjadi. Melalui metode introspeksi orang akan mengerti apa yang dilakukan dan bagaimana seseorang merasakan dan bereaksi (Handayani, Retnowati, dan Helmi, 1998).

## **1. Gambaran diri sendiri dalam Al-Qur'an**

Berikut adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang bisa menjadi petunjuk dalam rangka mengenal diri sendiri. Ada ayat yang berhubungan dengan asal usul penciptaan manusia; ada ayat yang berhubungan dengan misi dan tujuan penciptaan manusia; ada ayat tentang karakteristik manusia baik kelebihan ataupun kekurangannya; ada ayat yang berhubungan jalan menuju kebahagiaan haqiqi; dan lain-lain.

### **a) Asal-Usul**

Allah SWT. menjelaskan bahwa manusia diciptakan dari tanah (QS. Ali-Imran, 59; Al-An'am, 2; Al-A'raaf, 12; Al-Hijr, 26) atau tanah liat (QS. Al-Hijr, 28-29, 33; Al-Israa, 61; Al-Kahfi, 37) atau saripati air yang hina atau air mani (QS. As-Sajdah, 8). Setelah itu, Allah SWT menyempurnakan ciptaan-Nya dan meniupkan ruh', serta memberikan pendengaran, penglihatan dan hati (QS. As-Sajdah, 9-10).

### **b) Tujuan dan misi hidup**

Allah SWT menggambarkan bahwa setiap manusia diciptakan tiada lain untuk mengabdikan diri kepada Allah SWT. (QS. Az-Zāriyāt, 56), membawa misi sebagai khalifah di muka bumi (QS. Al-Ahzab, 72; QS. Al-Baqarah: 30), dan menebar rahmat ke semesta alam (QS. Al-Anbiyā, 107). Selain itu, Allah SWT pun memberikan tugas bagi manusia untuk selalu mengajak kepada kebaikan dan mencegah manusia dari keburukan (QS. Al Imran, 104). Jadi, hidup manusia bukan hanya untuk dirinya sendiri. Ada misi

ilahiah yang harus ditunaikannya, dan dipertanggungjawabkannya di hari perhitungan (QS. Al-Isrā, 36; Al-Fuṣṣilat, 22).

### **c) Karakteristik positif dan negatif**

Allah SWT. menggambarkan manusia sebagai makhluk yang memiliki kelebihan dibanding makhluk yang lainnya. Secara fisik manusia diciptakan dengan bentuk yang paling baik (QS. At-Tin, 4), berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan (QS. An-Nisa, 1); memiliki instrumen lengkap untuk memperoleh pengetahuan (QS. Al-Mulk, 23); mempunyai pengetahuan mengenai konsep-konsep (QS. Al Baqarah, 31), diberikan kebebasan untuk memilih tindakan (QS. Al-Kahfi, 29), dan kuasa untuk menentukan nasibnya sendiri (QS Ar Ra'd, 11).

Selain itu, manusia digambarkan oleh Allah SWT. sebagai makhluk yang bukan hanya memiliki kelebihan, tapi juga memiliki kelemahan. Allah SWT berfirman bahwa manusia itu lemah (QS. An-nisa, 28), suka tergesa-gesa (QS. Al-Isra, 11), suka membantah (QS. An-Nahl, 4), suka berlebih-lebihan dan menganggap dirinya paling benar (QS. Yunus, 12), Berkeluh kesah (QS. Al-Ma'arij, 20), suka berputus asa (QS. Fushshilat, 20; QS. Al-Isra', 83), kikir (QS. Al-Isra', 100), mengingkari nikmat (QS. AzZukhruf, 15), suka menganiayai dan bodoh (QS. Al-Ahzab, 72), memiliki ketertabatasan pengetahuan (QS Ar-Ruum, 6-7), tidak mampu menjangkau hal-hal yang berhubungan dengan ruh (QS Al-Israa, 85), terbuai dengan cinta terhadap materi (QS. Ali-Imran, 14), dan lain-lain.

### **Menilai diri sendiri**

Upaya yang dilakukan untuk lebih mengenal diri sendiri, pada akhirnya akan membentuk konsep diri. Awalnya, siapapun tidak memiliki konsep diri yang jelas. Namun seiring dengan waktu, hasil dari interaksi antara faktor biologis, pengalaman, dan pemrosesan kognitif, terbentuklah konsep diri (Tesser, 2002, seperti dikutip Michel & Morf, 2003). Semakin bertambah usia, maka konsep diripun semakin jelas dan solid.

Konsep diri memang terbentuk tidak sepenuhnya disadari. Tapi, hal itu bukan berarti bahwa konsep diri terbentuk tanpa peran diri. Michel dan Morf (2003) menyampaikan konsep diri sebagiannya merupakan hasil konstruksi. Harter (2003) menyampaikan

bahwa konstruksi itu merupakan suatu proses yang tidak terelakan, sadar ataupun tidak disadari. Faktanya memang sejak dari proses atensi, sensasi, persepsi sampai dengan munculnya perilaku, ada banyak faktor personal dan sosial yang mengarahkan pada kecenderungan tertentu. Pelaku konstruksinya bisa diri sendiri (self construction) atau orang lain (social construction). Jadi, manusia sebenarnya memiliki kuasa untuk membentuk konsep dirinya sendiri. Maka, ia tidak boleh menyalahkan orang lain apalagi tuhan, atas konsep dirinya yang negatif. Karenanya, konsep diri tidak boleh dipandang sebagai proses yang sudah berakhir.

Konsep diri bukan sesuatu yang jika sudah terbentuk tidak bisa berubah lagi. Yang benar justru bahwa konsep diri itu dinamis (Baumeister, 1998), dan bisa berubah kapanpun. Melalui proses konstruksi, baik yang disadari ataupun tidak disadari, konsep diri ini pasti mengalami perubahan. Pada titik inilah, seorang muslim sebenarnya bisa mengarahkan bagaimana sebaiknya konsep dirinya terbentuk, dan bagaimana ia menyikapinya. Berdasarkan pesan ilahiyah, Quran dan As-Sunnah, ia bisa membentuk sesuai dengan kehendak Allah SWT. Seorang muslim yang benar-benar beriman hendaknya memiliki persepsi diri bahwa dirinya sebagai orang yang luhur (QS. Ali-Imran, 139), dan memiliki tanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya (QS. Al-Baqarah, 30; Ali-Imran, 104).

### **Teknik mengenali diri**

Teknik mengenali diri adalah pengungkapan diri memperluas daerah publik dengan cara mempersempit daerah tersembunyi dan teknik menerima umpan balik yaitu memperluas daerah publik dengan mempersempit daerah buta. Dengan semakin meluasnya daerah publik maka diharapkan orang akan lebih tepat memandang dan menilai apa yang dirasakan, dipikirkan, dan apa yang akan dilakukan. Teknik yang dapat digunakan paduan layanan bibliokonseling pribadi-sosial, dan bimbingan kelompok yakni sebagai berikut

#### **a) Paduan layanan**

Panduan merupakan suatu perangkat pembelajaran yang memuat rancangan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling pada mahasiswa, guna mencapai tujuan tertentu. Permasalahan dalam bidang pribadi-sosial individu dapat diatasi

dengan menggunakan bibliokonseling. Bibliokonseling merupakan penggunaan buku untuk membantu individu mengatasi masalah yang ia hadapi, termasuk melalui Al-Qur'an. Pada dasarnya terapi dengan menggunakan buku bacaan sudah diterapkan sejak terjadinya perang dunia I, para prajurit yang dirawat diberi buku untuk dibaca yang berisikan konten emosional, dengan tujuan untuk menenangkan dan mengekspresikan perasaan serta pikiran mereka (Phornphatcharaphong, 2012: 196). Melalui bibliokonseling individu dapat lebih mengenali dirinya sendiri, serta menyadari bahwa ada banyak pilihan dalam menangani masalah atau hambatan yang dialami

#### **b) Bimbingan kelompok**

Bimbingan Kelompok Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri (Prayitno, 1995, hlm. 61). Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa) (Nurihsan, 2005, hlm. 17). Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial (Nurihsan, 2005, hlm. 23).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari uraian-uraian sebelumnya dapat dikemukakan hal-hal berikut ini: pertama; mengenal diri berarti memahami diri sendiri, sensasi, pikiran, keyakinan, nilai, serta perilaku diri sendiri. Dengan begitu manusia menjadi tahu tujuan hidupnya. Kedua; manusia tidak akan lepas dari rasa ingin tahu mengenai dirinya sendiri serta lingkungannya. Ketiga; metode untuk mengenali diri salah satunya dengan mendekati diri kepada Allah Swt. Keempat; di dalam Al Qur'an ada beberapa ayat-ayatnya yang menyampaikan mengenai permasalahan mengenal diri manusia serta hal-hal yang berhubungan dengan penciptaan manusia. Kelima; dalam Al Qur'an mengenal diri merupakan suatu keharusan bagi manusia guna menjalani hidupnya di dunia. Keenam; dalam bimbingan dan konseling, mengenal diri atau pemahaman diri sangat diperlukan agar individu dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian dapat dijadikan pembaca sebagai masukan untuk mengenal diri lebih baik lagi serta memanfaatkan Al Qur'an sebagai pedoman hidup. Dari penelitian lain diharapkan agar menguraikan tentang mengenal diri lebih lanjut serta dapat mengemukakan pendapat atau masukan mengenai hal ini dari bidang lain.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih dan apresiasi yang mendalam dari penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam penelitian, baik dalam bentuk support, perizinan, konsultan, maupun membantu dalam pengambilan data. Penulis menyadari dalam penulisan artikel ini masih terdapat kekurangan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan artikel ini kedepannya. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dan semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan. Terimakasih pula kami sampaikan kepada Ibu Noor Ainah, S.Th.I M.Pd dan Bapak Dr. Gt. Muhammad Irhamna Husin, M.Pd.I selaku dosen pengampu mata kuliah agama pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Absence management. (2016). London: Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD).
- Ahmad, S., & Owoyemi, M. Y. (2012). The concept of islamic work ethic: An analysis of some salient points in the prophetic tradition. *International Journal of Business and Social Science*, 116-123.
- Azizah, F. N., Wahyuningsih I. S. (2020). At-Turots. Website: <https://zendy.io/title/10.51468%2Fjpi.v2i1.26>, diakses tanggal 26 September 2023
- Chawla, V., & Guda, S. (2010). Individual spirituality at work and its relationship with job satisfaction, propensity to leave and job commitment: An exploratory study among sales professionals. *Journal of Human Values*, 157-167.
- Erford, B T. 2016. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Frank, B. (t.t). New ideas for retaining store-level employees. Atlanta: Coca-cola Retailing Research Council.

- Handayani, M.M., Ratnawati, S. and Helmi, A.F., (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Psikologi*, 25(2), 47-55.
- Helmi, A.F.. (1995). Konsep dan teknik pengenalan diri. *Buletin Psikologi*, 3(217).
- Hashim, J. (2010). Human resource management practices on organisational commitment: The Islamic Perspective. *Personnel Review*, 785-799. doi: 10.1108/00483481011075611
- Krishnakumar, S., & Neck, C. P. (2002). The “what”, “why” and “how” of spirituality in the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 153-161.
- Koentjoro. (1989). Konsep Pengenalan diri dalam AMT. Makalah. Dalam Modul Pelatihan AMT. Jurusan Psikologi Social UGM, dalam rangka Lustrum V Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.
- Meyer, J., & Allen, N. (1991). A three component conceptualization of organizational commitment. *Human Resource Management*, 61-89.
- Nurihsan, A. J. (2005). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Refika Aditama.
- Neal, J. (2013). Basic issues in faith and spirituality in the workplace. Dalam Neal, J (Ed.), *handbook of spirituality in the workplace: emerging research and practice*. New York: Science+Bussiness Media.
- Phornphatcharaphong, W. 2012. E-Bibliotherapy System: Book Contents for Improving Quality of Youth Life. *TEM Journal*. 1(3). 192-199.
- Prayitno. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil. Ghalia Indonesia.
- Rego, A., & Cunha, M. P. (2008). Workplace spirituality and organizational commitment: An empirical study. *Journal of Organizational Change Management*, 53-75.
- Riyono, B. (2012). Motivasi dengan perspektif psikologi Islam. Yogyakarta: Quality Publishing.
- Salahudinap, S. N., Baharuddina, S. S., & Safizal, M. (2016). The effect of islamic work ethics on organizational commitment. *Procedia Economics and Finance*, 582 – 590.
- Hasan Bastomi. (2017). Menuju Bimbingan dan Konseling Islami. Jawa Tengah: STAIN Kudus.