

Menemukan Jati Diri Guna Menggali Kedalaman Jiwa dan Memahami Hakikat Diri Untuk Meraih Kebahagiaan dan Ketenangan Hidup

Candrika Linda Ayu Kusumaningrum¹, Edy Soesanto²,
Ahmad Maulana Razanny Putra³.

^{1,2,3} Program Studi Teknik Perminyakan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya,
Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Email: 202410255009@mhs.ubharajaya.ac.id¹, edy.soesanto@dsn.ubharajaya.ac.id²,
202410255015@mhs.ubharajaya.ac.id³

Abstract : Discovering our true identity is a deep journey where we reflect on ourselves, understand the essence of existence, and explore our inner potential. The aim of this research was to explore the process towards deeper self-understanding and how this influences the level of happiness and calm in a person's life. Through a qualitative approach with a focus on literature reviews and in-depth interviews, this research shows that understanding true identity involves awareness of personal values, interpretation of life experiences, and the ability to accept one's own shortcomings and strengths. Research shows that people who succeed in finding their identity usually experience a more meaningful life, are able to face challenges calmly, and experience true happiness. In general, finding one's identity is not only important for understanding one's essence, but is also an important step in achieving a better quality of life. This study suggests doing regular introspection, meditation, and spiritual exploration as a way to better understand yourself. An important focus in life is to explore one's identity and the depths of the soul to reach one's true nature, which ultimately brings happiness and tranquility in life.

Keywords: Identity, Depth Of Soul, Nature Of Self, Happiness, Peace Of Life.

Abstrak : Menemukan jati diri adalah sebuah perjalanan yang dalam dimana kita merenungkan diri sendiri, memahami esensi keberadaan, dan menggali potensi batin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi proses menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan bagaimana hal ini memengaruhi tingkat kebahagiaan dan ketenangan dalam kehidupan seseorang. Melalui pendekatan kualitatif dengan fokus pada tinjauan literatur dan wawancara yang mendalam, penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman akan identitas sejati melibatkan kesadaran terhadap nilai-nilai personal, interpretasi pengalaman hidup, serta kemampuan untuk menerima kekurangan maupun kelebihan dalam diri. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang berhasil menemukan jati diri biasanya merasakan kehidupan yang lebih bermakna, mampu menghadapi tantangan dengan tenang, dan merasakan kebahagiaan yang sejati. Secara garis besar, menemukan identitas diri tidak hanya penting untuk memahami esensi diri, tetapi juga merupakan langkah penting untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Studi ini menyarankan untuk melakukan introspeksi secara teratur, meditasi, serta eksplorasi spiritual sebagai cara untuk lebih memahami diri sendiri. Fokus penting dalam kehidupan adalah mengeksplorasi jati diri dan kedalaman jiwa untuk mencapai hakikat diri, yang pada akhirnya membawa kebahagiaan dan ketenangan hidup.

Kata Kunci : Jati Diri, Kedalaman Jiwa, Hakikat Diri, Kebahagiaan, Ketenangan Hidup.

1. PENDAHULUAN

Menemukan diri sendiri merupakan proses yang sangat penting yang melibatkan penjelajahan batin, pemahaman diri yang mendalam, serta usaha untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Di zaman yang serba modern ini, banyak orang merasa bingung dan terjebak dalam rutinitas yang tidak memenuhi kebutuhan jiwa mereka di tengah tekanan dari luar seperti harapan sosial, kebutuhan materi, dan pengaruh media. Hal tersebut menjadikan perbedaan antara tuntutan dari luar dengan nilai serta prinsip personal yang tercermin di dalam diri. Ketidakseimbangan ini sering kali menimbulkan perasaan kosong, ketidakpuasan, dan kegelisahan emosional. Mencari jati diri bisa menjadi lebih rumit karena adanya halangan dari luar seperti tekanan sosial, pengaruh media, dan dorongan materialisme.

Pemahaman individu tentang dirinya sendiri sering terganggu oleh norma masyarakat yang meyakini bahwa kebahagiaan bergantung pada kesuksesan eksternal. Media sosial memperburuk situasi ini dengan menimbulkan harapan akan gaya hidup ideal, mendorong orang untuk mencari pengakuan dari pihak lain dan mengikuti pola identitas yang bukan berasal dari diri mereka sendiri. Selain itu, terlalu memusatkan perhatian pada pencapaian bahan sering kali menuntun individu kepada tujuan yang kurang mendalam yang tidak mampu memberikan kebahagiaan yang sejati. Hambatan juga terjadi dari tantangan internal yang memegang peranan penting dalam menghalangi proses tersebut. Rasa takut akan kegagalan, penolakan, atau perubahan kerap membuat seseorang kurang bersedia untuk menghadapi bagian gelap dalam dirinya. Menghadapi kelemahan atau kesulitan batin dapat berlangsung sebagai proses yang penuh emosi dan tak menyenangkan, tetapi diperlukan demi meraih pemahaman diri yang sesungguhnya. Ketidakpastian mengenai pilihan yang harus diambil bisa menimbulkan keraguan serta kebingungan, yang membuat banyak orang lebih memilih kembali ke zona nyaman walau harus meninggalkan perjalanan menuju pemahaman diri yang lebih mendalam. Walaupun dihadapkan dengan berbagai tantangan, proses mencari jati diri adalah hal yang penting untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup. Sejatinya, kebahagiaan bukanlah sekadar kesenangan sesaat atau hal-hal material yang dicapai, melainkan keadaan jiwa yang tumbuh dari penerimaan dan pemahaman yang mendalam terhadap diri sendiri. Ketika seseorang merasa keselarasan dengan nilai-nilai pribadinya, kebahagiaan itu menjadi lebih berarti dan dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu, kedamaian dalam hidup merupakan hasil dari kemampuan untuk bersatu dengan diri sendiri, berhenti mengikuti keinginan untuk diakui oleh pihak lain, dan menjalani kehidupan yang sesuai dengan kepribadian yang sejati. Agar bisa meraih kebahagiaan dan kedamaian, diperlukan keberanian menghadapi hambatan dalam diri, kesabaran menghadapi ketidakpastian, serta komitmen untuk terus merenung. Proses ini memerlukan dedikasi dan ketekunan yang berkesinambungan, namun hasil akhirnya adalah kebahagiaan, kedamaian, dan kehidupan yang lebih bermakna. Dengan menggali kedalaman batin dan memahami hakikat diri, seseorang bisa menemukan jati diri yang sejati, yang akan membawa kebahagiaan dan ketenangan dalam kehidupan.

Mengawali pembahasan, Dalam perjalanan kehidupan, mencari jati diri adalah salah satu permasalahan yang sangat kompleks dan dalam yang dihadapi oleh manusia. Penelusuran ini enggak cuma tentang mengenal diri kita, tapi juga mencakup usaha untuk menyelami batin dalam memahami makna keberadaan kita di dunia. Menemukan jati diri merupakan kunci

utama dalam meraih kebahagiaan dan ketenangan hidup yang sejati, yang tidak hanya bersifat sementara secara emosional, melainkan memiliki kedalaman batin dan keberlangsungan yang tahan lama. Dalam era kehidupan modern yang begitu dinamis, seringkali individu dilanda kebingungan identitas akibat berbagai tekanan yang muncul, seperti tuntutan sosial, harapan keluarga, dan pengaruh media. Banyak orang mengikuti norma dan nilai-nilai dari luar tanpa menyadari bahwa kebahagiaan yang sejati muncul dari pemahaman dan penerimaan yang dalam terhadap diri sendiri. Kehidupan yang berjalan begitu cepat dan terpenuhi oleh kebutuhan materi seringkali mengindahkan aspek kebutuhan batin, yang menyebabkan banyak orang merasa hampa, cemas, dan kehilangan arah hidup. Mencari jati diri adalah proses yang memerlukan kesabaran dan kerja keras. Diperlukan keberanian untuk menghadapi tantangan internal seperti ketakutan akan kegagalan, keraguan terhadap diri sendiri, dan menghadapi aspek-aspek diri yang selama ini dihindari. Di samping itu, ada tantangan eksternal dalam bentuk pengaruh sosial dan budaya yang juga ikut menghambat perjalanan tersebut. Namun, menggali jati diri merupakan langkah penting dalam menata kehidupan dengan penuh keautentikan, sejalan dengan nilai dan prinsip yang kita anut secara personal. Tujuan dari paper ini adalah untuk membahas bagaimana kita dapat menemukan jati diri dengan cara menggali kedalaman jiwa dan memahami hakikat diri secara lebih baik. Selain itu, dalam paper tersebut juga dibahas tentang hubungan yang erat antara pemahaman diri yang otentik dengan kebahagiaan serta kedamaian hidup yang berlangsung. Dengan memahami tantangan dan peluang dalam proses mencari jati diri, diharapkan bahwa individu bisa membentuk kehidupan yang lebih bermakna, penuh kebahagiaan, serta kedamaian.

2. METODOLOGI

Metode menggunakan studi literatur dengan identifikasi matriks persamaan dan perbedaan.

NO	JUDUL	PENULIS	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	“Terapi Zikir Abah Rafiudin Sebagai Metode Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Remaja Dengan Orang Tua Broken Home)”(Zhuhartie, 2023)	Mutial zhuhartie (2023)	eksplorasi jiwa dan spiritualitas untuk meraih ketenangan batin, menerapkan pendekatan kualitatif yang menekankan transformasi	membahas identitas diri secara umum, dan fokus terapi zikir untuk remaja dari keluarga yang tidak utuh

			positif pada individu.	
2.	“Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa”(Azizah & Noorsyifa, 2023)	Intan Nur Azizah, Noorsyifa (2023)	usaha untuk meraih kedamaian batin dan taraf hidup yang lebih baik melalui pengenalan diri, refleksi, atau cara spiritual.	terletak pada cara yang dipakai, di mana menggunakan cara filosofis dan universal, serta pendekatan religius Islami dengan penekanan pada praktik dhikr berdasar Al-Quran.
3.	“LAKU HIDUP BAHAGIA: STUDI KOMPARATIF FILSAFAT YOGA DAN STOIKISME”(Juniartha & Anjani, 2024)	Made G. Juniartha, Ni Ketut Anjani (2024)	menyatakan betapa pentingnya proses yang mendalam guna memahami diri sendiri dan meraih kebahagiaan yang sejati, meskipun terpengaruh oleh tantangan dari dalam dan luar.	Perbedaan cara pendekatannya adalah dalam hal praktisnya menghadapi tantangan modern, yang bersifat filosofis dengan membandingkan tradisi yoga dan stoikisme dalam memperoleh kebahagiaan
4.	“TUJUAN HIDUP MANUSIA MODERN MENURUT HAMKA”(Asiva Noor Rachmayani, 2024)	Muhammad malik fajar (2024)	pencarian arti, pengertian diri, dan kebahagiaan yang berasal dari kedekatan dengan nilai-nilai rohani dan jati diri sejati.	pada pendekatan, dengan yang pertama memusatkan perhatian pada introspeksi dan pemahaman diri secara individu, dan menyoroti pencapaian ridha Allah serta

				kesempurnaan spiritual melalui akal dan budi pekerti.
5.	“REVITALISASI PANCASILA SEBAGAI PEDOMAN HIDUP BERMASYARAKAT DI ERA GLOBALISASI(Darmawan, 2018)”	Darmawan. D (2018)	terletak pada perhatian mereka terhadap pencarian jati diri, baik secara pribadi maupun secara kolektif, serta signifikansi introspeksi dan refleksi untuk meraih kebahagiaan dan ketenangan, meskipun yang satu lebih berfokus pada individu dan yang lainnya pada identitas nasional.	pencarian identitas individu, dan menekankan identitas bangsa yang berlandaskan pada Pancasila.
6.	“Antara Teodisi dan Monoteisme: Memaknai Esensi Keadilan Ilahi”(Zubaidi, 2011)	Sujiat Zubaidi (2011)	mendapatkan pengertian yang lebih dalam, baik mengenai inti diri maupun prinsip keadilan dan keseimbangan dalam alam semesta.	berfokus pada refleksi dan pengertian diri, serta menekankan keadilan Ilahi, tauhid, dan usaha untuk mengatasi dosa.
7.	“PEMBENTUKAN KARAKTER DENGAN MENGENALI DIRI SENDIRI”(Parancika, 2022)	Rd Bily Parancika, M.Pd. (2022)	proses pencarian identitas untuk meraih kebahagiaan dan ketenangan hidup, dengan	perhatian terhadap kelompok generasi tertentu, penggunaan rujukan filosofis, dan penekanan

			menghadapi tantangan baik internal maupun eksternal seperti tekanan sosial, pengaruh media, dan materialisme.	pada aspek spiritualitas.
8.	“PERAN AGAMA DAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM SEBAGAI SOLUSI ALTERNATIF MENEMUKAN JATI DIRI TERHADAP ALIENASI DAMPAK MODERNISASI”(Fachri, 2017)	Moh.fachri (2019)	menekankan pentingnya mengenali diri, nilai-nilai, dan rintangan yang dihadapi manusia dalam meraih kebahagiaan, keaslian, serta keseimbangan hidup di tengah dampak sosial, media, dan perubahan modern	menekankan pada tekanan dari luar, dan berfokus pada tantangan dari dalam, mengulas efek modernisasi serta fungsi agama.
9.	“RELASI JATI DIRI DAN GENDER MENURUT ETIN ANWAR”(Azelia et al., 2024)	SOFIA ISTI AZELIA (2024)	signifikansi proses penemuan jati diri sebagai kunci untuk meraih kebahagiaan dan kedamaian hidup, dengan menekankan tantangan internal dan eksternal yang perlu dihadapi.	menekankan tantangan praktis kehidupan modern seperti tekanan sosial dan materialisme, dan berfokus pada aspek filosofis dan spiritual yang berkaitan dengan jiwa sebagai elemen esensial manusia.

10.	“MENEMUKAN JATI DIRI BANGSA MELALUI BAHASA INDONESIA”(Ummah, 2019)	Dwi Masdi Widada (2019)	proses penemuan identitas, rintangan internal dan eksternal, serta keterkaitan antara pemahaman diri yang mendalam dengan kebahagiaan dan ketenteraman hidup.	menekankan pengaruh internal dan media sosial, dan menyoroti peran norma sosial dan tantangan dalam konteks pendidikan.
-----	--	-------------------------	---	---

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

NO	PERBEDAAN	INTERPRESTASI	HIPOTESA
1.	membahas identitas diri secara umum, dan fokus terapi zikir untuk remaja dari keluarga yang tidak utuh.	Identitas diri dibentuk oleh faktor internal dan eksternal, yang seringkali terganggu pada remaja dari keluarga yang tidak utuh. Terapi zikir dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan memperkuat spiritualitas, yang mendukung pembentukan identitas yang positif dan resilien.	X1-Y1 = Berhubungan
2.	terletak pada cara yang dipakai, di mana menggunakan cara filosofis dan universal, serta pendekatan religius Islami dengan penekanan pada praktik dhikr berdasar Al-Quran.	Pendekatan filosofis dan universal, yang dikombinasikan dengan nilai-nilai religius Islami melalui praktik zikir berdasarkan Al-Quran, memberikan cara menyeluruh untuk membangun identitas diri. Metode ini tidak hanya menggabungkan refleksi mendalam tentang keberadaan manusia tetapi juga mengaitkan individu dengan nilai-nilai spiritual yang memberikan kedamaian, arti hidup, dan pembentukan karakter yang kuat.	X1-Y1 = Berhubungan
3.	Perbedaan cara	Pendekatan filosofis untuk	X1-Y1 = Berhubungan

	pendekatannya adalah dalam hal praktisnya menghadapi tantangan modern, yang bersifat filosofis dengan membandingkan tradisi yoga dan stoikisme dalam memperoleh kebahagiaan	mengatasi tantangan modern menyoroti perbandingan antara tradisi yoga dan stoikisme, yang keduanya menekankan kuasa pengendalian diri dan ketenangan batin untuk meraih kebahagiaan, meskipun dengan cara yang berbeda: yoga melalui pengalaman fisik dan meditasi, sementara stoikisme melalui rasionalitas dan penerimaan terhadap situasi.	
4.	pada pendekatan, dengan yang pertama memusatkan perhatian pada introspeksi dan pemahaman diri secara individu, dan menyoroti pencapaian ridha Allah serta kesempurnaan spiritual melalui akal dan budi pekerti.	Pendekatan ini menonjolkan refleksi pribadi untuk memahami diri, dengan penekanan pada pencapaian ridha Allah dan kesempurnaan rohani melalui peningkatan akal dan moralitas.	X1-Y1 = Berhubungan
5.	pencarian identitas individu, dan menekankan identitas bangsa yang berlandaskan pada Pancasila.	pencarian identitas pribadi, dan menekankan identitas negara yang berlandaskan pada Pancasila.	X1-Y1 = Berhubungan
6.	pencarian identitas pribadi, dan menekankan identitas negara yang berlandaskan pada Pancasila.	Pencarian identitas pribadi dan negara berdasarkan Pancasila berarti mengidentifikasi jati diri individu dan bangsa yang sesuai dengan nilai-nilai Pancasila, seperti keadilan, persatuan, dan demokrasi. Pancasila berfungsi sebagai pedoman dalam kehidupan sosial dan bernegara.	X1-Y1 = Berhubungan
7.	perhatian terhadap kelompok generasi tertentu, penggunaan rujukan filosofis, dan penekanan pada aspek spiritualitas.	menggambarkan pendekatan yang berorientasi pada memahami kebutuhan dan sifat generasi tertentu, menggunakan perspektif filosofis sebagai landasan pemikiran, dan menekankan pentingnya elemen spiritualitas dalam memberikan arti	X1-Y1 = Berhubungan

		dan keseimbangan. Ini mencerminkan usaha untuk menggabungkan nilai-nilai mendalam dalam menghadapi dinamika sosial dan budaya.	
8.	menekankan pada tekanan dari luar, dan berfokus pada tantangan dari dalam, mengulas efek modernisasi serta fungsi agama.	Pernyataan ini menyoroti dualitas tantangan: tekanan eksternal dari modernisasi dan dinamika internal individu atau kelompok. Modernisasi dipandang memengaruhi pola hidup dan nilai-nilai, sementara agama dilihat sebagai mekanisme untuk memberikan arah, ketahanan, dan harmoni dalam menghadapi perubahan tersebut.	X1-Y1 = Berhubungan
9.	menekankan tantangan praktis kehidupan modern seperti tekanan sosial dan materialisme, dan berfokus pada aspek filosofis dan spiritual yang berkaitan dengan jiwa sebagai elemen esensial manusia.	menyoroti kesulitan kehidupan kontemporer, seperti stres sosial dan konsumerisme, sambil menekankan signifikansi pendekatan filosofis dan spiritual yang berpusat pada jiwa sebagai esensi kemanusiaan untuk menemukan tujuan dan keseimbangan dalam hidup.	X1-Y1 = Berhubungan
10.	menekankan pengaruh internal dan media sosial, dan menyoroti peran norma sosial dan tantangan dalam konteks pendidikan.	menyoroti bagaimana dampak internal dan media sosial membentuk perilaku individu, dengan norma sosial sebagai kerangka yang memandu. Dalam konteks pendidikan, tantangan muncul untuk menyeimbangkan dampak ini guna mendukung pengembangan karakter dan nilai yang positif.	X1-Y1 = Berhubungan

4. KESIMPULAN & SARAN

Studi ini menekankan bahwa menemukan identitas diri merupakan langkah utama untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian hidup. Proses ini mencakup introspeksi yang mendalam, pemahaman tentang nilai-nilai pribadi, serta kemampuan untuk menerima

kelebihan dan kekurangan diri. Meskipun terdapat banyak tantangan yang harus dihadapi, baik tekanan eksternal seperti media sosial dan norma sosial maupun hambatan internal seperti rasa takut dan keraguan, pemahaman terhadap identitas diri memungkinkan individu menjalani hidup yang lebih berharga. Selain itu, studi ini merekomendasikan introspeksi, meditasi, dan eksplorasi spiritual sebagai metode untuk mendukung proses pencarian identitas diri.

Kritik

Studi ini memiliki batasan dalam variasi metode yang digunakan, terutama karena pendekatannya lebih banyak bergantung pada tinjauan literatur dan wawancara yang mendalam. Hal ini dapat mengurangi penerapan hasil penelitian pada konteks yang lebih luas. Selain itu, fokus penelitian yang sangat filosofis dan spiritual kurang mempertimbangkan aspek praktis yang lebih relevan untuk kehidupan sehari-hari.

Saran

Penelitian selanjutnya dapat mengintegrasikan metode kuantitatif untuk memperkaya pendekatan kualitatif yang digunakan, sehingga memberikan hasil yang lebih lengkap. Selain itu, perlu dilakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai cara-cara praktis yang dapat diadopsi oleh individu untuk menemukan identitas diri dalam konteks modern, seperti melalui pendidikan, pengembangan keterampilan, atau konseling psikologis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Azelia, S. I., Studi, P., Dan, A., Islam, F., Ushuluddin, F., & Hidayatullah, U. I. N. S. (2024). Relasi jati diri dan gender menurut Etin Anwar.
- Azizah, I. N., & Noorsyifa. (2023). Manfaat zikir dalam menenangkan jiwa. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 934–942. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Darmawan. (2018). Revitalisasi Pancasila sebagai pedoman hidup bermasyarakat di era globalisasi. 1–120.
- Fachri, M. (2017). Peran agama dan pendidikan agama Islam sebagai solusi alternatif menemukan jati diri terhadap alienasi dampak modernisasi. *Jurnal Pedagogik*, 4(2), 120–133.
- Juniartha, M. G., & Anjani, N. K. (2024). Laku hidup bahagia: Studi komparatif filsafat yoga dan stoikisme. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 15(1), 25–38. <https://doi.org/10.25078/sjf.v15i1.3298>
- Parancika, R. B. (2022). Pembentukan karakter dengan mengenali diri sendiri. *Journal Educational of Indonesia Language*, 3(2), 37–51. <https://doi.org/10.36269/jeil.v3i2.1252>

Rachmayani, A. N. (2024). Tujuan hidup manusia modern menurut Hamka. 6.

Ummah, M. S. (2019). Menemukan jati diri bangsa melalui bahasa Indonesia dwi. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [Link tidak lengkap atau rusak pada sumber asli].

Zhuhartie, M. (2023). Terapi zikir Abah Rafiudin sebagai metode ketenangan jiwa (Studi kasus remaja dengan orang tua broken home). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/72086>

Zubaidi, S. (2011). Antara teodisi dan monoteisme: Memaknai esensi keadilan ilahi. *Tsaqafah*, 7(2), 247. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v7i2.2>