

MANAJEMEN DIRI

Yusi Riksa Yuatiana

Manajemen diri adalah mengelola diri. Bagaimana kita dapat dan harus mengelola diri kita sehingga menjadi diri yang sehat, efektif, produktif serta muttaqin. Dalam rentang kehidupannya individu akan mengalami kebingungan tentang diri dirinya, siapa dirinya dan bagaimana orang lain memadamng diri. Manusia dapat menilai diri secara multidimensi dan mengelola diri sebagai hasil penilaian yang dilakukan. Berbagai permasalahan psikologis dialami oleh individu karena individu tidak mengenal dan tidak mampu mengelola diri.

Diri dibicarakan dalam dua terminologi, pertama dalam arti perantara pribadi atau harpiah seperti nama saya, umur, tanggal lahir, putra siapa, dan berbagai hal ikhwal yang menerangkan tentang “*siapa seseorang*” yang nampak dapat diukur dan dapat diamati. Terminologi yang lain adalah “*the self*”, adalah fenomena yang alamiah yang menggambarkan kata hati yang universal berhubungan dengan tujuan tertinggi dari kehidupan.

Dalam dimensi Islam, diri berarti **Hamba Allah**, salah satu makhluk yang diciptakan oleh Allah. Pertalian antara diri (jiwa yang diciptakan) dengan sang maha pencipta (*Khaliq*) adalah akidah, keyakinan yang bulat dan mutlak bahwa Allah itu Esa atau tunggal dan tiada Tuhan selain Allah (Qs. 112 : 1-4, 11:24, kalimah Syahadah), dan harus teraktualisasikan dalam bentuk *arkan al-iman* (rukun iman). Perjanjian antara makhluk dan khaliq terjadi disaat Allah meniupkan Ruhnya. Sebagai makhluk ciptaannya manusia terikat terhadap berbagai aturan yang mengatur hak dan kewajiban agar mampu mengisi hidup dan kehidupannya, yang difasilitasi oleh firman-firman Allah dalam Al-Qur’an sebagai kita pegangannya. Allah menyediakan media bagi hamba Allah untuk berakhlak (berperilaku) baik melalui contoh-contoh perilaku para nabi dan Rasul. Maha suci Allah yang telah menurunkan Nabi dan rasul bagi kita semua.

Mengelola diri berarti kita mengelola perilaku kita secara universal, termasuk didalamnya fikiran, perasaan, kalbu, perkataan dan perbuatan kita sesuai dengan ajaran Allah (al-Islam). Akhlak terbagi dalam akhlak terhadap khaliq dan akhlak terhadap makhluk. Akhlak mengandung semua nilai yang diperlukan manusia untuk keselamatan dan kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat. Nilai-nilai-nilai tersebut adalah :

1. nilai-nilai keagamaan (*al-akhlaq al-diniyyah*), nilai yang bersangkutan paut dengan kewajiban hamba Allah kepada Tuhan, antara lain : Beriman (Qs: 2: 177), Taat (Qs.4:9), Memikirkan ayat-ayat (Qs.3:137), mensyukuri nikmat (Qs.14:7), Bertawakal (Qs.3: 160), sholat (Qs.4: 103), Haji (Qs.3: 96-97), mencintai Allah (Qs.5: 54).
2. nilai-nilai perseorangan (*al-akhlaq al-fardiyyah*), antara lain : kesucian jiwa (Qs.91:9-10), menjaga diri (Qs.24 : 30-31), teguh pendirian (Qs.9:7), pintar mendengar dan menyeleksi informasi (Qs.49:6)
3. nilai-nilai kekeluargaan (*al-akhlaq al-usratiyyah*), terdiri atas kewajiban kepada orang tua dan anak (Qs.17:31, Qs.4 :36, Qs .31:12); kewajiban suami istri :

- peraturan perkawinan (Qs. 4 : 22-24), kehidupan rumah tangga (Qs. 4 :1), talak (Qs. 2:226-227); kewajiban terhadap kaum kerabat (Qs. 30:38); warisan (Qs. 4:7)
4. nilai-nilai sosial (*al-akhlaq al-ijtima'ayyah*) antar lain : yang diperintahkan : memenuhi amanah (qs. 4:58), menyebarkan ilmu (Qs.5:67); yang dilarang : mencuri (Qs. 5:38), hak milik yang tidak halal (Qs. 4 :29); tata tertib kesopanan : memberi salam ketika masuk rumah orang lain (qs. 24 : 27,61).
 5. nilai-nilai kenegaraan (*al-akhlaq al-dauliyyah*) meliputi : hubungan antara kepala negara dengan rakyat, contoh bermusyawarah (Qs. 3 : 159); hubungan luar negeri, contoh menyeru risalah islam dengan hikmah (qs.16:125);.

Mengelola diri dimulai dengan memiliki konsep diri atau persepsi diri tentang diri. Implikasinya berarti kita harus mampu memandang diri kita sebagai makhluk ciptaan Allah yang tidak berdaya upaya dan merasa kecil dihadapan Allah. Tetapi kita juga adalah makhluk ciptaan Allah yang paling baik dan sempurna dengan bekal akal dan kalbu, sehingga kita harus mampu menampilkan diri sebagai orang-orang terpilih yang paling baik. Kita harus jadi yang terbaik tetapi kita tidak boleh sombong dalam berjalan dimuka bumi. Kita memerlukan pengukuhan tentang diri kita dari orang-orang memahami agama secara mendalam, kita harus dapat menerima evaluasi dari orang lain tentang diri kita, dan kita harus selalu meluruskan niat dan tujuan kita terhadap komitmen kita sebagai hamba Allah.

Langkah yang kedua adalah mengembangkan harga diri. Evaluasi diri secara individual yang digunakan dan dipelihara tentang diri atau sikap evaluatif terhadap diri disebut dengan harga diri. Pada proses evaluasi diri individu menguji penampilan, kemampuan dan atribut-atribut diri dengan standar pribadi serta menilai dan menggunakan keputusan diri yang berharga. Atribut adalah hal ikhwal yang menggambarkan tentang diri baik secara fisik, psikologis maupun religius, jadi termasuk didalamnya berat dan tinggi badan, sifat dan karakter serta keyakinan kita terhadap Allah SWT. Standar pribadi yang dikembangkan tentu saja harus merupakan standar yang berada dalam system. Baik sistem dalam arti fisiologis dan psikologis (fisik-mental), keluarga, norma masyarakat, sekolah/ lembaga pendidikan, negara dan sistem penciptaan Allah SWT. Penilaian yang didasarkan atas standar yang terlampau tinggi atau terlampau rendah pada diri sendiri akan menimbulkan dampak psikologis pada individu, atau individu akan mengalami permasalahan/ sakit secara psikologis. Misalnya kita memandang bahwa memperoleh nilai 6 itu adalah cukup, padahal rata-rata kelas 7,5. Hal ini tentu akan mengakibatkan orang menjadi rendah diri. Individu dengan harga diri yang tinggi tampil sebagi orang yang mampu menangani berbagai hal, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dalam arti efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungan, memiliki perasaan yang baik terhadap diri sendiri dan tampil bahagia dengan tanggung jawab diri. Individu dengan harga diri yang rendah menampilkan perasaan ketidak cakapan/ketidak mampuan, tidak berharga, tidak berdaya dan rendah diri.

Islam mengajarkan pada kita untuk selalu mengevaluasi diri kita setiap waktu dengan cara selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah kita akan selalu berhati-hati dalam berperilaku. Ada pengawas yang melekat dalam kalbu kita terhadap semua perbuatan yang kita lakukan. Pengukuhan dari lingkungan kita peroleh melalui sikap saling mengingatkan untuk berbuat kebajikan dan mencegah kemungkaran. Allah menciptakan perangkat evaluasi secara sistematis melalui sholat lima waktu serta sholat malam.

Pengembangan sikap evaluatif terhadap diri secara universal difasilitasi dalam bulan Ramadhan.

Langkah yang ketiga adalah kesempurnaan diri atau keunggulan diri (*self efficacy*) adalah persepsi individu terhadap kemampuan dirinya pada suatu tingkatan penampilan dengan memenuhi syarat-syarat situasional. Kemampuan adalah mampu memadukan tantangan tugas dengan usaha pada suatu situasi. Persepsi ketidakunggulan adalah kondisi diri terhadap situasi yang menakutkan atau merupakan ancaman terhadap pencapaian tujuan. dengan kata lain keunggulan adalah kuantitas tampilan motivasi dalam usaha usaha untuk menyelesaikan tugas. Perasaan keunggulan diperoleh individu dari pengalaman dengan tantangan yang sulit untuk ditampilkan. Hal yang dilakukan dengan cara mengembangkan rencana tindakan secara terintegrasi antara konsep diri dengan harga diri. Mengembangkan keunggulan diri dan dampak perasaan kemampuan dalam suatu situasi membuat individu memiliki pandangan tentang diri dan bagaimana perasaan mereka terhadap dirinya.

Bagaimana kita berusaha untuk melaksanakan perintah Allah, termasuk didalamnya amalan untuk kehidupan kita disunia dan diakhirat dengan sebaik-baiknya adalah upaya kita untuk memilikikeunggulan diri. Usaha tentu harus didasari atas keyakinan akan tata aturan atau norma yang benar sehingga usaha tersebut juga menjadikan individu dan perilaku individu sehat baik secara fisik, psikologis maupun religius. Kita berusaha berpuasa dengan sempurna dengan cara mempelajari bagaimana seharusnya puasa tersebut dilakukan, apa hakekatpuasa serta melaksanakan sesuai dengan keyakinan atas aturan tersebut. Kita tidak boleh berpuasa terus menerus tanpa henti, misalnya puasa tujuh hari-tujuh malam untuk memiliki ilmu karena itu tidak ada da;am ajaran islam. Kita berpuasa di bulan ramadhan dari terbit fajar hingga tenggelam matahari dan menahan diri. Belajar untuk memahami kesulitan orang miskin, belajar untuk menahan berkata-kata yang tidak baik, belajar untuk mengelola waktu dan mendekatka diri pada ALLah SWT, Dst.

Penting untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap penampilan diri dalam berbagai situasi dan mendorong untuk memiliki persepsi yang akurat tentang realitas suatu perintah. Maka mengelola diri pada dasarnya adalah belajar mengatur diri untuk dapat menjalani kehidupan sebagai bentuk penghambaan diri kita pada Allah SWT. Menjadi yang terbaik adalah suatu kewajiban, hidup ini adalah pilihan, keputusan yang berharga menetapkan bagaimana diri akan menjalani dan mengisi kehidupan.

Yusi Riksa Yustiana
27 November 2000