

AUTENTISITAS DAN MAKNA HIDUP DALAM FILSAFAT MANUSIA

Lindawaty Utiahman¹, Sidrawaty Lakoro², Usman Pakaya³
utiahmaninda@gmail.com¹, sidra.lakoro@gmail.com², utenusman22@gmail.com³

Universitas Negeri Gorontalo

ABSTRAK

Hubungan antara manusia dan dirinya sendiri merupakan pusat dari kajian filsafat, psikologi humanistik, eksistensialisme, dan ilmu kemanusiaan lainnya. Berbeda dari makhluk lain, manusia memiliki kemampuan untuk merefleksikan dirinya, menilai tindakannya, dan mempertanyakan makna keberadaannya. Jurnal ini menguraikan hubungan manusia dengan dirinya sendiri melalui kerangka teori filsafat klasik hingga kontemporer, termasuk pemikiran Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Descartes, Kant, Kierkegaard, Heidegger, Sartre, Erich Fromm, Viktor Frankl, dan tokoh-tokoh psikologi modern. Dengan pendekatan multidisipliner, artikel ini menjelaskan bahwa hubungan manusia dengan dirinya mencakup kesadaran diri, refleksi moral, konflik batin, autentisitas eksistensial, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup. Studi ini menegaskan bahwa memahami diri merupakan fondasi bagi perkembangan moral, kesejahteraan psikologis, dan pencapaian kehidupan yang bermakna.

Kata Kunci: Kesadaran Diri; Refleksi Moral; Makna Hidup.

PENDAHULUAN

Sejak zaman Yunani kuno hingga era modern, manusia selalu menjadi objek refleksi filosofis. Salah satu tema paling sentral adalah bagaimana manusia memahami dirinya sendiri. Konsep “diri” tidak hanya dipandang sebagai entitas biologis, tetapi juga sebagai konstruksi psikologis, moral, dan spiritual.

Perkembangan filsafat modern menunjukkan bahwa hubungan manusia dengan dirinya sering terancam oleh alienasi, disorientasi nilai, dan tekanan eksternal. Manusia modern sering mengalami krisis identitas, kehilangan makna, dan keterasingan dari diri sendiri. Inilah yang dikatakan oleh Erich Fromm sebagai fenomena “alienasi diri” (self-alienation), yaitu kondisi ketika manusia tidak lagi mampu memahami kebutuhan dan nilai autentiknya.

Kajian mengenai hubungan manusia dengan dirinya menjadi sangat relevan dalam konteks kehidupan kontemporer yang penuh distraksi dan kompetisi. Filsafat menyediakan kerangka reflektif untuk membawa manusia kembali pada inti eksistensinya.

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA FILOSOFIS

Konsep Diri dalam Filsafat Klasik

Konsep diri dalam filsafat klasik berakar pada pandangan bahwa manusia bukan hanya makhluk biologis, tetapi juga makhluk rasional dan etis. Filsafat Yunani menganggap diri (self) sebagai entitas yang memiliki keteraturan, tujuan, dan fungsi tertentu dalam mencapai kehidupan yang baik (the good life). Dua tokoh utama filsafat klasik — Plato dan Aristoteles — memberikan dua pendekatan berbeda namun saling melengkapi mengenai hakikat diri.

1. Plato: Jiwa Rasional sebagai Hakikat Diri

Plato memandang manusia terdiri dari tiga bagian jiwa: rasional, emosional, dan nafsu. Hubungan manusia dengan dirinya dianggap ideal ketika jiwa rasional memimpin dua jiwa lainnya. Bagi Plato, mengenali diri berarti mengenali struktur jiwa dan menempatkan akal sebagai pengendali utama.

Ungkapan terkenal di kuil Delphi, “Gnothi Seauton” (Kenalilah dirimu), menjadi

landasan etika dan refleksi diri dalam filsafat Barat.

Dalam filsafat Plato, diri manusia terletak pada jiwa (psyche). Jiwa bersifat immaterial dan abadi, sedangkan tubuh hanya sementara. Bagi Plato, hubungan manusia dengan dirinya adalah hubungan antara bagian rasional jiwa dan bagian-bagian lain yang bersifat emosional dan nafsu.

Plato membagi jiwa menjadi tiga unsur:

1. Logistikon (rasional)
 - o Bagian tertinggi jiwa
 - o Bertugas mencari kebenaran, kebijaksanaan, dan pengetahuan
 - o Hakikat diri sejati terletak di sini
2. Thymos (kemauan/emosi luhur)
 - o Sumber keberanian, ambisi, dan kehormatan
 - o Harus diarahkan oleh akal agar tidak berlebihan
3. Epithymia (nafsu/keinginan)
 - o Mengacu pada dorongan biologis: makan, seks, kenikmatan
 - o Bagian yang paling rendah

Hubungan manusia dengan dirinya baik apabila bagian rasional memimpin dua bagian lainnya. Dalam dialog Phaedrus, Plato menggambarkan jiwa seperti kusir (rasio) yang mengendalikan dua kuda (emosi dan nafsu).

Menurut Plato:

- Diri yang baik adalah diri yang tertata (ordered soul).
- Ketidakharmonisan jiwa menyebabkan tindakan tidak bijaksana.
- Mengetahui diri berarti mengetahui struktur dan fungsi jiwa.

2. Aristoteles: Eudaimonia sebagai Tujuan Diri

Aristoteles menghubungkan diri dengan konsep kebahagiaan (eudaimonia) yang dicapai melalui kebajikan (virtue). Hubungan manusia dengan dirinya harus dilandasi oleh pengembangan potensi diri. Individu yang tidak mengenal dirinya cenderung gagal mencapai eudaimonia.

Aristoteles menolak gagasan Plato bahwa diri terdiri dari jiwa yang terpisah dari tubuh. Baginya, manusia adalah kesatuan tubuh–jiwa (hylomorphic unity). Ia memandang diri manusia melalui konsep eudaimonia, yaitu keadaan hidup yang baik, sejahtera, dan bermakna.

Menurut Aristoteles:

- Hakikat diri: aktualisasi potensi

Setiap manusia memiliki telos (tujuan), dan diri yang baik adalah diri yang berkembang sesuai kodratnya sebagai makhluk rasional.

Ada dua jenis kebajikan yang harus dikembangkan:

1. Kebajikan moral (virtue of character)
 - o Keberanian, kedermawanan, keadilan
 - o Dicapai melalui kebiasaan (habituation)
 2. Kebajikan intelektual (virtue of intellect)
 - o Kebijaksanaan (phronesis), pemahaman (nous)
 - o Dicapai melalui pendidikan dan refleksi
- Keseimbangan sebagai inti diri

Aristoteles memperkenalkan konsep the golden mean (jalan tengah), yaitu keseimbangan antara dua ekstrem.

Contoh:

- Keberanian adalah jalan tengah antara nekat dan pengecut.

Hubungan manusia dengan dirinya berarti:

- Menilai tindakan berdasarkan akal budi
- Menyelaraskan emosi dan perilaku
- Menjalani hidup sesuai kebajikan

Eudaimonia hanya tercapai jika manusia mengenali dirinya dan mempraktikkan kebajikan dalam kehidupan nyata.

Konsep Kesadaran Diri dalam Filsafat Modern

Filsafat modern memperkenalkan gagasan bahwa diri adalah pusat kesadaran dan subjektivitas. Perhatian beralih dari dunia luar ke dunia batin manusia sebagai sumber kepastian.

1. Descartes dan Subjektivitas Modern

René Descartes melalui tujuannya menemukan fondasi pengetahuan yang pasti, menegaskan bahwa kesadaran diri merupakan titik tolak seluruh pengetahuan: “Cogito ergo sum.” Kesadaran diri bukan hanya kesadaran berpikir, tetapi kesadaran akan keberadaan sebagai subjek. “Cogito ergo sum” (Aku berpikir maka aku ada).

Konsep diri menurut Descartes:

1. Diri adalah substansi berpikir (res cogitans)
 - o Esensi manusia terletak pada aktivitas mental
 - o Tubuh tidak menentukan keberadaan diri
2. Kesadaran diri bersifat reflektif
 - o Pikiran dapat mengetahui dirinya sendiri
 - o Diri hadir dalam setiap tindakan berpikir
3. Subjektivitas sebagai fondasi pengetahuan
 - o Kesadaran menjadi pusat epistemologi
 - o Diri menjadi “titik pasti” dalam filsafat

Implikasi pentingnya:

Hubungan manusia dengan dirinya adalah hubungan melalui kesadaran dan refleksi intelektual.

2. Kant: Diri sebagai Makhluk Moral

Immanuel Kant memandang manusia sebagai makhluk rasional yang memiliki “imperatif kategoris”. Hubungan manusia dengan dirinya menuntut adanya penghormatan terhadap martabat diri sebagai tujuan, bukan alat. Moralitas bagi Kant muncul dari kemampuan manusia menilai dan mengatur dirinya melalui hukum moral internal (moral law within).

Konsep Kant tentang diri mencakup:

1. Diri sebagai makhluk rasional

Manusia memiliki kemampuan untuk mengatur tindakannya menggunakan prinsip moral universal.

2. Diri sebagai makhluk otonom

Otonomi berarti manusia dapat menentukan tindakan berdasarkan kehendak bebas dan akal, bukan dorongan eksternal.

3. Diri sebagai tujuan, bukan alat

Kant menegaskan prinsip moral utama:

“Manusia harus diperlakukan sebagai tujuan pada dirinya sendiri.”

Artinya:

- Diri memiliki martabat yang tidak boleh direndahkan
- Manusia memiliki tanggung jawab terhadap dirinya sendiri

Bagi Kant, hubungan manusia dengan dirinya terwujud melalui:

- Penilaian moral
- Pengendalian diri

- Penghormatan terhadap martabat manusia

Konsep Diri dalam Tradisi Filsafat Timur

Filsafat Timur memberikan perspektif berbeda: diri tidak dipandang sebagai entitas tetap, melainkan sebagai proses dan jalan spiritual.

1. Buddhisme: Diri sebagai Proses (Anatta)

Dalam Buddhisme, diri bukanlah entitas tetap, melainkan proses yang selalu berubah. Pemahaman ini menuntut manusia untuk melihat dirinya secara jernih tanpa keterikatan. Hubungan manusia dengan dirinya berarti memahami ketidakkekalan pikiran dan emosi.

Dalam Buddhisme, konsep anatta (non-self) menyatakan bahwa tidak ada diri yang tetap, permanen, dan absolut. Diri adalah rangkaian proses mental-fisik yang terus berubah (skandha), yaitu:

1. Rupa (bentuk fisik)
2. Vedana (perasaan)
3. Sanna (persepsi)
4. Sankhara (konstruksi batin/kebiasaan)
5. Vinnana (kesadaran)

Implikasi filosofis:

- Manusia menderita karena melekat pada konsep diri yang salah
 - Memahami ketidakkekalan diri membawa kebebasan batin
 - Hubungan manusia dengan dirinya berarti melihat diri apa adanya, tanpa ilusi ego
- Meditasi dan perhatian penuh (mindfulness) menjadi sarana memahami proses diri tersebut.

2. Filsafat Islam: Diri sebagai Jalan Menuju Tuhan

Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia harus mengenal dirinya untuk mengenal Tuhan. Pembersihan jiwa melalui tazkiyatun nafs merupakan proses hubungan manusia dengan dimensi terdalam dirinya.

Menurut Al-Ghazali, diri memiliki tingkatan:

1. Nafs Ammarah → jiwa rendah yang mengikuti hawa nafsu
2. Nafs Lawwamah → jiwa yang mampu mengoreksi diri
3. Nafs Muthmainnah → jiwa tenang yang dekat dengan Tuhan

Pemurnian diri (tazkiyah al-nafs) adalah proses spiritual untuk mencapai kesempurnaan moral. Filsafat Islam melihat hubungan manusia dengan dirinya sebagai:

- Upaya memahami kelemahan dan potensi
- Pembersihan batin
- Kesadaran diri yang mengarah pada ma'rifat (pengenalan Tuhan)

Ungkapan terkenal: "Barang siapa mengenal dirinya, ia mengenal Tuhannya."

Konsep Diri dalam Psikologi Humanistik

Psikologi humanistik hadir sebagai kritik terhadap psikoanalisis dan behaviorisme. Pendekatan ini memandang manusia sebagai makhluk aktif yang memiliki potensi menuju perkembangan positif.

1. Carl Rogers: Self-Concept dan Self-Acceptance

Rogers menekankan pentingnya penerimaan diri (self-acceptance) sebagai dasar kesehatan mental. Konflik diri muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara diri ideal dan diri aktual (incongruence).

Carl Rogers mengembangkan teori self-concept, yaitu persepsi individu mengenai dirinya sendiri yang terdiri dari:

1. Self-image → Gambaran diri saat ini

2. Ideal self → Gambaran diri yang diinginkan
3. Self-worth → Rasa berharga terhadap diri

Masalah psikologis muncul ketika terdapat ketidaksesuaian (incongruence) antara self-image dan ideal self.

Konsep hubungan manusia dengan diri menurut Rogers:

- Menerima diri tanpa syarat (unconditional positive regard)
- Mengembangkan kesadaran diri (self-awareness)
- Menjalani hidup secara autentik
- Mengambil tanggung jawab personal

Tujuan akhirnya adalah menjadi fully functioning person, yaitu individu yang terbuka terhadap pengalaman, kreatif, dan hidup sesuai nilai autentik.

2. Abraham Maslow: Aktualisasi Diri

Maslow menempatkan aktualisasi diri sebagai puncak kebutuhan manusia. Hubungan dengan diri menjadi matang ketika individu telah memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, hingga penghargaan diri. Aktualisasi diri adalah proses mewujudkan potensi tertinggi diri. Individu yang mengaktualisasikan dirinya memiliki ciri:

- Persepsi realitas yang akurat
- Penerimaan diri dan orang lain
- Kreativitas tinggi
- Otonomi dan moralitas kuat
- Kemampuan mengalami “peak experiences” (pengalaman puncak spiritual/estetik)

Maslow melihat hubungan manusia dengan dirinya sebagai perjalanan bertahap:

1. Memenuhi kebutuhan dasar (fisik)
2. Memenuhi kebutuhan sosial
3. Membangun harga diri
4. Menyadari potensi tertinggi

Aktualisasi diri adalah puncak dari hubungan manusia dengan dirinya yang matang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relasi Manusia dengan Dirinya sebagai Relasi Eksistensial

Hubungan manusia dengan dirinya dapat dianalisis sebagai relasi eksistensial, yaitu hubungan antara “aku yang sadar” dengan “aku yang dialami”. Hubungan ini melibatkan refleksi, perenungan, evaluasi, dan penilaian moral.

Menurut Paul Ricoeur, manusia adalah “makhluk yang menafsirkan” (hermeneutical being). Diri dipahami sebagai hasil interpretasi terhadap pengalaman hidup.

Refleksi Diri sebagai Tindakan Etis dan Intelektual

Refleksi diri dalam filsafat bukan sekadar aktivitas mental, tetapi tindakan etis untuk memperbaiki diri. Terdapat beberapa bentuk refleksi:

1. Refleksi intelektual → analisis terhadap pikiran
2. Refleksi moral → evaluasi baik-buruk
3. Refleksi eksistensial → pencarian makna hidup
4. Refleksi spiritual → pencarian dimensi transenden

Socrates menyatakan bahwa refleksi adalah sarana menuju kebajikan, sedangkan Kierkegaard melihat refleksi sebagai sarana untuk mengambil keputusan otentik.

Konflik Batin dan Dialektika Diri

Konflik batin adalah bagian natural dari dinamika diri. Bagi Freud, konflik terjadi karena benturan antara hasrat (id), rasionalitas (ego), dan moralitas (superego).

Namun, dalam filsafat, konflik batin lebih dipahami sebagai:

- Ketegangan antara kebebasan dan tanggung jawab (Sartre)

- Pertarungan antara diri sejati dan diri sosial (Rousseau)
 - Ketidakcocokan antara diri aktual dan diri ideal (Rogers)
- Konflik batin sebenarnya menunjukkan bahwa manusia memiliki kapasitas moral dan kesadaran etis.

Autentisitas sebagai Kunci Hubungan Diri

Eksistensialis, terutama Sartre dan Heidegger, menekankan konsep autentisitas:

- Heidegger: autentisitas tercapai ketika manusia hidup berdasarkan kesadaran akan kematian (being-toward-death).
- Sartre: manusia harus menciptakan nilai-nilainya sendiri.
- Nietzsche: manusia harus mengatasi dirinya (Übermensch) untuk mencapai keunggulan moral dan kreatif.

Autentisitas berarti keberanian hidup sebagai diri sendiri, bukan sekadar kepatuhan terhadap norma sosial yang tidak dipertimbangkan.

Diri dan Pencarian Makna Hidup

Viktor Frankl menyatakan bahwa kehampaan eksistensial terjadi ketika manusia kehilangan hubungan dengan makna hidupnya. Melalui logoterapi, Frankl menjelaskan tiga cara menemukan makna:

1. Memberi kontribusi melalui pekerjaan atau tindakan.
2. Mengalami cinta atau hubungan mendalam.
3. Menentukan sikap terhadap penderitaan.

Makna hidup selalu ditemukan dalam dialog manusia dengan dirinya sendiri.

Diri dan Alienasi dalam Masyarakat Modern

Menurut Marx, manusia modern mengalami alienasi dari diri akibat kapitalisme. Erich Fromm menyebut fenomena ini sebagai self-loss, yaitu hilangnya diri dalam sistem sosial yang menuntut produktivitas berlebih.

Media sosial, konsumerisme, dan standar sosial memperparah keterasingan manusia dari dirinya.

Karena itu, membangun hubungan dengan diri menjadi jalan untuk:

- Mengurangi stres dan kecemasan
- Memahami kebutuhan autentik
- Mengembangkan jati diri stabil
- Menghindari ketergantungan pada validasi eksternal

Implikasi Praktis Hubungan Manusia dengan Dirinya

Hubungan yang matang dengan diri menghasilkan:

1. Kesehatan mental yang lebih stabil
2. Kemampuan membuat keputusan moral yang matang
3. Kemandirian identitas
4. Ketahanan menghadapi tekanan sosial
5. Kemampuan introspeksi dan evaluasi diri

KESIMPULAN

Kajian mengenai hubungan manusia dengan dirinya menunjukkan bahwa diri bukan hanya entitas psikologis, tetapi juga realitas eksistensial yang terus berkembang. Melalui kesadaran diri, manusia mampu memahami keberadaannya, mengorganisasi perilakunya, menentukan keputusan moral, dan menemukan makna hidup.

Filsafat menyediakan berbagai perspektif yang memperkaya pemahaman diri: dari Plato yang menekankan struktur jiwa, Descartes dengan kesadaran sebagai dasar eksistensi, Kant dengan moralitas, hingga eksistensialis yang menekankan kebebasan dan autentisitas. Semua teori tersebut menunjukkan bahwa hubungan manusia dengan dirinya

adalah fondasi bagi kebijaksanaan dan kebahagiaan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Filsafat Klasik dan Modern

- Aristotle. Nicomachean Ethics.
- Descartes, R. Meditations on First Philosophy.
- Heidegger, M. Being and Time.
- Kant, I. Groundwork of the Metaphysics of Morals.
- Kierkegaard, S. The Sickness Unto Death.
- Nietzsche, F. Thus Spoke Zarathustra.
- Plato. The Republic.
- Sartre, J.P. Being and Nothingness.

Psikologi Eksistensial dan Humanistik

- Frankl, V. Man's Search for Meaning.
- Fromm, E. The Art of Loving.
- Maslow, A. Motivation and Personality.
- Rogers, C. On Becoming a Person.

Sumber Filsafat Timur dan Islam

- Al-Ghazali. Ihya' Ulumuddin.
- Rahula, W. What the Buddha Taught.