

# INTEGRITAS DAN KERETAKAN PRIBADI

## ASKOLAN LUBIS

Dosen Tetap Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan  
Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate  
E-mail: [askolanlubis@uinsu.ac.id](mailto:askolanlubis@uinsu.ac.id)

### **Abstract:**

*Every human being has diverse needs, both physical and psychological needs. If someone fails to meet their needs, it is likely to cause frustration, and frustration itself always contains tension. If tension continues to be experienced, then of course the emergence of inner conflict in a person that results in disruption of the person's personal integrity. In order for the elements in a person's personality to work harmoniously and there is no personal rift, a strong religious soul is needed so that it is expected that a human being who is istiqomah, resigns to God, will be grateful if he is successful and be patient when he fails.*

**Keywords:** *integrity, rift, personal*

## PENDAHULUAN

Setiap pribadi tidak terlepas dari problema. Problema itu muncul karena menemui banyak hal dalam kehidupan, baik yang berhubungan dengan diri pribadinya maupun yang menyangkut dengan lingkungannya. Kapasitas kemampuan seseorang dalam menanggulangi suatu problema berbeda-beda. Selain tergantung pada berat ringannya atau tingkat kesulitannya, juga kemungkinan penanggulangan suatu persoalan berkait erat dengan pengalaman, mental dan cara berpikir seseorang dalam memandang dan menghadapi suatu problema. Bisa jadi apa yang dianggap berat oleh seseorang merupakan hal yang biasa bagi orang lain. Bagi individu yang bisa mengatasi suatu problema akan menimbulkan kepuasan. Sebaliknya, bagi seseorang yang tidak mampu menghadapi kesukaran akan menimbulkan gangguan jiwa. Dan adanya gangguan jiwa ini biasanya disebabkan seseorang itu tidak sanggup menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.

Demikian pula disaat manusia menghadapi kompleksitas kehidupan tidak mustahil terjadi konflik antar berbagai dorongan; konflik antara pikiran dan

perasaan, antara keyakinan dengan nilai-nilai yang terjadi di masyarakat; semuanya itu berdampak negative terhadap jiwa seseorang kalau tidak teratasi dengan baik. Dan untuk mengatasi hal yang demikian membutuhkan integritas pribadi. Integritas pribadi dimaksudkan adalah keserasian antara berbagai unsur utama yang membentuk kepribadian, baik berupa pembawaan *fitriyah* maupun kekuatan pikiran termasuk kecerdasan dan kemampuan khusus.

## **PENYESUAIAN DIRI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA**

Penyesuaian diri adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungannya (Musthafa Fahmi, 1977: 41). Melalui proses hubungan ini, seseorang berusaha menyalurkan dorongan yang ada dalam dirinya untuk memperoleh pemuasan yang selayaknya. Lebih jauh, orang tidak hanya berhenti sampai pada pemuasan dorongan itu saja melainkan juga untuk suatu tujuan lebih jauh yaitu untuk kelangsungan eksistensinya sebagai manusia.

Dalam upaya ini ada orang yang berhasil walau banyak halangan yang menghadang, di samping tidak sedikit pula yang tidak mampu menghadapi kesukaran-kesukaran secara wajar. Dengan perkataan lain ia tidak sanggup menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Ketidak mampuan ini dipengaruhi oleh tiga factor (Zakiah Daradjat, 1986: 24), yaitu:

### **1. Frustrasi (*al-Ihtibat*)**

Manusia memerlukan beberapa hal, yaitu kebutuhan fisik dan psikis. Ia terdorong untuk memuaskan kebutuhan dan keinginannya itu. Apabila ia gagal, ia pun merasa kecewa, tidak senang. Keadaan ini dikenal dengan frustrasi. Dengan demikian, frustrasi dapat dikatakan sebagai suatu proses yang menyebabkan seseorang merasakan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu yang menghalangi keinginannya (Zakiah Daradjat, 1986: 29). Bagaimana orang mengatasi keadaan ini akan sangat

tergantung pada kepercayaannya terhadap dirinya sendiri dan kepercayaan pada lingkungan.

## 2. Konflik (*al-Shoro'*)

Konflik jiwa atau pertentangan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama (Musthafa Fahmi, 1977: 17).. Konflik itu dapat dibedakan kepada:

- a. Pertentangan antara dua hal yang diinginkan, tetapi tidak mungkin diambil keduanya;
- b. Pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan, sedangkan yang kedua tidak diinginkan;
- c.. Pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan (Zakiah Daradjat, 1986: 6).

## 3. Kecemasan (*al-Qolaq*)

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik) (Zakiah Daradjat, 1986: 28).

Cemas adalah inti dari semua kesukaran jiwa yang diderita oleh manusia, yang mendorongnya kepada situasi yang menyulitkan dan menyebabkannya bertingkah laku dengan cara yang mengejutkan dia dan orang lain. Perasaan dan sikap tersebut dapat merusak kehidupan dan menempatkannya seolah tertimpa beban berat.

Baik frustrasi, konflik maupun cemas seperti tersebut di atas akan memberi pengaruh negative bagi sebagian orang. Namun bagi orang yang mempunyai “Rasa harga diri” tinggi akan mampu menghadapinya dengan tenang. Kedalaman perasaan tidak selalu sama pada semua orang, karena perasaan mengandung arti pribadi yang dipenuhi oleh sifat dasar yang dimiliki oleh masing-masing individu.

## **RASA HARGA DIRI DAN PENDIDIKAN**

Rasa harga diri (emosi) adalah salah satu fungsi psikologis dan juga merupakan naluri manusia yang membuatnya mempunyai potensi untuk

melangsungkan kehidupannya. Dalam rangkaian aktivitas rohaniyah manusia, emosi dapat mempengaruhi proses perkembangannya dalam berbagai aspek, dan mempunyai peranan penting dalam terbentuknya sikap dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Kata emosi sering disamakan dengan perasaan, walaupun keduanya pada dasarnya mempunyai perbedaan. Namun perbedaan antara emosi dan perasaan sulit dinyatakan secara tegas, sebab keduanya merupakan kelangsungan kualitatif yang tidak jelas batasnya.

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa perbedaannya terletak pada intensitasnya. “Kata emosi digunakan terhadap keadaan perasaan yang bersangatan” (Abdul ‘Aziz al-Qussy, 1976: 220).

Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan: “Dalam hal warna efektif yang kuat, maka perasaan-perasaan menjadi lebih mendalam, lebih luas dan lebih terarah. Perasaan-perasaan seperti ini disebut emosi” (Sarlito, 1982: 59). Yang dimaksud dengan warna efektif ialah perasaan senang atau tidak senang yang selalu menyertai perbuatan kita sehari-hari.

Emosi sebagai peristiwa psikologis dapat ditinjau dari tiga aspek, yaitu :

1. Sebagai aspek pengalaman sadar (*conscious experience*) yang timbul dari dorongan :
  - a. Dari dalam tubuh/sensori, misalnya haus, mual dan sebagainya;
  - b. Dari luar/ adanya stimulus: gembira, kecewa, dan sebagainya.
2. Sebagai aspek motivasi yang mendorong manusia untuk bertindak laku kearah suatu kondisi / situasi atau melakukan objek tertentu.
3. Sebagai aspek perubahan yang terjadi pada jasmani, meliputi:
  - a. Perubahan yang nampak pada muka dan suara (mekanisme vocal)
  - b. Perubahan yang bersifat internal dan visceral, emosi yang kuat memungkinkan orang mampu melakukan hal-hal yang dalam keadaan biasa tidak dapat dilakukannya.

Oleh karena emosi mempunyai pengaruh yang dominan terhadap tingkah laku, maka emosi perlu dilatih dan diarahkan agar dapat berkembang secara wajar sesuai dengan proporsinya. Perasaan yang tidak terkendali dapat

menimbulkan perilaku yang tidak wajar. Misalnya, over acting, bersikap pesimis, berprasangka buruk terhadap orang lain dan sebagainya.

Oleh karena itu pendidikan perasaan berkait erat dengan pembentukan akhlak dan sikap mental yang mengantarkan seseorang memiliki perasaan hidup optimis dan sukses. Dengan kata lain, pendidikan perasaan menjadi sumber bagi pertumbuhan kesehatan mental.

Untuk itu, pendidikan yang dimulai dari pendidikan keluarga sangat penting artinya. Sikap hangat dan penuh perhatian dari anggota keluarga terutama orang tua, merupakan iklim segar bagi pertumbuhan emosi anak. Interaksi dan komunikasi yang terjalin secara lancar memberi peluang yang sangat baik bagi perkembangan anak. Demikian juga, seluruh pengalaman batin yang dilalui oleh seseorang turut mempengaruhi suasana perasaannya yang selanjutnya akan menumbuhkan sikap tertentu pula.

## **PENGARUH EMOSI TERHADAP PERKEMBANGAN JIWA AGAMA**

Kemampuan hidup beragama dan mengenal Tuhan adalah naluri setiap manusia. Pertumbuhan agama pada manusia dimulai pada masa kanak-kanak yang diawali dengan hidup keagamaan yang bersifat emosional (perasaan). Jiwa keagamaan dalam diri anak akan berkembang dengan baik bila ia hidup dalam keluarga yang menjalankan agama dengan baik'

Dengan suasana hidup keagamaan yang menyenangkan, dengan penyajian cerita-cerita yang menarik dapat menyentuh perasaan, mendorong anak untuk ikut dalam suasana kehidupan agama sesuai dengan kemampuannya. Untuk itu usaha yang dapat membangkitkan kesan yang menyenangkan perlu diciptakan. Pengenalan anak kepada Tuhan juga akan lebih baik bila dilakukan dengan cara menanamkan sifat-sifat Tuhan yang memberi kesan positif. Sebahagian orang tua terkadang lebih banyak mengemukakan sifat-sifat Tuhan yang mengandung kesan yang menimbulkan rasa takut seperti Tuhan penyiksa, penghukum dan sebagainya.

Pada usia remaja, juga perasaan atau emosi memegang peranan penting dalam perkembangan agamanya. Ketidak stabilan emosi yang selalu terjadi pada remaja menjadi sumber terjadinya kondisi keimanan yang kembar (*ambivalence*). Kadang-kadang mereka rajin beribadah, tapi sewaktu-waktu kelihatan mereka acuh tak acuh kepada agama.

Pada umumnya kegoncangan emosi tersebut berasal dari konflik yang terjadi dalam jiwa remaja itu sendiri. Oleh karena itu perlu diupayakan kondisi kehidupan yang dapat mengurangi sebab-sebab terjadinya konflik itu.

Pada masa dewasa, perkembangan emosi sudah menunjukkan keadaan yang makin stabil. Namun dalam kehidupan agama, emosi tetap memegang peranan penting. “Sesungguhnya pengaruh perasaan (emosi) terhadap agama jauh lebih besar daripada ratio (logika)” (Langgulung, 1980: 138). Keadaan ini akan terlihat pada kenyataan bahwa orang memahami agama, prinsip dan ajaran agama dapat diterima oleh pikirannya, tetapi dalam pelaksanaannya banyak orang yang tidak sanggup mengendalikan dirinya sesuai dengan pengertiannya itu.

Di samping itu pengalaman agama yang menimbulkan kesan batin tertentu seperti lega, puas, batin tenteram dan harapan yang dalam kurnia Allah dapat menjadi factor pendorong yang kuat untuk meningkatkan ibadah dan pelaksanaan ajaran agama lainnya. Kepuasan batin yang menyertai pengalaman agama itu sangat pribadi sifatnya.

## **PENGALAMAN AGAMA DAN PENGENDALIAN EMOSI**

Emosi yang terbina dengan seimbang merupakan daya dan kemampuan bagi manusia untuk dapat memelihara diri dan melestarikan hidupnya. Sebaliknya, emosi yang berkelebihan akan membahayakan manusia dan akan mengancam kesehatannya baik phisik maupun psikis. Emosi sedih, misalnya, yang timbul bila manusia mengalami musibah adalah hal yang wajar. Akan tetapi kesedihan yang berlebihan akan membawa orang kepada putus asa dan kesedihan yang berlebihan akan membawa orang kepada menyesali keadaan dan dapat pula mengakibatkan terganggunya kesehatan.

Agama Islam mengajarkan agar emosi diarahkan dan dikendalikan sebaik mungkin. Dasar utama bagi pengendalian emosi tersebut ialah keimanan dan tindakan yang mengikuti pedoman yang digariskan Allah dalam al-Quran dan dijelaskan oleh Rasul. Rasa sedih karena musibah yang menimpa misalnya, akan dapat dikendalikan bila adanya keyakinan bahwa sesuatu yang terjadi adalah berdasarkan kehendak dan ketetapan Allah.

Di bawah ini akan dipungut beberapa ayat al-Quran yang mengarahkan manusia untuk mengendalikan emosi, antara lain :

- Pengendalian rasa marah. Firman Allah:  
*... Dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampuni ?. Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Q.S. Al-Nur: 22)*
- Pengendalian Rasa Cinta. Firman Allah:  
*“Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya isteri-isteri dan anak-anakmu adalah musuh bagimu, maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka; dan jika kamu memaafkan mereka dan tidak memarahi serta mengampuni (mereka), maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Q.S al-Tagabun: 14).*
- Pengendalian Sedih dan Gembira. Firman Allah:  
*“Tiada suatu bencanapun yang menimpa dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu dan jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri (Q.S al-Hadid: 22-23).*

Kalau ayat-ayat al-Quran yang sedemikian lengkap dipedomani maka persoalannya sekarang ialah bagaimana agar pedoman itu dapat dipahami, dihayati dan seterusnya diamalkan. Pendidikan merupakan sarana untuk mencapai maksud tersebut. Latihan dan pembiasaan yang dimulai dari lingkungan keluarga dilanjutkan terus melalui lapangan pendidikan lainnya.

Bagi orang dewasa, sekalipun secara fisik telah mendapat perkembangan yang maksimal, namun secara psikis khususnya dalam hal emosi, kadangkala masih memerlukan arahan dan pembinaan.

Untuk itu, pembinaan tidak hanya diperoleh dari orang lain, tetapi juga dapat diusahakan dengan melatih dan mengarahkan diri sendiri berdasarkan ajaran agama. "Manusiayang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi" (Al-Qussy, 1974: 215).

Dengan demikian, introspeksi dengan jiwa besar akan dapat menumbuhkan kesadaran tentang kelemahan dan kekurangan diri masing-masing yang pada gilirannya diikuti upaya memperbaiki dan membina diri kearah yang lebih baik (self education).

## **SIMPULAN**

Setiap manusia mempunyai dorongan-doroangan dan kebutuhan yang bermacam-macam, baik kebutuhan phisik maupun kebutuhan psikis. Tuntutan-tuntutan seseorang dalam memenuhi kebutuhannya akan menimbulkan ketegangan dan konflik batin, yang menentukan keserasian kejiwaan dalam meredusir ketegangan dan konflik tersebut.

Apabila seseorang gagal dalam mengatasi problema, berkemungkinan besar menimbulkan frustrasi, dan dalam frustrasi itu sendiri selalu mengandung ketegangan. Bilamana ketegangan terus menerus dialami, maka sudah barang tentu akan mengakibatkan bertumpuknya kesulitan-kesulitan hidup, bahkan bertambah banyak muncul konflik batin dalam diri sendiri serta semakin banyak pula ketegangan, ketakutan dan kecemasan, yang kesemuanya itu akan mengganggu integritas pribadi seseorang.

Agar unsur-unsur pada diri pribadi seseorang itu berjalan serasi dan tidak ada keretakan pribadi, maka diperlukan jiwa agama yang kokoh, karena orang-orang yang religious adalah orang-orang yang berkepribadian kuat. Sehingga



diharapkan akan lahir manusia yang istiqomah, tawakkal pada Allah, bersyukur bila dia berhasil, dan bersabar jika dia gagal. Wa Allah a'lam bi al-Sawab.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Aziz al-Qussy, 1976, *Ilmu Jiwa Prinsip-Prinsip Dan Implemetasinya Dalam Pendidikan*, Jakarta, Bulan Bintang.
- Hasan Langgulung, 1980, *Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam*, Bandung, al-Ma'arif.
- Musthafa Fahmi, 1977, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jakarta, Bulan Bintang.
- E. Koesworo, 1986, *Teori-teori Kepribadian*, Bandung, Eresco.
- Sarlito Wirawan, 1082, *Pengantar Ilmu Psikologi*, Jakarta, Bulan Bintang.
- Zakiah Daradjat, 1986, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung.