Mengenali Diri Sendiri, Jalan Menuju Ketenangan Hati



Daftar Isi

Toggle

Pertama, mengetahui unsur dasar penciptaan diri

Unsur jasad (lahir)

Unsur ruh (batin)

Kedua, mengenali kebutuhan pokok diri

Ketiga, mengenali hal-hal yang merusak diri

Dosa dan maksiat

Lalai dari zikir dan ibadah

Syubhat, syahwat, dan hawa nafsu

Tidak menuntut ilmu agama

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/mengenali-diri-sendiri-jalan-menuju-ketenangan-hati/
Tanggal download: 20 November 2026, 06:23 WIB

Buruknya teman dan lingkungan

Perjalanan mengenal diri adalah perjalanan pulang

Dalam perjalanan hidup yang penuh liku, manusia kerap tersesat bukan karena gelapnya jalan, tetapi karena tidak mengenal dirinya sendiri. Kita berjalan jauh, mencari makna ke berbagai arah, padahal kunci ketenangan itu bersemayam di dalam diri.

Saat seseorang mulai mengenali dirinya, ia tidak lagi asing dengan asal-usulnya, mengerti apa yang benar-benar ia butuhkan, dan mampu membedakan mana yang menguatkan serta mana yang perlahan merusaknya. Dari situlah lahir sebuah kompas batin yang menuntun langkah agar tidak mudah goyah oleh berbagai fitnah.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah berkata,

?? ??? ???? ?????? ??? ??? ??????? ??? ????? ?????? ??? ??? ???????? ??? ????? ?????? ??? ??? ?????? ??? ????? ??????? ??? ??? ??????

“Barang siapa mengenal dirinya sebagai makhluk yang lemah, maka ia akan mengenal Rabb-nya sebagai Yang Maha Kuat.

Barang siapa mengenal dirinya sebagai tidak mampu, maka ia akan mengenal Rabb-nya sebagai Yang Maha Berkuasa.

Barang siapa mengenal dirinya sebagai hina, maka ia akan mengenal Rabb-nya sebagai Yang Maha Mulia.

Barang siapa mengenal dirinya sebagai bodoh, maka ia akan mengenal Rabb-nya sebagai Yang Maha Mengetahui.” (Madarijus Salikin, 1: 427)

Mengenal diri bukan sekadar memahami kelebihan, tetapi juga berani menatap kelemahan dengan jujur. Dalam kejujuran itu, hati menjadi lebih lapang, lebih lembut, dan membuat kita menyadari kelemahan, kebutuhan, dan ketergantungan total kepada Allah Ta’ala.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/mengenali-diri-sendiri-jalan-menuju-ketenangan-hati/
Tanggal download: 20 November 2026, 06:23 WIB

Ada beberapa cara agar kita dapat mengenali diri sendiri lebih dalam.

Pertama, mengetahui unsur dasar penciptaan diri

Manusia adalah makhluk istimewa (mulia), diberi akal, diberi amanah, dan dijadikan khalifah di bumi. Allah Ta’ala berfirman,

???? ????? ??? ????

“Sungguh Kami telah memuliakan anak Adam…” (QS. Al-Isra’: 70)

Kemuliaan itu bukan tanpa alasan. Salah satunya adalah karena manusia diciptakan dari dua unsur besar, yaitu jasad dan ruh.

Unsur jasad (lahir)

Allah Ta’ala berfirman,

??? ?????? ?? ????? ?? ????

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan kamu dari tanah.” (QS. Ar-Rum: 20)

Jasad manusia berasal dari tanah, membutuhkan makanan, pakaian, tempat tinggal, istirahat, dan perawatan. Semua itu adalah tanda bahwa manusia lemah dan bergantung pada pemberian Allah.

Unsur ruh (batin)

Allah Ta’ala juga berfirman mengenai ruh,

???????? ?? ????? ?? ????? ?? ??? ???

“Dan mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah: Ruh itu urusan Rabb-ku…” (QS. Al-Isra’: 85)

Ruh adalah tiupan kemuliaan dari Allah Ta’ala. Ia tidak terlihat, tidak tersentuh, tetapi ia yang menggerakkan hati, iman, dan arah hidup kita.

Oleh karena itu, siapa saja yang hanya memperhatikan jasadnya, tetapi membiarkan ruhnya kelaparan, ia telah merusak keseimbangan terhadap dirinya sendiri.

Baca juga: Dua Hikmah Penciptaan Manusia

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/mengenali-diri-sendiri-jalan-menuju-ketenangan-hati/
Tanggal download: 20 November 2026, 06:23 WIB

Kedua, mengenali kebutuhan pokok diri

Ketika kita telah mengetahui bahwa manusia diciptakan dari dua unsur (jasmani dan rohani), maka selanjutnya untuk bisa mengenal diri sendiri perlu juga untuk mengetahui kebutuhan pokok atas jasmani dan rohani tersebut.

Kebutuhan pokok jasad meliputi pangan (makanan), sandang (pakaian), dan papan (tempat tinggal), karena ketiganya adalah kebutuhan dasar yang membuat manusia mampu bertahan hidup.

Allah Ta'ala berfirman,

????? ??????? ??? ?????? ???? ?? ??? ????????

"Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan…" (QS. Al-A'raf: 31)

Oleh karena itu, kebutuhan jasad memang harus dipenuhi, namun tidak boleh dituruti secara berlebihan atau tanpa batas.

Kemudian adalah kebutuhan ruh. Ruh adalah inti kehidupan. Ia hidup bukan dari makan dan minum, tetapi dari ilmu dan ibadah.

Imam Ahmad rahimahullah berkata,

????? ??? ????? ???? ???? ??? ?????? ???????. ??? ????? ????? ??? ?????? ??????? ?? ????? ??? ?? ?????. ?????? ??? ????? ???? ??????

"Manusia lebih butuh kepada ilmu (agama), dibandingkan kebutuhan terhadap makanan dan minuman. Karena seseorang dalam sehari hanya membutuhkan makan dan minum sekali atau dua kali. Sedangkan ia membutuhkan ilmu dalam setiap helaan nafasnya." (Madarijus Salikin, 2: 440)

Tanpa ilmu, seseorang akan tersesat. Tanpa ibadah, ruh menjadi hampa. Allah Ta'ala menegaskan tujuan penciptaan manusia,

??? ???? ???? ?????? ??? ???????

"Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku." (QS. Adz-Dzariyat: 56)

Inilah makanan bagi ruh, yakni dengan salat, zikir, membaca Al-Qur'an, menuntut ilmu, dan mendekat kepada Allah dalam setiap keadaan.

Ketiga, mengenali hal-hal yang merusak diri

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/mengenali-diri-sendiri-jalan-menuju-ketenangan-hati/
Tanggal download: 20 November 2026, 06:23 WIB

Setelah mengetahui dari apa kita diciptakan dan apa kebutuhan utama diri, kita juga wajib mengenali apa saja yang dapat merusak kita, baik jasmani maupun rohani.

Hal-hal yang dapat merusak jasad di antaranya adalah mengonsumsi makanan haram atau berbahaya, melakukan kebiasaan yang merusak kesehatan, serta bersikap malas dan tidak menjaga amanah tubuh.

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

??? ????? ???? ???

“Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atas dirimu.” (HR. Bukhari)

Sehingga jasad ini adalah amanah dari Allah yang wajib dijaga dan tidak boleh disia-siakan.

Selain perusak jasad, ada pula hal-hal yang merusak ruh. Kerusakan ruh jauh lebih berbahaya daripada kerusakan jasad, karena ruh adalah pusat keimanan, ketenangan, dan arah hidup. Jika ruh rusak, maka seluruh kehidupan ikut rusak. Berikut ini beberapa hal yang paling merusak ruh seorang hamba:

Dosa dan maksiat

Dosa adalah racun bagi hati. Setiap kali seseorang berbuat maksiat, maka ia sedang menambah noda yang menggelapkan hatinya. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

?? ????? ??? ???? ????? ???? ?? ???? ???? ?????? ???? ?? ??? ??????? ???? ??? ????? ??? ??? ??? ???? ??? ???? ????? ??? ????? ???? ??? ????: {??? ?? ??? ??? ?????? ?? ????? ??????}

“Jika seorang hamba melakukan satu dosa, niscaya akan ditorehkan di hatinya satu noda hitam. Seandainya dia meninggalkan dosa itu, beristigfar, dan bertobat; niscaya noda itu akan dihapus. Tapi jika dia kembali berbuat dosa, niscaya noda-noda itu akan semakin bertambah hingga menghitamkan semua hatinya. Itulah penutup yang difirmankan Allah, “Sekali-kali tidak demikian, sebenarnya apa yang selalu mereka lakukan itu telah menutup hati mereka” (QS. Al-Muthaffifin: 14).” (HR. Tirmidzi dari Abu Hurairah radhiyallahu ’anhu. Hadis ini dinilai hasan sahih oleh Tirmidzi)

Semakin banyak noda itu dibiarkan, semakin gelap hati seseorang, sehingga sulit menerima nasihat dan cahaya hidayah. Dosa membuat ruh melemah, iman menurun, dan hati menjadi keras.

Lalai dari zikir dan ibadah

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/mengenali-diri-sendiri-jalan-menuju-ketenangan-hati/
Tanggal download: 20 November 2026, 06:23 WIB

Ruh yang tidak diberi makanan berupa zikir, doa, dan ibadah akan menjadi lemah seperti halnya jasad. Allah Ta’ala memperingatkan,

??? ?????? ?????? ???? ???? ??????? ??????

“Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, maka Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri.” (QS. Al-Hasyr: 19)

Ketika seseorang melupakan Allah, ia kehilangan arah hidup. Ia lupa tujuan penciptaannya, lupa kewajibannya, dan akhirnya justru merugikan dirinya sendiri.

Syubhat, syahwat, dan hawa nafsu

Syubhat merusak pemikiran. Syahwat merusak keinginan dan tindakan. Hawa nafsu merusak keteguhan hati.

Tiga hal ini adalah musuh besar ruh. Allah Ta’ala menyebut bahwa mengikuti hawa nafsu akan menyesatkan dari jalan yang benar,

??? ???? ????? ????? ?? ???? ????

“Dan janganlah engkau mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan dari jalan Allah.” (QS. Shad: 26)

Syubhat membuat seseorang ragu terhadap agama, syahwat membuatnya mudah tergelincir, dan hawa nafsu membuatnya membenarkan kesalahan.

Tidak menuntut ilmu agama

Hati tanpa ilmu akan kosong dan mudah disusupi kebodohan, syubhat, serta bisikan setan. Ilmu adalah cahaya, dan kebodohan adalah kegelapan. Allah Ta’ala berfirman,

?? ?? ????? ????? ?????? ?????? ?? ??????

“Apakah sama orang-orang yang mengetahui dan yang tidak mengetahui?” (QS. Az-Zumar: 9)

Buruknya teman dan lingkungan

Ruh sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Teman yang buruk bisa menyeret seseorang kepada kelalaian dan dosa. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

????? ??? ??? ????? ?????? ????? ?? ?????

“Agama seseorang sesuai dengan agama teman dekatnya. Hendaklah kalian melihat, siapakah

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/mengenali-diri-sendiri-jalan-menuju-ketenangan-hati/
Tanggal download: 20 November 2026, 06:23 WIB

yang menjadi teman dekatnya.” (HR. Abu Dawud dan Tirmidzi. Lihat Silsilah Ash-Shahihah, no. 927)

Lingkungan buruk membuat ruh sulit berkembang, sementara teman saleh adalah penolong bagi iman dan ketenangan hati.

Perjalanan mengenal diri adalah perjalanan pulang

Mengenal diri bukan sekadar mengetahui kelemahan diri, tapi memahami dari mana kita berasal dan ke mana kita akan kembali. Allah Ta’ala berfirman,

????? ??? ??? ???? ???? ?????

“Sesungguhnya kami milik Allah, dan kepada-Nya kami akan kembali.” (QS. Al-Baqarah: 156)

Semoga Allah memberi kita taufik untuk mengenali diri, memperbaiki diri, dan mendekat kepada-Nya dengan segenap hati. Aamiin.

Baca juga: Faktor Internal Perusak Iman

***

Penulis: Arif Muhammad Nurwijaya

Artikel Muslim.or.id

Sumber: Muslim.or.id

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/mengenali-diri-sendiri-jalan-menuju-ketenangan-hati/
Tanggal download: 20 November 2026, 06:23 WIB