

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG *INTROVER* DAN KESEIMBANGAN SOSIAL

A. Telaah Definitif *Introver*

1. Definisi *Introver*

Introver menurut KBBI berarti sifat suka memendam rasa, berfikiran untuk sendiri dan tidak mengutarakannya kepada orang lain, bersifat tertutup.⁵⁸ Individu yang memiliki kepribadian *introver* umumnya menunjukkan kecenderungan untuk bersikap reseptif, kurang inisiatif dalam interaksi sosial, serta mengalami ketidaknyamanan dalam situasi yang melibatkan banyak orang. Meskipun demikian, subjek dengan tipe kepribadian ini tetap memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan membangun relasi dengan lingkungan sosialnya, di mana tingkat keterbukaan tersebut sangat dipengaruhi oleh pengalaman personal yang pernah dialami masing-masing individu.⁵⁹

Sebagai perbandingan, individu dengan tipe kepribadian ekstrover menunjukkan karakteristik yang kontras, yaitu cenderung lebih terbuka secara sosial dan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam berbagai situasi interpersonal. Tipe kepribadian ini secara

⁵⁸ Kemdikbud, artikel diakses pada hari Selasa 3 Desember 2024 jam 02.00 WIB dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/introver>.

⁵⁹ Masni H, dkk, “Kontribusi Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Kepribadian Introver dan Ekstrover”, *Jurnal Jendela Pendidikan*, 2021, hal 239–249.

umum ditandai dengan kecenderungan untuk aktif berinteraksi serta mudah menjalin relasi dengan lingkungan sekitarnya.⁶⁰

Oleh karena itu, individu *introver* memerlukan upaya lebih besar dalam mengelola dan mengembangkan kecerdasan emosional, khususnya dalam situasi yang kurang sesuai dengan preferensi kepribadian mereka. Namun perlu dipahami bahwa tidak semua *introver* menunjukkan pola perilaku menarik diri secara konsisten atau mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Terdapat kasus dimana sebagian individu *introver* mampu berfungsi secara efektif dalam situasi yang secara teoritis lebih sesuai untuk kepribadian ekstrover. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui pengembangan kecerdasan emosional yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan fleksibilitas perilaku. Kemampuan emosional ini tidak hanya membantu dalam memahami dinamika emosi diri, tetapi juga memfasilitasi pembentukan relasi interpersonal yang efektif.⁶¹

Kepribadian *introver* merupakan tipe kepribadian yang lebih berorientasi pada proses internal, dengan kecenderungan untuk memfokuskan diri pada pemikiran dan perasaan yang bersumber dari dalam diri. Dalam persepsi masyarakat, sering kali berkembang bahwa individu *introver* merupakan pribadi yang antisosial. Namun, pandangan ini tidak sepenuhnya akurat. Secara psikologis, individu dengan kepribadian *introver* tetap memiliki kapasitas untuk melakukan interaksi sosial, meskipun mungkin menunjukkan sikap yang lebih reserved. Karakteristik ini muncul karena kecenderungan *introver* untuk memproses informasi secara internal, melakukan refleksi mendalam sebelum berkomunikasi, serta memiliki selektivitas yang tinggi dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain.⁶²

Individu dengan kecenderungan *introver* umumnya memilih aktivitas yang bersifat tenang dan rutin, serta cenderung

⁶⁰ Purba A dan Ramadhani S, "Perbedaan Perilaku Prososial Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrover Dan Introver Pada Organisasi Berkah Langit Medan", *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 2021, hal. 1372-1377.

⁶¹ Khairun Nisa dan Mirawati, "Kepribadian Introver Pada Remaja", *Educativo: Jurnal Pendidikan* vol. 1, No. 2, November 2022, hal. 607.

⁶² Khairun Nisa dan Mirawati, "Kepribadian Introver Pada Remaja"..., hal. 607.

mempertahankan interaksi sosial dalam lingkaran terbatas yang telah dikenal baik. Mereka menunjukkan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial yang dirasakan sebagai tidak nyaman atau terlalu stimulatif. Menurut teori kepribadian, *introver* dapat diidentifikasi melalui sembilan ciri utama yaitu: kecenderungan asosial, komunikasi yang minimal, perilaku pasif, keraguan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan untuk overthinking, cenderung sedih, kepatuhan terhadap norma, pandangan yang kurang optimis, dan kehati-hatian yang berlebihan.

Sebaliknya, individu dengan kecenderungan ekstrover cenderung memilih aktivitas kelompok yang dinamis seperti kegiatan sosial massal, olahraga tim, atau aktivitas rekreasi ekstrem. Mereka juga menunjukkan kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku mencari sensasi. Ciri-ciri utama kepribadian ekstrover meliputi: kemampuan bersosialisasi yang baik, energi yang tinggi, perilaku aktif, sikap asertif, kebutuhan stimulasi yang tinggi, periang, kecenderungan dominan, antusiasme, dan keberanian mengambil risiko. Secara fundamental, perbedaan utama antara kedua tipe kepribadian ini terletak pada preferensi interaksi sosial, dimana *introver* cenderung memilih kesendirian sementara ekstrover cenderung mencari situasi kelompok.⁶³

Setiap individu pada dasarnya pernah mengalami kondisi kurang percaya diri, namun pada subjek dengan kepribadian *introver*, fenomena ini cenderung muncul dengan intensitas yang lebih tinggi dan frekuensi yang lebih sering. Dalam konteks interaksi sosial, mayoritas responden penelitian menunjukkan hambatan signifikan dalam inisiasi komunikasi. Kesulitan tersebut terjadi dalam beberapa aspek, antara lain: kesulitan dalam menentukan topik pembicaraan yang sesuai, tantangan dalam menciptakan dinamika percakapan yang kondusif, serta adanya kecemasan sosial yang menghambat proses komunikasi interpersonal.⁶⁴

⁶³ Faried L dkk, "Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introver", *Artikel Universitas Wisnuwardhana*, Malang: vol. 22, No. 2, 2018, hal. 118.

⁶⁴ Nugraha Genta dan Zuhriah, "Kepribadian Introver dalam Kemampuan Bersosialisasi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi", *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO*, vol. 8, No. 2, 2023, hal. 223-231.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, responden dengan kecenderungan kepribadian *introver* menunjukkan pola perilaku komunikasi yang bersifat reflektif dan selektif. Temuan penelitian mengungkapkan beberapa karakteristik utama: kecenderungan untuk bersikap observatif dalam interaksi sosial, pola komunikasi yang minimalis dengan frekuensi bicara yang terbatas pada hal-hal yang dianggap esensial, serta preferensi untuk hanya menyampaikan informasi atau topik yang sesuai dengan minat dan pertimbangan pribadi.⁶⁵

Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian *introver* cenderung mengalami keterbatasan dalam interaksi sosial dan menghadapi tantangan dalam komunikasi verbal. Data mengungkapkan bahwa subjek penelitian kerap mengalami kecemasan komunikasi, terutama dalam situasi yang melibatkan audiens, yang terjadi melalui gejala psikofisiologis seperti kegugupan dan gangguan verbal berupa *disfluensi* (bicara terbata-bata) serta kekosongan pikiran. Karakteristik komunikasi *introver* ditandai oleh: frekuensi verbalisasi yang rendah, preferensi terhadap komunikasi tertulis sebagai ekspresi emosional, orientasi kerja sendiri, serta kecenderungan seseorang untuk menghindari situasi sebagai mekanisme antisipasi terhadap potensi respons negatif dari lingkungan sosial. Fenomena ini merefleksikan strategi adaptif yang berkembang sebagai bentuk perlindungan diri dalam interaksi interpersonal.⁶⁶

Menurut Carl Jung seorang psikolog yang memiliki pandangan yang baik tentang seseorang yang memiliki kepribadian *introver*. Menurut Jung, *introver* adalah seseorang yang cenderung memusatkan perhatiannya pada pikiran dan perasaannya sendiri, daripada pada dunia luar. Jung percaya bahwa *introver* memiliki kekuatan dalam refleksi, imajinasi, dan pemahaman mendalam tentang diri mereka sendiri. Dia juga menganggap bahwa masyarakat harus menghargai perbedaan antara tipe kepribadian *introver* dan *ekstrover*.

⁶⁵ Masni H dan Tara, "Kontribusi Pola Asuh Orang tua Terhadap Perkembangan Kepribadian Introver dan Ekstrover", *Jurnal Jendela Pendidikan*, vol. 01, 2021, hal. 239–249.

⁶⁶ Nugraha Genta, Zuhriah, "Kepribadian Introver dalam Kemampuan Bersosialisasi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi"..., hal. 223-231.

Pandangan Jung tentang *introver* dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang nilai dan kontribusi yang dimiliki oleh individu dengan tipe kepribadian ini. Orang dapat menjadi *introver* karena berbagai faktor, termasuk faktor kepribadian, lingkungan, keluarga, dan pengalaman masa kecil. Sebagai contoh, seseorang mungkin menjadi *introver* karena mengalami kehidupan masa kecil yang tidak bahagia, lingkungan yang tidak mendukung, atau kurangnya interaksi sosial. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sikap *introver* seseorang dapat disebabkan oleh masa lalu dan lingkungannya, dan dapat menyebabkan jarak antara dirinya dengan orang-orang disekitarnya. Namun, penting untuk diingat bahwa menjadi *introver* bukanlah sesuatu yang perlu diperdebatkan atau dipermasalahkan melainkan merupakan bagian dari keragaman kepribadian manusia.⁶⁷

Adapun beberapa tipe-tipe seseorang yang memiliki kepribadian *introver* meliputi:

a. *Introver* sosial⁶⁸

Istilah *introver* sosial tidak merujuk pada ketidakmampuan mereka dalam bersosialisasi, melainkan lebih pada kecenderungan mereka untuk lebih nyaman dengan lingkaran pertemanan yang kecil. *Introver* tipe ini umumnya hanya memiliki sejumlah kecil sahabat dekat yang telah bersama mereka dalam waktu yang lama. Hubungan mereka dengan teman-temannya sangat erat, bahkan seringkali dianggap seperti keluarga sendiri.

b. *Introver* pemikir⁶⁹

Introver tipe ini merupakan seorang pemikir mendalam yang gemar berimajinasi. Sebagian besar *introver* pemikir adalah individu yang cerdas, serius, dan sangat teliti dalam setiap tindakan. Kecenderungan mereka untuk berimajinasi menjadikan mereka sebagai pribadi dengan kreativitas yang hampir tak terbatas. Mereka mampu mewujudkan hal-hal yang dianggap

⁶⁷ Ni Made Sulastri, "Identifikasi Tipe Kepribadian Seseorang Ditinjau Dari Teori Carl Jung", *Journal of Mandalika Literaturc*, vol. 6, No. 1, 2025, hal. 387.

⁶⁸ Laurie Helgoe, *Introvert Power: Why Your Inner Life Is Your Hidden Strength*, Naperville: Sourcebooks, 2013, hal. 45–47.

⁶⁹ Susan Cain, *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, New York: Crown Publishers, 2012, hal. 78–80.

tidak mungkin, sehingga pencapaian mereka sering mengundang kekaguman dari orang lain.

c. *Introver* yang mudah cemas⁷⁰

Di antara berbagai tipe *introver*, jenis yang satu ini termasuk yang paling pemalu. Umumnya, mereka tidak terlalu menikmati suasana ramai dan lebih memilih untuk beraktivitas di rumah bersama orang-orang terdekat yang memberikan kenyamanan. Perlu dipahami bahwa kecenderungan ini bukanlah bentuk antisosial, melainkan lebih disebabkan oleh rasa tidak nyaman dalam keramaian, yang seringkali membuat mereka merasa canggung dan kesulitan menentukan sikap. Selain itu, mereka cenderung kurang terlatih dalam hal berbasa-basi maupun mengembangkan topik pembicaraan.

Orang dapat menjadi *introver* karena berbagai faktor, termasuk faktor kepribadian, lingkungan, keluarga, dan pengalaman masa kecil. Sebagai contoh, seseorang mungkin menjadi *introver* karena mengalami kehidupan masa kecil yang tidak bahagia, lingkungan yang tidak mendukung, atau kurangnya interaksi sosial. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sikap *introver* seseorang dapat disebabkan oleh masa lalu dan lingkungannya, dan dapat menyebabkan jarak antara dirinya dengan orang-orang disekitarnya. Namun, penting untuk diingat bahwa menjadi *introver* bukanlah sesuatu yang perlu “diatasi”, melainkan merupakan bagian dari keragaman kepribadian manusia.⁷¹

Carl Jung berpendapat, kepribadian manusia dipahami sebagai suatu totalitas yang disebut *psyche*. Konsep ini mencakup berbagai sistem yang meskipun berbeda, saling berinteraksi dan terhubung secara dinamis. Melalui *psyche*, mengalir energi psikis yang bersifat nyata, bergerak secara terus-menerus dengan arah yang beragam mulai dari alam ketidaksadaran menuju kesadaran, dari internal ke eksternal, dan sebaliknya. Berbeda dengan Freud yang menekankan seksualitas sebagai unsur sentral, Jung memandangnya hanya sebagai salah satu aspek, bukan yang utama. Energi psikis ini, meskipun tidak dapat diamati secara langsung, dapat dikenali melalui efek yang

⁷⁰ Jonathan Cheek, “Personality Differences Between Introverts and Extraverts in Social Contexts,” *Journal of Research in Personality*, no. 6, 2011, hal. 622–630

⁷¹ Ni Made Sulastri, “Identifikasi Tipe Kepribadian Seseorang Ditinjau Dari Teori Carl Jung,” *Journal of Mandalika Literature*, vol. 6, No. 1, 2025, hal. 389.

ditimbulkannya. Keberadaannya muncul akibat konflik antara berbagai kekuatan dalam kepribadian. Dengan demikian, *psyche* dapat dipahami sebagai suatu sistem dinamis yang mampu mengatur dirinya sendiri. Tanpa adanya ketegangan atau pertentangan internal, tidak akan terjadi keseimbangan psikis, dan mekanisme regulasi ini pun tidak akan berfungsi.

Seluruh sistem dalam *psyche* berproses secara dinamis dengan orientasi pada pencapaian integritas kepribadian. Jung mendefinisikan *introver* sebagai tipe kepribadian yang cenderung berfokus pada pengalaman subjektif. Individu dengan kecenderungan *introver* umumnya memiliki sifat introspektif, sehingga lebih banyak belajar melalui observasi dan refleksi mendalam. Karakteristik ini menyebabkan mereka sering kali tampil sebagai pribadi yang soliter, kurang bersuara, dan minim interaksi sosial, karena lebih tertarik melakukan analisis mendalam terhadap berbagai fenomena eksternal.

Proses observasi yang dilakukan secara intensif tersebut kemudian melahirkan perspektif subjektif yang unik. Jung menegaskan bahwa individu *introver* memiliki kapasitas untuk berpikir secara komprehensif dan bertindak dengan penuh pertimbangan. Mereka cenderung melakukan perencanaan matang, baik untuk keputusan jangka pendek maupun tujuan hidup jangka panjang.⁷²

Menurut Carl Gustav Jung, diferensiasi fundamental antara tipe kepribadian *introver* dan *ekstrover* terletak pada mekanisme pengisian energi psikis mereka. Pada individu *introver*, proses regenerasi energi dilakukan melalui introspeksi. Mereka cenderung memilih kegiatan tenang yang bersifat individual, seperti membaca literatur, mendengarkan komposisi musik, praktik meditasi, atau bentuk *self-recharging* lainnya yang dalam terminologi kontemporer dikenal sebagai "*Me time*".⁷³ Ketika mengalami kelelahan akibat aktivitas

⁷² Risydah Fadilah, Febri Adhari, dan Ichsani Walidaini, "Pandangan Carl Gustav Jung Terhadap Psikologi Kepribadian," *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 1, No. 6, Juli 2023, hal. 697.

⁷³ *Me time* adalah sebuah istilah yang mengacu pada waktu seseorang yang ia luangkan untuk dirinya sendiri. Tujuannya untuk terlepas dari segala gangguan dan tuntutan dari luar. Artikel ini diakses pada Kamis, 12 Desember 2024 dari <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-arti-me-time-dan-manfaat-pentingnya-untuk-kesehatan-mental>

sosial, strategi restorasi mereka adalah dengan menarik diri dari keramaian. Sebaliknya, Jung menjelaskan bahwa tipe ekstrover memperbaharui energi psikisnya melalui ekstroversi dan keterlibatan sosial yang intens. Orientasi psikologis mereka lebih terarah pada pengalaman objektif, yang termanifestasi dalam kecenderungan kuat untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial dan membangun jaringan relasi. Karakteristik ini menyebabkan mereka sering kali dipersepsikan sebagai pribadi yang mudah bersosialisasi dan memiliki lingkaran pertemanan yang luas.

Perbedaan mendasar antara individu *introver* dan ekstrover terletak pada orientasi pemrosesan informasi dan preferensi interaksi sosial. Ekstrover cenderung mengutamakan aktivitas sosial dibandingkan refleksi mendalam, sehingga dunia eksternal lebih dominan memengaruhi mereka dibandingkan faktor internal. Sebaliknya, *introver* menunjukkan pola kognitif yang lebih reflektif di mana otak mereka melakukan pemrosesan informasi secara komprehensif untuk membangun hubungan antarkonsep secara mendalam sebelum menyusunnya menjadi pemahaman yang mudah dicerna.

Pada ekstrover, respons kognitif muncul secara cepat dan asosiatif, mirip dengan cara kerja petasan yang menyala seketika. Namun, informasi yang dihasilkan cenderung terbatas pada hubungan-hubungan langsung yang bersifat permukaan. Fenomena unik yang sering terjadi adalah kecenderungan ekstrover untuk melupakan pernyataan sebelumnya akibat banyaknya informasi yang dikeluarkan secara spontan. Di sisi lain, faktor pola asuh turut berperan penting dalam pembentukan kepribadian *introver*. Orang tua yang kurang memberikan ruang untuk komunikasi mendalam dan hanya berinteraksi seperlunya dapat menghambat perkembangan keterbukaan emosional anak. Dampak jangka panjangnya adalah terbentuknya pola relasi yang kurang intens baik dalam lingkup keluarga maupun sosial.⁷⁴

Istilah “perang dingin” dalam konteks relasi keluarga mengacu pada situasi yang tidak hanya ditandai oleh minimnya komunikasi, tetapi juga oleh adanya perselisihan dan sentimen negatif yang

⁷⁴ Risydah Fadilah, dkk, “Pandangan Carl Gustav Jung Terhadap Psikologi Kepribadian”, *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 1, No. 6, Juli 2023, hal. 698.

tertahan di antara anggota keluarga. Kondisi semacam ini dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis yang signifikan, khususnya pada perkembangan anak, antara lain:

- a. Munculnya rasa takut dan kecemasan, anak dapat mengembangkan perasaan tidak aman dan kekhawatiran yang berlebihan.
- b. Ketidaknyamanan dalam lingkungan rumah, anak mungkin merasa tertekan sehingga memicu keinginan untuk menghindari suasana rumah.
- c. Kecenderungan menutup diri, anak berpotensi menjadi pribadi yang tertutup dan enggan berbagi permasalahan yang dihadapinya.
- d. Penurunan kapasitas konsentrasi, kondisi emosional yang tidak stabil dapat mengganggu kemampuan anak untuk fokus, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun pembelajaran.

2. Istilah-istilah *Introver*

Pada umumnya pribadi *introver* dapat kita ketahui ketika seseorang suka memendam rasa, berfikiran untuk sendiri, takut bersosialisasi dengan lingkungan sekitar atau bersifat tertutup. Adapun istilah-istilah *introver* sebagaimana yang telah di sebutkan, yaitu:

a. Menyendiri

Menurut KBBI, menyendiri berarti mengasingkan diri atau memencil.⁷⁵ Secara hakiki, manusia pada dasarnya merupakan makhluk yang senantiasa sendiri, terlepas dari apakah hal ini diakui atau tidak. Meskipun manusia sering dikategorikan sebagai *homo socius*,⁷⁶ Kita tidak dapat mengabaikan kenyataan bahwa pada hakikatnya, manusia adalah individu yang hidup dalam kesendirian. Menurut Osho, seorang filsuf dan spiritualis asal India, “Kita lahir sendiri dan akan mati sendiri. Di antara dua realitas tersebut, kita menciptakan ilusi kebersamaan melalui

⁷⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia diakses pada Kamis 12 Desember 2024 jam 09.10 WIB dari <https://kbbi.web.id/menyendiri>

⁷⁶ Homo socius adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan manusia sebagai makhluk sosial. Artikel ini diakses pada Kamis, 12 Desember 2024 dari <https://www.google.com/search=apa+itu+homo+socius>

berbagai bentuk hubungan, seperti persahabatan, permusuhan, cinta, dan konflik.”

Pernyataan ini mungkin terkesan keras, namun itulah hakikat kehidupan manusia. Tujuannya bukan untuk menyatakan bahwa semua hubungan manusia hanyalah ilusi semata, melainkan untuk mengajak kita menerima kenyataan ini dan menyikapinya dengan bijaksana. Kesendirian dapat dipahami sebagai upaya membatasi interaksi dengan orang lain karena berbagai alasan, seperti kesehatan, ekonomi, atau psikologis. Dengan definisi ini, kesendirian pada dasarnya merupakan pilihan sadar setiap individu. Mendefinisikan makna kesendirian secara tepat merupakan hal yang kompleks karena setiap orang memiliki cara, tempat, dan mediumnya sendiri dalam menyendiri. Oleh karena itu, dalam konteks kekinian, kesendirian sering disebut sebagai *Me Time*, mengingat hanya diri sendirilah yang benar benar memahami makna dan cara menyendiri yang paling sesuai.⁷⁷

Dalam berbagai media, baik itu media sosial, televisi, maupun musik, kebahagiaan sering kali direpresentasikan melalui gambaran kegembiraan, antusiasme, dan semangat yang menggebu-gebu. Persepsi semacam ini kerap mengakibatkan kesalahpahaman di mana kesendirian disamakan dengan kesepian. Secara psikologis, para ahli mendefinisikan kesepian sebagai suatu kondisi emosional yang timbul ketika seseorang merasa tidak memiliki atau tidak mampu menjalin hubungan sosial yang diinginkan. Sementara itu, kesendirian merupakan konsep yang berbeda sama sekali.

Definisi kesendirian dapat bervariasi bagi tiap individu. Yang menarik, bagi banyak orang, kesendirian tidak selalu berarti ketiadaan orang lain di sekitar. Sebaliknya, seseorang tetap dapat merasakan kesendirian di tengah keramaian, seperti saat menikmati secangkir teh di kafe yang penuh pengunjung atau membaca buku di taman yang ramai. Penelitian menunjukkan bahwa meluangkan waktu untuk diri sendiri dapat memberikan

⁷⁷ Menyendiri yang filosofis, artikel diakses pada Kamis, 12 Desember 2024 jam 09.30 WIB dari <https://kumparan.com/abil-arqam/menyendiri-yang-filosofis-upaya-memahami-kembali-diri-sendiri>.

pengaruh positif terhadap suasana hati dan kesejahteraan psikologis.

Ada anggapan bahwa hanya individu *introver* yang menikmati kesendirian. Memang benar bahwa orang *introver* cenderung lebih nyaman menghabiskan waktu sendiri, namun mereka bukan satu-satunya kelompok yang memperoleh manfaat dari kesendirian. Dalam sebuah survei global terhadap lebih dari 18.000 orang dewasa, lebih dari separuh responden mengaku sengaja meluangkan waktu untuk menyendiri sebagai bentuk istirahat. Oleh karena itu, bahkan bagi mereka yang berkepribadian ekstrover, menyisihkan waktu untuk kesendirian tetaplah penting guna menenangkan pikiran dan memulihkan energi.⁷⁸

Dalam perspektif agama Islam, konsep menyendiri dikenal dengan istilah '*uzlah*'. Secara etimologis, istilah '*uzlah*' berasal dari bahasa Arab, terbentuk dari kata kerja (*fi'il*) '*azala*' atau kata benda (*ism*) '*azlun*'. Menurut *Mu'jam al-Wasith*, kata '*azala*' mengandung makna menjauhkan, mengeluarkan, atau mengisolasi diri.⁷⁹ Di kalangan ulama, terdapat perbedaan pandangan mengenai hukum dan nilai '*uzlah*' yakni mengasingkan diri dari masyarakat dibandingkan dengan kehidupan sosial yang melibatkan interaksi dengan orang banyak. Sebagian ulama mendukung praktik '*uzlah*', sementara yang lain lebih mengutamakan hidup bermasyarakat. Kelompok yang cenderung membela '*uzlah*' umumnya berasal dari kalangan ulama sufi, seperti Sufyan ats-Tsauri, Ibrahim bin Adham, Daud ath-Tha'i, Fudhail bin 'Iyadh, Sulaiman al-Khawwas, Yusuf bin Asbath, Hudzaifah al-Mar'asyi, dan Basyar al-Hafi.⁸⁰

Fudhail bin 'Iyadh, seorang ulama yang menganjurkan praktik '*uzlah*', merujuk pada sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan dari Abdullah bin 'Amir Al-Juhani. Suatu ketika,

⁷⁸ Pentingnya menyendiri, artikel diakses pada Senin, 16 Desember 2024 jam 11.30 WIB dari <https://theconversation.com/pentingnya-menyendiri-mengapa-waktu-sendirian-terkadang-baik-untuk-diri-kita>.

⁷⁹ Shofwan Najmu dan Irham Shofwan, *Diam: Mengungkap Keajaiban dan Manfaat Uzlah di Tengah Ingar-Bingar Dunia*, Depok: Mutiara Allamah Utama, 2014, hal 26.

⁸⁰ Imam Al-Ghazali. Ihya 'Ulumuddin, terj. Purwanto, Bsc. *Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, Jilid. 5. Bandung: Marja, 2016, hal. 67.

Abdullah bertanya kepada Rasulullah SAW, “*Wahai Rasulullah, apakah jalan menuju keselamatan itu?*” Lalu Rasulullah SAW menjawab:⁸¹

أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ وَلْيَسِعْكَ بَيْتُكَ وَأَبِكْ عَلَى خَطِيئَتِكَ

“Hendaklah Tahan lisanmu, dan jadikanlah rumahmu luas, dan tangisilah kesalahan-kesalahanmu.”

Dalam hadits tersebut, Rasulullah SAW memberikan bimbingan kepada umat Islam untuk memperbanyak waktu berdiam di rumah, menjaga lisan dengan mengurangi pembicaraan, serta melakukan muhasabah (introspeksi) terhadap kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Anjuran ini tidak sekadar bersifat kontemplatif, melainkan bertujuan mendorong manusia untuk meningkatkan ketakwaan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Sejalan dengan hal ini, Wahib bin al-Ward menyampaikan sebuah riwayat, “Aku menerima nasihat dari para ahli hikmah bahwa kebijaksanaan itu terbagi menjadi sepuluh bagian. Sembilan bagian di antaranya diperoleh melalui kehidupan dalam kesendirian.” Sementara itu, Hasan al-Bashri mengutip hikmah dari kitab Taurat yang menyatakan, “Kebebasan dari ketergantungan pada manusia akan diperoleh dengan sikap qana’ah (menerima dengan ridha), keselamatan diraih dengan menjaga jarak dari keramaian, kenikmatan kebebasan sejati ditemukan dengan mengendalikan hawa nafsu, kehormatan diri terjaga dengan menghindari sifat dengki, dan kebahagiaan abadi akan didapatkan melalui kesabaran dalam menahan kenikmatan duniawi yang bersifat sementara.”⁸²

Untuk menjalani kehidupan secara ‘uzlah (mengasingkan diri), seseorang terlebih dahulu harus memiliki landasan ilmu yang memadai. Praktik ‘uzlah yang benar seharusnya diisi dengan aktivitas-aktivitas yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT, seperti memperbanyak ibadah, zikir, dan tafakur. Tanpa

⁸¹ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016, hal. 211-212.

⁸² Imam Al-Ghazali. *Ihya’ ‘Ulumuddin*, terj. Purwanto, Bsc. *Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama...*, hal. 68.

pemahaman yang cukup, pelaksanaan ‘uzlah justru berpotensi menghasilkan efek sebaliknya bukannya mendekatkan diri kepada Sang Khaliq, malah dapat menjerumuskan pada kesia-siaan.

Seorang muslim yang hendak ber’uzlah wajib membekali diri dengan ilmu serta memahami alasan yang melatarbelakangi keputusannya tersebut. Untuk mengetahui bentuk ‘uzlah yang diridhai Allah, kita dapat merujuk pada petunjuk dalam firman-Nya. Salah satu contoh praktik ‘uzlah yang dicontohkan umat terdahulu terdapat dalam QS. Al-Kahfi ayat 16, yang menggambarkan situasi ketika menghadapi fitnah yang mengancam agama dan akidah. Dalam kondisi demikian, ‘uzlah menjadi solusi dengan cara menjauhi lingkungan yang penuh keburukan, sambil senantiasa memohon perlindungan Allah SWT dan berupaya mendekat kepada-Nya. Tentang ashhabul kahfi Allah SWT berfirman:⁸³

وَإِذِ اعْتَرَّتْهُمُومَهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ
مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مَرْفَقًا

“Dan apabila kamu meninggalkan mereka dan apa yang mereka sembah selain Allah, maka carilah tempat berlindung ke dalam gua itu, niscaya Tuhanmu akan melimpahkan sebagian rahmat-Nya kepadamu dan menyediakan sesuatu yang berguna bagimu dalam urusanmu.” (QS. Al-Kahfi/18: 16)

Allah SWT memerintahkan mereka untuk melaksanakan ‘uzlah sebagai bentuk perlindungan dari segala hal yang dapat membahayakan jiwa dan akidah mereka. Oleh karena itu, mereka diperintahkan untuk mencari tempat perlindungan serta mengisolasi diri dari lingkungan masyarakat yang telah menjadi ancaman bagi keberlangsungan agama dan keimanan mereka.⁸⁴

⁸³ Muhammad Ridwan Hidayatullah dkk, “Konsep Tasawuf Syaikh Nawawi al-Bantani dan Implikasinya terhadap Pendidikan Agama Islam di Persekolahan”, Tarbawiy, *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* vol. 2 No. 1, 2015, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, hal. 9.

⁸⁴ Imam al-Ghazali, *Terjemah Ihya ‘Ulumuddin*, Semarang: CV. Asy Syifa, 2003, hal.

Dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, Imam Al-Ghazali menjelaskan enam keutamaan hidup dalam pengasingan diri ('uzlah) dari keramaian dunia, yaitu:

- 1) Pertama, dengan 'uzlah, seseorang memperoleh kelapangan waktu untuk beribadah kepada Allah SWT serta merenungkan keagungan ciptaan-Nya. Hal ini memudahkan proses pendekatan diri (taqarrub) kepada Sang Pencipta.
- 2) Kedua, dengan ber'uzlah membantu seseorang terhindar dari berbagai dosa yang mungkin timbul akibat interaksi sosial yang tidak terkendali dalam masyarakat.
- 3) Ketiga, 'uzlah menjauhkan individu dari pertikaian, perselisihan, serta pembicaraan yang tidak bermanfaat, sehingga menjaga kesucian hati dan pikiran.
- 4) Keempat, dengan mengisolasi diri, seseorang dapat terhindar dari berbagai bentuk kejahatan, gangguan, maupun cercaan yang mungkin berasal dari lingkungan sosial.
- 5) Kelima, praktik 'uzlah memutuskan ketergantungan emosional dan material terhadap orang lain, sehingga menumbuhkan kemandirian spiritual.
- 6) Keenam, apabila orang yang memiliki kebodohan atau akhlak buruk memilih 'uzlah, maka masyarakat akan terlindungi dari potensi dampak negatif yang mungkin ditimbulkannya.⁸⁵

b. Takut

Menurut KBBI, istilah “takut” didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang meliputi perasaan gentar, ngeri, gelisah, atau kekhawatiran ketika menghadapi sesuatu yang dianggap berpotensi menimbulkan bahaya atau bencana.⁸⁶ Menurut Doktor Tony Whitehad, yang dikutip dalam bukunya “Fears and

⁸⁵ Imam Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*, terj. Purwanto, Bsc. *Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama...*, hal. 82.

⁸⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia, diakses pada Kamis, 19 Desember 2024 dari <https://kbbi.web.id/takut>

Phobias”, takut ialah sesuatu yang kompleks, yang mana di dalamnya ada perasaan emosional dan perasaan jasmaniah.

Kemudian Spielberger berpendapat, ketakutan termasuk dalam kategori *state anxiety*, yakni suatu kondisi emosional sementara yang ditandai dengan perasaan khawatir secara sadar dan bersifat subjektif. Kondisi ini umumnya muncul dalam situasi tertentu, seperti saat menghadapi ujian atau tes. Sementara itu, Gunarsa berpendapat bahwa rasa takut muncul sebagai respons terhadap ancaman, mendorong seseorang untuk menghindari dari sumber ancaman tersebut. Kecemasan (*anxiety*) dapat timbul akibat persepsi terhadap bahaya yang bersifat ambigu, baik berasal dari faktor eksternal maupun internal. Bahaya internal dapat muncul dari ketidakmampuan seseorang menerima pikiran, perasaan, keinginan, atau dorongan tertentu dalam dirinya.

Tallis menambahkan bahwa ketidakmampuan mengendalikan pikiran negatif yang terus-menerus muncul serta kecenderungan untuk memprediksi situasi secara pesimistis merupakan dua ciri utama kecemasan. Selain itu, segala bentuk keadaan atau situasi yang dianggap mengancam kesejahteraan diri juga berpotensi memicu respons cemas. Dengan demikian, kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh cara individu mempersepsikan dan mengelola pikiran serta emosinya sendiri.

Menurut Lang, rasa takut mempunyai 3 komponen. Pertama, ialah kognitif⁸⁷ atau subyektif yang terjadi ketika seseorang mengatakan bahwa dirinya sedang merasakan takut. Kedua, fisiologis⁸⁸ yang ditandai dengan detak jantung yang kuat dan

⁸⁷ Kognitif merupakan semua aktivitas mental yang menjadikan setiap individu bisa menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu peristiwa, sehingga individu tersebut mendapatkan pengetahuan setelahnya. Kognitif juga sangat erat dengan kecerdasan seseorang. Contoh kognitif bisa dilihat ketika seseorang sedang belajar, membangun sebuah ide, dan memecahkan masalah. Artikel ini diakses pada Jum’at, 20 Desember 2024. <https://www.quipper.com/id/blog/info-guru/kognitif/>

⁸⁸ Fisiologi atau bisa juga disebut sebagai ilmu faal merupakan cabang dari biologi yang titik fokusnya pada fungsi-fungsi organisme hidup serta bagian-bagian tubuhnya. Ilmu ini menekankan tentang bagaimana bagian tubuh berfungsi dengan normal, serta bertujuan untuk memahami mekanisme bagaimana sesuatu itu dapat hidup. Artikel diakses pada Jum’at, 20 Desember 2024 dari <https://fk.unair.ac.id/archives/2013/10/17/profil-faal-kedokteran.html>

nafas yang berat. Ketiga, adalah perilaku atau sikap yang mempunyai keinginan untuk melarikan diri dari suatu kondisi.⁸⁹

Selanjutnya ketakutan sebagai salah satu gejala fisiologis memiliki korelasi yang erat dengan respons emosional. Apabila seseorang mengalami rangsangan emosi yang intens, maka akan timbul reaksi ketakutan yang disertai dengan perubahan fisik yang dapat diamati, antara lain perubahan warna wajah menjadi pucat serta peningkatan denyut jantung yang signifikan. Jadi setiap individu akan timbul perubahan dalam kejasmaniannya ketika individu tersebut sedang mengalami emosi.⁹⁰

Para ahli sepakat mengenai adanya korelasi antara emosi dengan bentuk nyata fisiologis seperti rasa takut. Namun, terjadi perbedaan pandangan dalam menentukan hubungan antara kedua fenomena tersebut. Perdebatan akademis ini terutama berkaitan dengan apakah perubahan fisiologis yang mendahului munculnya emosi, atau sebaliknya. Perbedaan perspektif inilah yang kemudian melahirkan berbagai teori emosi, dimana sebagian besar berfokus pada eksplorasi hubungan timbal balik antara respons emosional dengan gejala-gejala fisik yang menyertainya.

1) Teori James-Lange

Teori yang diajukan oleh James (psikolog Amerika) dan Lange (psikolog Denmark) menyatakan bahwa emosi merupakan hasil persepsi terhadap kondisi fisiologis (*felt emotion is the perception of bodily states*). Menurut perspektif ini, seseorang merasa sedih karena menangis, merasa takut karena mengalami gemetar, dan sebagainya. Dengan demikian, gejala fisiologis dianggap sebagai penyebab timbulnya emosi, sementara emosi itu sendiri dipandang sebagai akibat dari perubahan jasmani.

Teori ini dikenal sebagai teori perifer dalam studi emosi, dan sering disebut sebagai paradoks James. Peterson mengkategorikan pendekatan ini sebagai teori psikofisis. Sementara Sherrington dan Cannon mengadakan eksperimen

⁸⁹ Gambaran Ketakutan Pada Kaum Muda Di Yogyakarta, Skripsi S1 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2021, hal. 7-8.

⁹⁰ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, Makassar: Penerbit Aksara Timur, hal. 110.

guna untuk menguji sejauh mana kebenaran dari teori James-Lange ini. Eksperimen tersebut menghasilkan bahwa pada umumnya apa yang dikemukakan oleh James tidak tepat.

2) Teori Cannon-Bard

Teori Cannon, yang didasarkan pada penelitian Bard, menyatakan bahwa proses emosional bergantung pada aktivitas di area subkortikal otak. Teori ini bertolak belakang dengan proposisi James-Lange, dengan menyangkal ketergantungan emosi terhadap manifestasi fisiologis perifer. Menurut perspektif ini, reaksi jasmaniah bukan merupakan sumber atau dasar emosi, melainkan emosi justru ditentukan oleh aktivitas sistem saraf pusat di daerah otak bagian bawah. Atas dasar karakteristik ini, Woodworth dan Marquis mengklasifikasikan teori tersebut sebagai teori sentral dalam studi emosi.

Sementara Peterson mengidentifikasinya sebagai pendekatan neurologis, yang menekankan pada mekanisme neural sebagai basis fundamental dari pengalaman emosional. Teori ini merepresentasikan perkembangan signifikan dalam neurosains afektif dengan mengalihkan fokus dari respons perifer ke proses sentral dalam sistem saraf.

3) Teori Schachter-Singer

Teori ini mendasarkan pandangannya pada premis bahwa emosi merupakan hasil interpretasi terhadap rangsangan fisiologis (*the interpretation of bodily arousal*). Menurut perspektif ini, pengalaman emosional yang dialami individu merupakan hasil penafsiran terhadap keadaan jasmani yang terstimulasi (*aroused or stirred up bodily state*). Schachter dan Singer berargumen bahwa pola dasar rangsangan fisiologis yang mendasari munculnya berbagai emosi pada dasarnya bersifat serupa.

Mengingat perubahan fisiologis bersifat ambigu, teori ini menyatakan bahwa setiap emosi dapat muncul dari kondisi jasmani yang terstimulasi, dimana individu kemudian memberikan makna subjektif terhadap kondisi tersebut. Proses interpretasi terhadap keadaan jasmani ini bersifat individualistik, sehingga kerap ditegaskan bahwa emosi pada

hakikatnya bersifat subyektif. Karena teori ini berfokus pada aspek interpretasi, beberapa ahli seperti Peterson mengklasifikasikannya sebagai teori kognitif dalam studi emosi.

Namun demikian, Morgan dkk. mengingatkan agar tidak menyamakan teori ini dengan pendekatan kognitif lainnya, mengingat terdapat faktor-faktor tambahan seperti peran memori dalam proses kognitif. Atas pertimbangan ini, Valins kemudian mengusulkan terminologi yang lebih spesifik, yaitu pendekatan kognitif fisiologis, untuk menggambarkan kerangka teoretis ini secara lebih komprehensif.⁹¹

Apabila teori Schachter-Singer ini dianalisis, maka teori ini merupakan teori yang berada di antara teori dari James-Lange dan teori Cannon-Bard. Hal tersebut akan jelas apabila ketiga teori tersebut dibandingkan dengan yang lain secara bersamaan.⁹²

Di sisi lain, menurut Ibnu Qayyīm Al-Jauziyah, rasa takut merupakan tempat singgah yang sangat penting dan paling bermanfaat bagi hati setiap individu. Hal ini juga merupakan suatu keharusan bagi setiap orang. Sebagaimana yang telah difirmankan oleh Allah dalam Surah Al-Imrān/3: 175.

فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Karena itu janganlah kalian takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kalian benar-benar orang yang beriman.”

Kemudian, istilah *khauf* memiliki makna yang berdekatan dengan kata *khasyyah*, *rahbah*, dan *haibah*, meskipun terdapat perbedaan dalam beberapa aspek detail atau konteks penggunaannya. Sebagian berpendapat bahwa *khauf* merupakan kegelisahan hati yang muncul akibat mengingat sesuatu yang ditakuti. Pendapat lain menyatakan bahwa *khauf* adalah upaya hati untuk menjauh atau menghindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Lebih lanjut, *khauf* merupakan sifat yang dimiliki oleh orang-orang mukmin pada umumnya. Sementara itu, *khasyyah* adalah sifat khusus bagi orang-orang yang berilmu

⁹¹ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi...*, hal. 112-115.

⁹² Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi...*, hal. 115.

dan memiliki makrifat (pengetahuan mendalam tentang Allah). *Haibah* merupakan sifat orang-orang yang mencintai.⁹³

Orang yang memiliki sifat *khauf* (takut kepada Allah) cenderung menghindar atau menahan diri, sementara orang yang memiliki sifat *khasyyah* lebih memilih berlindung pada ilmu. Perbedaan antara keduanya dapat diumpamakan seperti seorang yang tidak memahami ilmu kedokteran dan seorang dokter yang ahli. Orang pertama mengandalkan upaya perlindungan diri dan menghindar, sedangkan orang kedua bergantung pada pengetahuan medis mengenai penyakit dan obat-obatan.

Selanjutnya, Abu Hafsh berpendapat bahwa *khauf* merupakan cambuk Allah untuk menarik dan membimbing hamba-hamba yang menjauh dari pintu rahmat-Nya. *Khauf* juga ibarat pelita hati yang menerangi kebaikan dan keburukan. Setiap yang ditakuti manusia akan dihindari, kecuali Allah SWT. Seorang hamba yang takut kepada Rabb-nya akan menjauh dari segala yang dimurkai-Nya, tetapi justru semakin mendekat kepada-Nya dalam ketaatan.⁹⁴

Khauf (rasa takut kepada Allah) hanyalah bersifat sementara, sehingga akan lenyap apabila penyebab ketakutan tersebut tidak ada lagi. Hal ini sebagaimana keadaan penghuni surga yang telah terbebas dari rasa takut dan kesedihan. *Khauf* berkaitan erat dengan amal perbuatan, sedangkan cinta (*mahabbah*) lebih terkait dengan zat dan sifat Allah. Oleh karena itu, kecintaan seorang mukmin kepada Rabb-nya akan terus meningkat ketika mereka memasuki surga, sedangkan rasa takut telah sirna. Dengan demikian, kedudukan cinta lebih tinggi dibandingkan kedudukan *khauf*.

Khauf yang terpuji dan benar adalah rasa takut yang mampu mencegah pelakunya dari segala yang diharamkan Allah. Apabila seorang mukmin melanggarnya, maka yang timbul adalah rasa putus asa yang berujung pada ketakutan. Sebagaimana dinyatakan oleh Abu Utsman, “*Khauf* yang sejati adalah yang dapat

⁹³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Madarijus Salikin, *Pendakian Menuju Allah*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, hal. 168-170.

⁹⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Madarijus Salikin, *Pendakian Menuju Allah...*, hal. 170.

menjauhkan diri dari dosa, baik secara lahir maupun batin.” Pernyataan ini selaras dengan pendapat Ibnu Taimiyah, “*Khauf* yang terpuji adalah yang mampu menghalangimu dari segala yang diharamkan Allah.”⁹⁵

Dalam penjelasan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam kitabnya, *khauf* secara istilah merupakan kondisi kegelisahan dan ketidaktenangan hati akibat mendengar suatu kabar. Secara lebih rinci, hal ini merujuk pada ketidakstabilan psikologis yang muncul ketika seseorang menyadari kandungan pesan Allah, baik yang berbentuk janji maupun ancaman. Menurut pengarang kitab tersebut, *khauf* memiliki 3 tingkatan, yaitu:

- 1) Khauf terhadap hukuman merupakan bentuk ketakutan yang bersumber dari keimanan sehingga menjadi *khauf* yang hakiki. Jenis *khauf* ini umumnya dimiliki oleh orang awam yang muncul karena tiga faktor utama: keyakinan akan adanya ancaman Allah, kesadaran akan kesalahan diri sendiri, dan pertimbangan tentang konsekuensi yang mungkin ditimbulkan. Secara psikologis, mustahil seseorang dapat merasakan *khauf* tanpa didahului oleh pengetahuan (ilmu) tentang objek yang ditakuti dan kepekaan perasaan terhadap ancaman tersebut. Dalam konteks ini, terdapat dua aspek yang saling berkaitan: pertama, hal-hal yang tidak diinginkan yang dikhawatirkan akan terjadi; kedua, faktor-faktor penyebab yang dapat mengantarkan pada hal yang ditakuti tersebut.⁹⁶
- 2) Khauf terhadap tipu daya merupakan bentuk ketakutan yang muncul dalam keadaan kesadaran penuh, yang dapat mengganggu ketenangan jiwa dan kebahagiaan batin. Dalam konteks ini, seseorang yang senantiasa berada dalam kondisi sadar (tidak lalai) dan menjalani kehidupan secara wajar akan merasakan ketenangan hakiki. Hal ini disebabkan tidak ada keadaan yang lebih membahagiakan daripada kesadaran yang utuh.

⁹⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Madarijus Salikin, *Pendakian Menuju Allah...*, hal. 170- 171.

⁹⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Madarijus Salikin, *Pendakian Menuju Allah...*, hal. 171.

- 3) Tingkat ketiga dari khauf merupakan khauf-nya al-khawwash (orang-orang khusus/spiritual), yang secara alamiah tidak lagi memiliki rasa takut kecuali haibah (rasa takut yang disertai pengagungan mendalam). Jenis khauf ini merepresentasikan derajat tertinggi dalam tingkatan ketakutan kepada Allah, dimana rasa takut tersebut telah mencapai bentuknya yang paling murni dan luhur. Pada tingkatan ini, ketakutan telah berubah menjadi bentuk penghormatan yang penuh kekaguman, yang muncul secara spontan sebagai manifestasi dari ma'rifah tentang keagungan Ilahi.⁹⁷

Perwujudan khauf dalam bentuk bayangan ketakutan hanya muncul ketika terdapat keterputusan dan hambatan dalam hubungan dengan Allah. Adapun al-khawwash (orang-orang khusus) merupakan mereka yang telah mencapai maqam kedekatan dengan Allah SWT. Oleh karena itu, khauf yang mereka miliki bukanlah ketakutan yang mengancam sebagaimana dialami oleh pelaku dosa, melainkan merupakan bentuk ketakutan yang disertai rasa hormat dan cinta. Hal ini disebabkan karena mereka senantiasa berada dalam maqam mahabbah (kecintaan) Ilahi, mendapatkan penyertaan Allah, serta memperoleh penerimaan dari-Nya.

Dalam perjalanannya menuju Allah, hati bisa diibaratkan sebagai burung, yang mana kepala burung tersebut sebagai cinta dan kedua sayapnya merupakan rasa takut dan berharap. Selagi kepala dan kedua sayap tersebut normal, maka burung tersebut akan terbang dengan sempurna. Burung akan mati, jika kepalanya terputus, dan burung tersebut tidak akan bisa berbuat apa-apa, jika kedua sayapnya tidak ada. Namun orang-orang salaf lebih memperhatikan kesehatan sayap rasa takutnya dibanding sayap harapannya, tapi saat mereka keluar dari dunia, mereka lebih meprioritaskan sayap harapannya ketimbang sayap rasa takutnya.

Abu Ismail juga berpendapat, bahwa rasa takut harus lebih menguasai hati. Jika harapan yang lebih menguasainya, maka ia akan rusak. Kemudian yang lain berkata, yang paling sempurna ialah menyelaraskan rasa takut dengan harapan dan

⁹⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Madarijus Salikin, *Pendakian Menuju Allah...*, hal.

memperbanyak cinta. Sebab cinta bisa diibaratkan sebagai kendaraan, harapan sebagai dorongannya, rasa takut ibarat sopirnya, dan Allah yang mengantarkan dengan karunia-Nya menuju ke tujuan.⁹⁸

Maka berdasarkan uraian di atas, takut dapat diartikan sebagai suatu kondisi perasaan emosional atau jasmaniah yang bersifat sementara dan dialami secara sadar yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, gentar dll. perasaan takut ini bisa ditimbulkan oleh adanya ancaman atau bahaya yang belum bisa diterima oleh diri seseorang atau tidak sesuai dengan keinginan seseorang. Sehingga menjadikan seseorang menghindari dari perasaan tersebut demi terciptanya keamanan dan kesejahteraan dalam diri seseorang. Sedangkan ketiga komponen di atas bisa terjadi secara tidak bersamaan. Rasa takut bisa bersumber dari ancaman dan bahaya yang timbul secara nyata dan hilangnya perasaan aman oleh sebab keadaan eksternal diri.

c. Malu

Beberapa studi psikologi menyebutkan bahwa perasaan malu berkaitan dengan kekesalan yang timbul sebab adanya perasaan tidak mampu, merasa diri hina, perasaan tidak berdaya dan kegagalan, tidak berguna, dan perasaan rendah diri. Menurut Fessler, salah satu faktor penentu perilaku sosial adalah malu. Rasa malu ini yang kemudian memicu seseorang merubah perilakunya agar dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.⁹⁹

Tangney dan Dearing mengatakan bahwa malu adalah perasaan yang buruk dan menyakitkan yang memiliki akibat negatif terhadap perilaku seseorang.¹⁰⁰ Chang memaparkan, bahwa malu adalah perasaan dari eksposur perilaku pelanggaran

⁹⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Madarijus Salikin, *Pendakian Menuju Allah...*, hal. 172.

⁹⁹ E. Constant Giawa dan Nani Nurrachman, "Representasi Sosial Tentang Makna Malu Pada Generasi Muda di Jakarta", Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya: *Jurnal Psikologi*, vol. 17, No. 1, April 2018, hal. 78.

¹⁰⁰ Muhammad Faiz Fairuz, Afif Kurniawan, "Hubungan Antara Emosi Moral Negatif Dengan Intensi Perilaku Pembajakan Digital Pada Mahasiswa", Universitas Airlangga Surabaya: *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 7, 2018, hal. 44.

atau kekurangan terhadap harga diri yang rendah, oleh karenanya, setiap individu akan cenderung menghindari melakukan perbuatan buruk agar terhindar dari perasaan-perasaan yang tidak nyaman.¹⁰¹

Menurut Carducci dan Golant, rasa malu didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan hambatan dalam berperilaku yang muncul ketika ada orang lain di sekitarnya. Gejala rasa malu dapat terlihat melalui sikap diam, perasaan tidak percaya diri, wajah memerah, bicara gagap, serta rasa cemas.¹⁰² Sementara itu, Gilbert mendefinisikan malu sebagai suatu emosi yang muncul akibat kesadaran akan ketidakberhargaan, ketidakpantasan, atau rasa memalukan, baik terkait sikap, kondisi diri, maupun situasi yang dianggap melanggar norma kesopanan.¹⁰³

Kemudian Rubin dalam Dwi Nurhayati Adhani, menyatakan bahwa rasa malu dapat dipahami sebagai suatu bentuk kekhawatiran dalam menghadapi situasi baru di lingkungan yang melibatkan penilaian dari orang lain. Sementara itu, Crozier dalam Dwi Nurhayati Adhani mendefinisikan malu sebagai kecenderungan seseorang untuk mengalami rasa cemas, ketegangan, dan kekhawatiran ketika berada dalam situasi sosial, terutama karena adanya kesadaran akan penilaian dari orang lain. Individu yang mengalami rasa malu cenderung merasa gugup, takut, dan enggan mengungkapkan pendapat saat berinteraksi dalam lingkungan sosial.¹⁰⁴

Sedangkan Donahue berpendapat bahwa rasa malu merupakan fenomena yang umum terjadi pada masa remaja, ketika individu berusaha mengeksplorasi batasan-batasan diri, memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang jati diri,

¹⁰¹ Muhammad Faiz Fairuz dan Afif Kurniawan, "Hubungan Antara Emosi Moral Negatif Dengan Intensi Perilaku Pembajakan Digital Pada Mahasiswa"... , hal. 49.

¹⁰² Herdyani Kusumasari dan Diana Savitri Hidayati, "Rasa Malu Dan Presentasi Diri Remaja di Media Sosial", Universitas Muhammadiyah Malang: *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, vol. 4, No. 2, 2014, hal. 96.

¹⁰³ Nurhayani, "Peran Rasa Malu dan Rasa Bersalah Terhadap Pengajaran Moral Anak", UIN Sumatera Utara: *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 7, No. 1, Januari-Juni 2017, hal. 64.

¹⁰⁴ Nur Aziz Afandi dkk, "Perasaan Malu (Shyness) Pada Mahasiswa Baru Di Program Studi Psikologi" Universitas Trunojoyo Madura, Universitas Trunojoyo Madura: *Jurnal Personifikasi*, vol. 5, No. 2, Mei 2014, hal. 49.

serta membentuk identitas mereka. Namun, Ridfah dan Ahmad dalam Dwi Nurhayati Adhani menyatakan bahwa apabila proses tersebut disertai dengan pengalaman kecemasan dan kebingungan yang berlebihan, hal ini dapat menghambat perkembangan remaja, khususnya dalam aspek emosional dan sosial.¹⁰⁵

Sedangkan dalam Islam, malu bisa disebut dengan *haya'*. Secara etomologis *haya'* berarti taubat dan menahan diri. Sedangkan Al-Jurjani berpendapat bahwa *haya'* adalah menahan diri dari segala sesuatu atau meninggalkan sesuatu tersebut karena takut akan timbulnya celaan.¹⁰⁶ Ibn Miskawih menyatakan, bahwa malu merupakan pengekanan terhadap jiwa dalam menghindari perilaku atau sikap yang kurang baik terhadap perilaku yang bisa mendatangkan hinaan.

Kemudian Al-Jahiz mengatakan, bahwa malu adalah salah satu bagian dari ketenangan jiwa, seseorang dituntut untuk menjaga pandangan serta mengendalikan diri untuk berkata yang tidak bermanfaat. Al-Jahiz melanjutkan, bahwa malu bentuk dari perilaku mulia yang tetap bernilai selama tidak bersumber dari kelemahan atau ketidakmampuan.. Dzunun Al-Misri mengungkapkan bahwa malu merupakan perasaan takut yang ada dalam hati yang disertai rasa sedih atas perilaku yang sudah dilakukan. Syaikh Anas Ismail Abu Daud mengatakan bahwa malu adalah menahan diri dari melakukan sesuatu atas dasar takut pada celaan yang akan timbul.¹⁰⁷ Sebagaimana sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, “Malu itu tidak datang kecuali membawa kebaikan.” (H.R. Tirmidzi).¹⁰⁸

Kemudian menurut As-Şan'ani, mengerti *haya'* dengan perubahan tekanan perasaan yang ditimbulkan akibat kecemasan terhadap segala sesuatu yang bernilai buruk. Abu Hatim

¹⁰⁵ Nur Aziz Afandi dkk, “Perasaan Malu (Shyness) Pada Mahasiswa Baru Di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura”..., hal. 49.

¹⁰⁶ Cintami Farmawati, “Al-Haya’ Dalam Perspektif Psikologi Islam: Kajian Konsep Dan Empiris”, IAIN Pekalongan: *Jurnal Studia Insania*, vol. 8, No. 2, November 2020, hal. 101.

¹⁰⁷ Sukma Sari Dewi Chan, “Bimbingan Rasulullah SAW Dalam Menumbuhkan Sifat Malu”, IAIN Metro Lampung: *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 02, No. 02, Juli-Desember 2020, hal. 305

¹⁰⁸ Nurhayani, “Peran Rasa Malu dan Rasa Bersalah Terhadap Pengajaran Moral Anak”, UIN Sumatera Utara: *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 7, No. 1, Januari-Juni 2017, hal. 65.

mendefinisikan *haya'* sebagai suatu sikap mental yang memotivasi seseorang untuk menjauhi tindakan yang tidak pantas atau menghindari hal-hal yang dimakruhkan.¹⁰⁹ Sedangkan *haya'* secara terminologis ialah suatu sifat yang mendorong untuk berbuat kebaikan dan menjauhi perbuatan jelek. Hal ini senada dengan pendapat Muhammad Al-Ghazali yang berpendapat bahwa malu merupakan sifat atau perasaan yang enggan untuk malakukan hal yang rendah dan kurang sopan.¹¹⁰

Berdasarkan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ulama di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif Islam, rasa malu merupakan salah satu karakteristik pribadi yang berfungsi sebagai pengendali diri dalam bersikap dan berperilaku, sehingga mencegah tindakan-tindakan yang bertentangan dengan norma. Lebih lanjut, Ibnu Qutaibah menegaskan bahwa sifat malu ini memiliki peran preventif dalam menghindarkan seseorang dari perbuatan maksiat.¹¹¹

Dalam perspektif Islam, rasa malu merupakan perwujudan utuh dari keimanan seorang muslim. Setiap orang yang beriman senantiasa memiliki sifat malu dalam kehidupannya. Sebaliknya, ketiadaan rasa malu pada diri seseorang dapat mengindikasikan lemahnya keimanan, meskipun secara lisan mengaku beriman. Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW: “Iman memiliki lebih dari tujuh puluh atau enam puluh cabang. Cabang iman yang paling tinggi adalah mengucapkan kalimat *lā ilāha illallāh*, sedangkan cabang yang paling rendah adalah menyingkirkan gangguan (seperti duri) dari jalan. Dan rasa malu termasuk salah satu cabang dari iman.” (H.R. Bukhari-Muslim).

Setiap individu semestinya senantiasa memperlihatkan rasa malu dalam seluruh aspek kehidupannya. Ketika seseorang kehilangan sifat malu, secara bertahap akan terjadi kemerosotan moral, perilakunya akan merosot dari buruk menjadi lebih buruk,

¹⁰⁹ Isti'anh Abubakar, “Moralitas Haya' Sebagai Core Value Pendidikan Karakter”, UIN Malang, *Jurnal El-Hikmah*, hal. 175.

¹¹⁰ Isti'anh Abubakar, “Moralitas Haya' Sebagai Core Value Pendidikan Karakter”..., hal. 176.

¹¹¹ Sukma Sari Dewi Chan, “Bimbingan Rasulullah SAW Dalam Menumbuhkan Sifat Malu”, IAIN Metro Lampung: *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 02, No. 02, Juli-Desember 2020, hal. 305.

kemudian terus mengalami kemerosotan hingga mencapai titik terendah. Sebagaimana dinyatakan dalam hadis Rasulullah SAW: “Sesungguhnya apabila Allah berkehendak menghancurkan seorang hamba, Dia akan mencabut rasa malu darinya. Setelah rasa malu hilang, ia hanya akan menemukan dirinya terus dijauhi orang lain. Ketika keadaan ini berlanjut, akan tercabut pula sifat amanah darinya. Tanpa amanah, ia tidak lagi menjadi kecuali sebagai pengkhianat yang selalu dikhianati. Jika sudah menjadi pengkhianat rahmat Ilahi pun akan dicabut darinya, menyisakan hanya kutukan dan kecenderungan mengutuk. Pada fase akhir, ikatan keislamannya sendiri yang akan terlepas.” (H.R. Ibn Majah).

Maka dari uraian di atas bisa dipahami bahwa haya' atau malu adalah suatu kondisi di mana seseorang merasakan perasaan tidak berdaya, tidak berguna, ketakutan, ketegangan, dll untuk menghadapi situasi yang baru di lingkungan sosial yang memicu seseorang merubah perilakunya agar bisa menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan dalam Islam, malu adalah menahan diri atau menghindari dari melakukan hal-hal yang makruh atau hal-hal tercela sehingga timbul dorongan untuk melakukan kebaikan-kebaikan dan meninggalkan perbuatan jelek atau maksiat.

3. Ciri-ciri *Introver*

Karakter *introver* tidak dapat disederhanakan sekadar sebagai sifat pemalu, tertutup, atau anti-sosial. Psikolog ternama Carl Jung telah memperkenalkan konsep dikotomi kepribadian ini pada dekade 1920-an. Dalam teorinya, Jung mendefinisikan *introver* sebagai tipe kepribadian yang cenderung memilih situasi dengan stimulasi eksternal terbatas. Individu dengan kepribadian ini umumnya memerlukan waktu menyendiri untuk memulihkan energi psikisnya. Berikut ciri-ciri seseorang *introver*:

- a. Lebih nyaman dengan interaksi sosial terbatas, Introvert cenderung merasa terkuras energinya setelah bersosialisasi dalam kelompok besar dan membutuhkan waktu sendiri untuk “*recharge*”. Mereka lebih menikmati percakapan mendalam dengan sedikit orang.

- b. Lebih suka observasi sebelum berpartisipasi, introvert sering kali menjadi pendengar yang baik dan lebih suka mengamati situasi sebelum terlibat aktif. Mereka cenderung berpikir sebelum berbicara.
- c. Memiliki dunia pikiran yang kaya, banyak introvert sangat introspektif, suka berimajinasi, dan memiliki kehidupan batin yang kompleks. Mereka sering mengekspresikan diri melalui tulisan atau seni.
- d. Lebih produktif dalam pikiran tenang, introvert bekerja lebih baik dalam suasana yang minim gangguan dan keramaian. Mereka cenderung fokus secara mendalam pada tugas-tugas soliter.
- e. Tidak suka dengan basa-basi, Introvert umumnya kurang tertarik pada percakapan basa-basi dan lebih menyukai diskusi bermakna tentang topik yang mereka minati.
- f. Lebih sensitive dengan stimulasi lingkungan, studi menunjukkan bahwa introvert lebih mudah kewalahan oleh rangsangan sensorik (suara keras, keramaian) karena otak mereka memproses informasi secara lebih mendalam.¹¹²

4. Penyebab Timbulnya *Introver*

Introversi merupakan suatu tipe kepribadian yang ditandai dengan kecenderungan individu untuk lebih memilih kesendirian, di mana mereka menemukan kenyamanan dan kemampuan berkonsentrasi yang lebih baik melalui proses pemikiran dan imajinasi internal dibandingkan dengan stimulasi dari lingkungan sosial eksternal. Individu dengan kepribadian ini umumnya lebih menikmati interaksi terbatas bersama satu atau dua orang ketimbang dalam kelompok besar.

Ciri khas *introver* meliputi sikap reflektif, kecenderungan untuk menahan diri, pendekatan yang lebih pasif dalam interaksi sosial, serta preferensi untuk menjaga privasi emosional. Lingkungan dengan stimulasi minimal dan suasana tenang cenderung meningkatkan kenyamanan dan produktivitas mereka, sementara interaksi sosial yang intensif seringkali berdampak pada energi psikis yang memicu kelelahan emosional dan kecemasan. Faktor-faktor yang berkontribusi

¹¹² Susan Cain, *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, New York: Crown Publishers, 2012, hal. 23–25.

terhadap pembentukan kepribadian *introver* antara lain meliputi aspek-aspek berikut:

a. Faktor genetik

Berdasarkan berbagai kajian ilmiah, telah terbukti bahwa kecenderungan introversi dapat diturunkan secara genetik dari orang tua kepada anak. Warisan biologis ini memengaruhi struktur dan fungsi neurologis individu, khususnya dalam hal respons terhadap stimulus sosial. Secara lebih spesifik, variasi genetik tertentu berkontribusi terhadap perbedaan pola aktivasi otak, termasuk sensitivitas terhadap rangsangan eksternal dan mekanisme pengolahan informasi sosial. Dengan demikian, kecenderungan genetik tidak hanya menentukan karakteristik kepribadian *introver*, tetapi juga membentuk cara individu memproses dan merespons lingkungan sekitarnya.

b. Pengalaman masa kecil dan terpaan lingkungan

Cara seseorang dibesarkan dapat membentuk kepribadiannya. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang mendorong refleksi diri serta aktivitas soliter cenderung lebih berpotensi mengembangkan sifat *introver*. Selain itu, pengalaman sosial juga berperan dalam membentuk kecenderungan seseorang menjadi pribadi yang *introver*. Hal ini mencakup interaksi dengan teman sebaya di sekolah maupun dinamika pergaulan di masyarakat, termasuk pola asuh keluarga dan hubungan pertemanan.

c. Kondisi sosial dan budaya

Individu yang dibesarkan dalam lingkungan sosial-budaya yang mengedepankan nilai-nilai kedisiplinan, introspeksi diri, dan kerendahan hati cenderung mengembangkan kepribadian *introver*, karena didukung oleh norma-norma sosial yang berlaku. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan tekanan lingkungan sosial turut berperan dalam pembentukan kepribadian seseorang. Sebagai contoh, apabila seseorang merasa lebih diterima atau menemukan kenyamanan dalam situasi yang tenang dan bersifat pribadi, hal ini dapat mendorong perkembangan kecenderungan *introver* dalam diri mereka.

d. Pengaruh psikologis dan emosional

Apabila anda cenderung merasa lebih aman dan nyaman dalam situasi yang tenang serta minim interaksi sosial, hal ini

dapat mengindikasikan kecenderungan kepribadian *introver*. Selain itu, pada beberapa individu, sifat *introver* dapat berkembang sebagai mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi stres atau kecemasan dalam situasi sosial.

e. Pengaruh hormon

Individu dengan kepribadian *introver* cenderung menunjukkan respons yang lebih intens terhadap hormon stres, sehingga menjadikan mereka lebih peka terhadap lingkungan yang sarat tekanan atau stimulasi berlebihan. Faktor-faktor tersebut berperan signifikan dalam membentuk kecenderungan *introver* seseorang ketika berhadapan dengan berbagai situasi sosial dalam kehidupannya.¹¹³

B. Pengertian dan Ruang Lingkup Keseimbangan Sosial

1. Definisi Keseimbangan Sosial

a. Istilah Keseimbangan

Konsep keseimbangan memiliki makna yang beragam, bergantung pada konteks dan perspektif yang digunakan untuk menafsirkannya. Secara etimologis, istilah “keseimbangan” berasal dari kata dasar “imbang”, yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai keadaan setara dalam berat, kekuatan, jumlah, atau kesepadanan.¹¹⁴

Keseimbangan merupakan konsep multidimensi yang merujuk pada keadaan stabil atau harmonis dalam suatu sistem. Dalam fisika klasik, keseimbangan didefinisikan sebagai kondisi di mana resultan gaya dan momen yang bekerja pada suatu objek bernilai nol, baik secara statis (tidak bergerak) maupun dinamis (bergerak dengan kecepatan konstan)¹¹⁵

Perspektif biologis mengaitkannya dengan homeostasis, yakni kemampuan organisme mempertahankan lingkungan internal yang stabil melalui mekanisme umpan balik, seperti

¹¹³ Robert R, dkk, “Personality Trait Structure as a Human Universal,” *American Psychologist*, no. 5, 1997, hal. 509-516.

¹¹⁴ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1991, hal. 378.

¹¹⁵ Richard Feynman, dkk, *The Feynman Lectures on Physics*, vol. 1, Boston: Addison-Wesley, 1963, hal. 9.

regulasi suhu tubuh atau kadar glukosa darah.¹¹⁶ Adapun dalam ilmu kesehatan, keseimbangan tubuh merujuk pada integrasi sistem penglihatan untuk mempertahankan postur dan koordinasi gerak.

Menurut psikologi, keseimbangan dipahami sebagai suatu keadaan dinamik dimana individu mencapai keselarasan antara berbagai aspek kognitif, emosional, dan sosial. Jean Piaget, melalui teori perkembangan kognitifnya, memperkenalkan konsep *equilibration* sebagai mekanisme fundamental dimana manusia secara aktif menyeimbangkan antara proses asimilasi (memasukkan informasi baru ke dalam skema yang sudah ada) dan akomodasi (memodifikasi skema yang ada untuk menyesuaikan dengan informasi baru). Kurt Lewin dalam teori medan (*field theory*) menjelaskan keseimbangan psikologis sebagai keadaan homeostasis dimana terjadi keselarasan antara kebutuhan individu dengan tekanan lingkungan.¹¹⁷

Carl Rogers, tokoh psikologi humanistik, melihat keseimbangan sebagai keselarasan antara konsep diri (self-concept) dengan pengalaman aktual, dimana ketidaksesuaian antara keduanya dapat menimbulkan ketidakseimbangan psikologis, kemudian Carl Rogers mengemukakan konsep *flow* sebagai bentuk keseimbangan optimal antara tantangan yang dihadapi dengan keterampilan yang dimiliki, menghasilkan pengalaman subjektif yang mendalam dan memuaskan. Sementara itu, psikologi memandang keseimbangan sebagai integrasi harmonis antara aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual dalam diri individu.¹¹⁸

Dalam perspektif Islam, keseimbangan dipahami sebagai suatu prinsip yang berlandaskan pada al-Qur'an dan hadis. Kajian mendalam terhadap ayat-ayat al-Quran menunjukkan bahwa kitab suci ini sarat dengan nilai-nilai keseimbangan, sebagaimana diungkapkan oleh Yusuf Qardhawi. Menurutnya, salah satu

¹¹⁶ Walter B. Cannon, *The Wisdom of the Body*, New York: Norton, 1932, hal. 24.

¹¹⁷ Kurt Lewin, *Principles of Topological Psychology*, New York: McGraw-Hill, 1936, hal. 42-45.

¹¹⁸ Ken Wilber, *Integral Psychology*, Boston: Shambhala, 2000, hal. 88-90.

keistimewaan Islam dibandingkan agama lain adalah penekanannya pada konsep keseimbangan yang komprehensif.¹¹⁹

Qardhawi menegaskan bahwa umat Islam harus menjadikan prinsip keseimbangan sebagai ciri utama dalam menjalani kehidupan, karena hal ini merupakan perintah al-Quran. Keseimbangan yang dimaksud mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk keseimbangan antara ideologi dan praktik, antara rohani dan materi, antara akal dan hati, antara kehidupan dunia dan akhirat, antara hak dan kewajiban, serta antara kepentingan individu dan masyarakat. Dengan demikian, Islam mengajarkan pendekatan yang moderat dan proporsional dalam segala aspek kehidupan.¹²⁰

Menurut Yusuf Qardhawi, konsep keseimbangan (tawazun) merujuk pada suatu keadaan seimbang antara dua aspek atau kutub yang saling berhadapan atau bertentangan, di mana masing-masing aspek tidak boleh mendominasi secara berlebihan maupun mengabaikan keberadaan yang lain. Dalam perspektif ini, tidak boleh terjadi ketimpangan di mana salah satu aspek mengambil porsi yang berlebihan sehingga melampaui hak aspek lainnya. Contoh konkret dari prinsip ini dapat dilihat dalam relasi antara spiritualisme dan materialisme, di mana keduanya harus dijaga dalam proporsi yang seimbang dan harmonis.¹²¹

Tawazun mempunyai beberapa makna:

- 1) Adil maksudnya dapat dipahami sebagai suatu prinsip moderasi yang menempatkan diri tepat di tengah antara dua sisi yang berlawanan, tanpa menunjukkan bias atau kecenderungan yang berlebihan terhadap salah satu pihak.
- 2) Istiqamah yaitu dapat dipahami sebagai komitmen konsisten untuk tetap berpegang teguh pada jalan kebenaran yang lurus, tanpa adanya penyimpangan ke arah kiri maupun kanan.

¹¹⁹ Quraish Syihab, *Wasathiyah Wawasan Islam tentang Moderasi Beragama*, Jakarta: Lentera Hati, 2016, hal. 18.

¹²⁰ Yusuf Qardhawi, *Karakteristik Islam Kajian Analitik*. Terjemahan Rofi Munawwar dan Tujuddin. Surabaya: Risalah Gusti, 1994, hal. 145.

¹²¹ Yusuf Qardhawi, *Islam dan Sekulerisme*. Terjemahan Amirullah Kandu, Bandung: Pustaka Setia, 2006, hal. 45-46.

- 3) Kebaikan merujuk pada perbuatan yang bersifat positif, indah, sesuai norma, dan tertata, serta bebas dari unsur negatif. Secara sosiologis, kebaikan dapat dipahami sebagai kondisi yang secara universal diakui oleh masyarakat karena memenuhi standar nilai-nilai kemanusiaan.
- 4) Mencerminkan keamanan, posisi tengah lebih aman dibandingkan posisi pinggiran, karena lokasi sentral memberikan perlindungan optimal dari berbagai ancaman eksternal.
- 5) pusat kekuatan, posisi tengah secara strategis berfungsi sebagai basis kekuatan utama. Analoginya terlihat pada masa muda yang memiliki kekuatan optimal karena berada dalam fase tengah antara masa kanak-kanak dan usia tua.
- 6) Pusat kesatuan, posisi tengah secara geometris dan filosofis merupakan titik pemersatu yang menjadi poros integrasi berbagai unsur.

Dalam bukunya *Wasathiyah: Wawasan Islam Tentang Moderasi Beragama*, Quraish Shihab menyajikan berbagai definisi yang dikemukakan oleh para ahli Islam, kemudian menarik kesimpulan bahwa konsep *wasathiyah* atau keseimbangan merujuk pada suatu keadaan seimbang dalam segala aspek kehidupan, baik duniawi maupun ukhrawi. Keseimbangan ini harus disesuaikan dengan situasi yang dihadapi, berpedoman pada petunjuk agama dan kondisi objektif yang sedang dialami. Dengan demikian, *wasathiyah* tidak berarti menghilangkan dua kutub ekstrem lalu mengambil posisi tengah semata, melainkan lebih pada keseimbangan yang berprinsip pada tidak kurang dan tidak berlebihan.

Wasathiyah juga bukanlah sikap menghindari kesulitan atau lari dari tanggung jawab. Sebab, Islam mengajarkan untuk selalu berpihak pada kebenaran dalam segala situasi, yang senantiasa berubah sesuai dengan waktu dan tempat.¹²² Allah menciptakan alam semesta dan manusia dengan penuh keseimbangan. Ada malam, ada siang; ada putih, ada hitam; ada laki-laki, ada perempuan; ada jantan, ada betina; ada kering, ada basah; ada

¹²² Quraish Syihab, *Wasathiyah Wawasan Islam tentang Moderasi Beragama...*, hal.

sedih, ada gembira; ada hak, ada kewajiban; ada langit, ada bumi; dan seterusnya. Semua ini bertujuan agar kehidupan berjalan dengan indah, harmonis, tertib, dan serasi. Apabila keseimbangan ini terganggu atau tidak terjaga, maka kehidupan akan menjadi kacau, bahkan dapat mengakibatkan kehancuran.

Peradaban Islam telah berusia sekitar 1446 tahun, melewati berbagai fase sejarah, mulai dari periode klasik, pertengahan, hingga modern. Saat ini, umat Islam berjumlah lebih dari satu miliar jiwa yang tersebar di berbagai belahan dunia. Dalam proses penyebarannya, Islam telah berinteraksi dengan beragam budaya lokal, agama lain, sistem politik, ekonomi, hukum, ilmu pengetahuan, dan aspek-aspek peradaban lainnya. Dalam konteks ini, tulisan ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana umat Islam mampu mengimplementasikan konsep keseimbangan (*wasathiyah*) dalam berbagai aspek kehidupan.

a. Definisi Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah *sosial* memiliki dua pengertian utama. Pertama, segala hal yang berkaitan dengan masyarakat. Kedua, sifat yang menunjukkan kepedulian terhadap kepentingan umum, seperti gemar menolong atau berderma.¹²³ Secara etimologis, kata *sosial* berasal dari bahasa Latin *socius*, yang berarti bersama-sama, bersatu, terikat, sekutu, atau berteman. Selain itu, kata kerja *socio* dalam bahasa Latin berarti menjadikan teman. Dengan demikian, secara harfiah, makna *sosial* dapat dipahami sebagai suatu konsep yang berhubungan dengan pertemanan atau kehidupan masyarakat.

Adapun para ahli memberikan berbagai definisi lebih mendalam terkait pengertian kata *sosial*, antara lain sebagai berikut:

- 1) Menurut Philip Wexler mendefinisikan sosial sebagai karakteristik inherent yang melekat pada setiap individu manusia sebagai bagian dari hakikat kemanusiaanya.

¹²³ Kemdikbud, diakses pada Senin, 06 Januari 2025 pukul 11.24 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

- 2) Menurut Lena Dominelli memaknai sosial sebagai elemen yang bersifat parsial dalam relasi antarmanusia, yang secara esensial memerlukan toleransi terhadap aspek-aspek rentan dalam interaksi tersebut.
- 3) Menurut Keith Jacobs mengartikan sosial sebagai suatu konstruksi yang terbentuk dan berkembang dalam konteks komunitas tertentu.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa hakikat sosial merupakan suatu sistem yang mencakup norma, moral, nilai, dan aturan-aturan yang bersumber dari kebudayaan masyarakat. Sistem ini berfungsi sebagai pedoman dalam mengatur pola interaksi dan hubungan antar individu dalam suatu komunitas. Secara esensial, konsep sosial ini merepresentasikan kerangka acuan bersama yang memfasilitasi kehidupan kolektif dalam masyarakat.¹²⁴

1) Interaksi Sosial

Proses sosial pada hakikatnya merupakan suatu bentuk interaksi sosial yang berperan sebagai faktor fundamental dalam terciptanya aktivitas-aktivitas kemasyarakatan. Interaksi sosial itu sendiri merupakan hubungan dinamis yang mencakup berbagai bentuk relasi, baik antarindividu, antarkelompok, maupun antara individu dengan kelompok dalam masyarakat.¹²⁵ Proses interaksi sosial bermula ketika terjadi pertemuan antara dua individu, yang dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk komunikasi seperti sapaan, jabat tangan, percakapan, hingga konflik fisik.

Dalam konteks pendidikan, proses sosial ini termanifestasi melalui interaksi aktif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk interaksi antar pendidik, antar peserta didik, serta antara pendidik dengan peserta didik. Melalui interaksi edukatif ini, terjadi proses transformasi pengetahuan dan nilai-nilai yang berdampak pada perubahan sikap, perilaku, serta perkembangan kecerdasan intelektual peserta didik.

¹²⁴ Yuyu Krisdiansyah dkk, *Degradasi Fungsi-Fungsi Pendidikan Dalam Pewarisan dan Perubahan Nilai-Nilai Sosial dan Budaya*, Tanzhimuna, vol. 2. No. 1, Juni 2022, hal. 205-206.

¹²⁵ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: RajaWali Press. 2012, hal. 56.

Interaksi sosial dapat terjadi meskipun tidak terdapat komunikasi verbal maupun pertukaran tanda-tanda secara eksplisit antara individu yang bertatap muka. Fenomena ini muncul karena adanya kesadaran bersama akan keberadaan pihak lain yang mampu menimbulkan perubahan psikologis dan fisiologis, seperti perubahan emosi atau respons syaraf yang dipicu oleh berbagai stimulus sensorik seperti bau tubuh, suara langkah kaki, atau elemen non-verbal lainnya. Stimulus-stimulus tersebut akan membentuk persepsi tertentu dalam benak individu, yang pada gilirannya akan mempengaruhi keputusan dan tindakan yang diambil.

Dalam konteks pendidikan, ketika seorang pendidik berinteraksi dengan peserta didik sebagai suatu kelompok di dalam kelas, tahap awal yang krusial adalah upaya pendidik untuk menciptakan penguasaan kelas yang optimal. Hal ini bertujuan untuk menciptakan interaksi sosial yang seimbang, di mana terjadi proses saling mempengaruhi antara pendidik dan peserta didik. Prinsip dasar interaksi sosial mensyaratkan adanya timbal balik dari kedua belah pihak, sehingga interaksi tersebut tidak akan terwujud tanpa adanya respons dari masing-masing pihak.

Secara teoretis, interaksi sosial hanya dapat terjadi apabila terpenuhi dua syarat fundamental: pertama, adanya kontak sosial dan kedua, terjadinya komunikasi. Kontak sosial tidak selalu mengandaikan hubungan fisik secara langsung, karena dalam konteks sosiologis, kontak dapat terjadi tanpa interaksi fisik. Sebagai contoh, komunikasi melalui telepon atau pertukaran pesan elektronik merupakan bentuk kontak sosial yang tidak memerlukan kehadiran fisik, namun tetap memenuhi kriteria sebagai interaksi sosial. Dengan demikian, esensi kontak sosial dalam kerangka interaksi lebih menekankan pada adanya hubungan atau kesadaran timbal balik antarindividu, terlepas dari ada atau tidaknya interaksi fisik secara langsung.¹²⁶

¹²⁶ Yuyu Krisdiansyah dkk, *Degradasi Fungsi-Fungsi Pendidikan Dalam Pewarisan dan Perubahan Nilai-Nilai Sosial dan Budaya...*, hal. 206-207.

2) Faktor Interaksi Sosial

Menurut Soerjono Soekanto, terdapat empat faktor fundamental yang menjadi dasar terbentuknya proses interaksi sosial, antara lain:

a) Faktor Imitasi

Merupakan proses peniruan terhadap perilaku dan tindakan individu lain secara persis. Nilai imitasi bersifat kondisional positif apabila mencontoh perilaku yang sesuai dengan norma sosial, namun negatif bila meniru penyimpangan perilaku. Sasmita mendefinisikan imitasi sebagai proses sosial pembelajaran melalui peniruan sikap, gaya hidup, dan atribut lainnya dari figur panutan. Dalam konteks pendidikan, peserta didik cenderung meniru berbagai aspek dari guru, orang tua, teman, atau lingkungan sosialnya, baik dalam hal sikap, gaya hidup, maupun pola komunikasi.

b) Faktor Sugesti

Merupakan proses penerimaan pengaruh dari pihak lain tanpa melalui pertimbangan rasional terlebih dahulu. Menurut Harwantiyoko, sugesti adalah mekanisme sosial yang mendorong individu menerima norma atau pedoman tindakan tanpa evaluasi kritis. Contoh konkret dalam pendidikan adalah ketika peserta didik mengikuti ajakan teman untuk membolos sekolah tanpa mempertimbangkan konsekuensinya, menunjukkan bagaimana sugesti dapat mempengaruhi perilaku secara spontan.

c) Faktor Identifikasi

Merupakan kecenderungan psikologis untuk menyamakan diri sepenuhnya dengan figur idola. Berbeda dengan imitasi yang bersifat parsial, identifikasi mencakup peniruan menyeluruh terhadap pola pikir, keyakinan, hingga gaya hidup. Kartini Kartono menjelaskan identifikasi sebagai proses pengenalan dan pengklasifikasian objek berdasarkan karakteristik tertentu. Dalam pendidikan, guru sering menjadi objek identifikasi, dimana peserta didik meneladani berbagai aspek perilaku gurunya. Demikian pula dalam masyarakat, identifikasi berlebihan terhadap tokoh tertentu dapat memotivasi seseorang untuk meniru seluruh jejak karir idolanya.

d) Faktor Simpati

Merupakan proses empati sosial yang mendorong ketertarikan untuk memahami dan bekerjasama dengan pihak lain. Eisenberg mendefinisikan simpati sebagai respons emosional terhadap penderitaan orang lain yang memunculkan keinginan membantu. Simpati berperan penting dalam memelihara hubungan sosial yang harmonis, karena menumbuhkan kesadaran akan nilai penting interaksi sosial. Lingkungan positif yang dibangun melalui simpati akan membentuk pola perilaku yang semakin baik, seiring dengan internalisasi nilai-nilai positif dari interaksi tersebut.¹²⁷

Dari pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa sifat *introver* bukanlah kelemahan, melainkan bagian dari keragaman kepribadian manusia. Islam memberikan panduan agar sifat ini tetap seimbang antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, individu *introver* perlu memahami kelebihan mereka dan mengelola tantangan sosial dengan bijaksana agar dapat menjalani eksistensi yang seimbang baik secara dunia maupun akhirat.

¹²⁷ Yuyu Krisdiansyah, dkk, *Degradasi Fungsi-Fungsi Pendidikan Dalam Pewarisan dan Perubahan Nilai-Nilai Sosial dan Budaya ...*, hal. 207-209.