

## JURNAL REINHA

Volume 16 No 1 Januari-Juni 2025  
ISSN: 2089-3159 | e-ISSN: 2807-2669  
DOI: : <https://doi.org/10.56358/ejr.v16i1.374>  
Homepage: <https://jurnal.stpreinha.ac.id/index.php/e-jr>



### MENJADI PRIBADI OTENTIK UNTUK MERAHAI KEBAHAGIAAN BERDASARKAN PERSPEKTIF ARMADA RIYANTO

Stefanus Afryaldi Saputra Resi <sup>\*1)</sup>  
Fransiskus Xaverius Eko Armada Riyanto<sup>2)</sup>  
Mathias Jebaru Adon<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana Malang, Jawa Timur, Indonesia  
Email\*: [resialdi4@gmail.com](mailto:resialdi4@gmail.com)

Artikel Info	Abstrak
<p>Kata Kunci: <i>Kebijaksanaan;</i> <i>Mengenal diri;</i> <i>Otentik;</i> <i>Kebahagiaan;</i></p>	<p>Penulisan karya ilmiah ini berfokus pada keotentikan pribadi manusia. Sejak lahir, setiap individu memiliki keotentikannya sendiri, namun sering kali keotentikan ini sulit untuk diterima atau diakui oleh lingkungan sekitar. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep menjadi pribadi yang otentik, dengan mengacu pada perspektif Armada Riyanto. Penulis menggunakan metode kepustakaan, memanfaatkan dua jenis sumber, yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer berasal dari buku Armada Riyanto berjudul <i>Menjadi Mencintai Berfilsafat Teologi Sehari-hari</i>, khususnya subtema kebijaksanaan mengenal diri. Sumber sekunder berupa artikel, jurnal, dan buku-buku lain yang relevan dengan topik ini. Melalui kajian kepustakaan tersebut, penulis menemukan beberapa hal penting, seperti pemahaman tentang keaslian diri, cara mengatasi tantangan untuk menjadi otentik, peran pengembangan diri, serta pentingnya membangun koneksi dengan orang lain. Selain itu, keotentikan diri juga terbukti menjadi faktor yang membantu seseorang mencapai tujuan hidup. Kebijakan mengenal diri membawa manusia pada kesadaran akan kebahagiaan, yang tercapai ketika seseorang menerima dan bangga dengan keotentikan dirinya. Dengan demikian, kesadaran ini dapat menciptakan relevansi baru, yakni kepercayaan diri untuk hidup otentik, yang pada akhirnya membawa pada kebahagiaan sejati.</p>

**Abstract**

*Keywords:*  
*Wisdom;*  
*Knowing yourself;*  
*Authentic;*  
*Happiness;*

*The writing of this scientific paper focuses on human authenticity. Since birth, every individual has his or her own authenticity, but it is often difficult for this authenticity to be accepted or recognized by the surrounding environment. Therefore, this article aims to explore the concept of being an authentic person, with reference to Armada Riyanto's perspective. The author uses the literature method, utilizing two types of sources, namely primary and secondary sources. Primary sources come from Armada Riyanto's book entitled "Being Loving Philosophizing Everyday Theology," especially the subtheme of the wisdom of knowing oneself. Secondary sources are articles, journals, and other books relevant to this topic. Through the literature review, the author found several important things, such as an understanding of self-authenticity, how to overcome challenges to be authentic, the role of self-development, and the importance of building connections with others. In addition, self-authenticity is also proven to be a factor that helps a person achieve life goals. The wisdom of knowing oneself brings people to the realization of happiness, which is achieved when one accepts and is proud of one's authenticity. Thus, this awareness can create a new relevance, namely the confidence to live authentically, which ultimately leads to true happiness.*

**PENDAHULUAN**

Kehidupan manusia merupakan sebuah perjalanan yang penuh dengan pencarian makna dan identitas yang otentik (Riyanto, 2013). Konsep keotentikna manusia mencerminkan esensi dari keberadaan diri yang sejati. Keberadaan ini melibatkan pengenalan yang mendalam terhadap nilai-nilai, keyakinan, emosi, dan potensi yang melekat dalam pribadi manusia. Memahami diri secara menyeluru merupakan fondasi utama bagi keotentikan manusia. Dalam proses ini, kesesuaian antara pikiran perasaan, dan tindakan menjadi krusial, menciptakan konsistensi yang menggambarkan keseluruhan seorang pribadi manusia. Selain itu, keotentikan manusia juga melibatkan konsistensi dengan nilai-nilai yang dipegang teguh (Parmono, 1995). Kemampuan untuk hidup sesuai dengan prinsip yang diyakini menjadi cermin dari otentisitas diri. Keterbukaan terhadap diri sendiri dan penerimaan terhadap segala dimensi dalam diri, baik itu kelebihan maupun kekurangan, menjadi fondasi yang memungkinkan pertumbuhan pribadi yang sejati (Budi & Tina, 2016). Tidak hanya itu, keotentikan juga tercermin dalam kemandirian individu. Kemampuan untuk mengambil keputusan secara independen, tanpa pengaruh oleh tekanan eksternal, melainkan peran penting dalam meyuarkan dan mengaktualisasikan diri (Manik, Saptowidodo, & Budianto, 2018). Interaksi sosial yang didasarkan pada kejujuran dan keterlibatan yang otentik juga menjadi ciri dari keotentikan manusia, yang menggarisbawahi pentingnya hubungan yang memperkaya pertumbuhan pribadi. Lebih dari pada sekedar menjadi diri sendiri, keotentikan pribadi manusia merupakan sebuah perjalanan kontinyu menuju pemahaman yang lebih dalam tentang diri (Yohanes Probo Dwi S, 2015). Dari pandangan ini, keotentikan bukanlah tujuan akhir, tetapi merupakan proses yang melibatkan refleksi, pertumbuhan, dan penyesuaian terhadap pengalaman hidup yang membentuk identitas seseorang secara bertahap.

Proses perkembangan keotentikan juga melibatkan pengembangan diri yang berkelanjutan. Pribadi manusia yang otentik terus-menerus belajar, tumbuh dan menyesuaikan diri dengan pengalaman baru. Mereka menghargai fase perkembangan sebagai bagian integral dari perjalanan kehidupan mereka. Dengan demikian, keotentikan manusia memerlukan kebijaksanaan mengenal diri yang mendalam. Prespektif Armada Riyanto akan digunakan untuk menjembatani antara kebijaksanaan mengenal diri dan menjadi pribadi yang otentik. Maka yang menjadi pertanyaannya adalah, bagaimana konsep kebijaksanaan mengenal diri menurut Armada Riyanto dan bagaimana hubungannya dengan menjadi pribadi manusia yang otentik? Apakah pencapaian yang di dapat dari menjadi pribadi manusia yang otentik ?. Pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan ini bertujuan agar setiap pribadi manusia dapat mencintai dirinya dan bangga dengan keotentikan yang ada pada dirinya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah metode kepustakaan. Penulis menggunakan sumber-sumber penulisan karya ilmiah menggunakan dua sumber yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer penulisan karya ilmiah ini berasal dari buku karya Armada Riyanto dengan judul “*Menjadi Mencintai*”. Sedangkan sumber sekunder dalam penulisan karya ilmiah ini berasal dari jurnal, artikel dan buku-buku yang digunakan untuk menjelaskan gagasan mengenai pribadi manusia yang otentik. Lalu penulis, mengamati pandangan Armada Riyanto mengenai pribadi yang otentik dari buku menjadi mencintai tentang kebijaksanaan mengenal diri. Selanjutnya penulis akan menganalisis pandangan Armada Riyanto tentang kebijaksanaan mengenal diri. Hasil analisis kebijaksanaan mengenal diri itu kemudian dikaitkan dengan pembahasan mengenai menjadi pribadi manusia yang otentik. Bagaimana melihat hubungan antara kebijaksanaan mengenal diri dan kaitannya dengan menjadi pribadi manusia yang otentik. Bagaimana melihat pemahaman mengenai keaslian diri, mengatasi tantangan untuk menjadi otentik, pengembangan diri, membangun koneksi dengan orang lain, dan menggunakan keotentikan untuk mencapai tujuan Selanjutnya, artikel akan mengeksplorasi dan menemukan relevansi berdasarkan kebijaksanaan mengenal diri dalam menjadi pribadi manusia yang otentik. Hal ini mencakup kebahagiaan yang diperoleh dari kebijaksanaan mengenal diri untuk menjadi pribadi manusia yang otentik dari prespektif Armada Riyanto.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pemahaman Terhadap Keaslian Diri**

Keaslian diri atau keotentikkan diri dalam KBBI berarti *tidak ada campurannya; kemurnian* (KBBI Daring, 2023a) Hal ini menunjukkan kesucian atau kemurnian dalam identitas, nilai-nilai, serta ekspresi seseorang tanpa disertai oleh pengaruh campur tangan dari luar yang dapat merubah atau mengubah inti dari diri tersebut. Semua makhluk di Bumi memiliki karakteristik unik. Seseorang harus memiliki identitas diri yang unik sehingga mereka dapat dibedakan dari orang lain (Sihotang, 2021). Hal ini menggambarkan bahwa setiap entitas atau makhluk di dunia ini memiliki keunikan dan karakteristik yang membuatnya menjadi entitas yang berdiri sendiri. Untuk dianggap sebagai individu, suatu entitas harus memiliki identitas yang tidak bercampur aduk, sehingga memungkinkan untuk dibedakan dari entitas lainnya. Identitas adalah pemahaman yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri yang diperoleh melalui pengamatan seta penilaian terhadap diri yang mengakui perbedaannya dengan orang lain.(Hidayah Nur, 2016) Hal ini mencakup semua aspek dari gambaran diri yang membentuk satu kesatuan yang utuh, yang tidak dipengaruhi oleh pencapaian, jabatan, atau peran yang dimiliki. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang

kuat terhadap identitasnya akan melihat dirinya sebagai sesuatu yang unik, tak tertandingi oleh siapa pun (Hidayah Nur, 2016). Kepercayaan diri yang kokoh terhadap identitas dapat membantu seseorang merasa yakin dengan siapa mereka sebenarnya, mengetahui kelebihan dan keunikan yang dimiliki, serta menerima diri mereka sendiri apa adanya. Kepercayaan diri yang sehat seharusnya tidak membuat seseorang merasa tidak bisa dibandingkan dengan orang lain. Bahkan, kepercayaan diri yang sejati seharusnya didasarkan pada penghargaan terhadap keunikan individu tanpa perlu merendahkan orang lain. Melihat diri sebagai sesuatu yang unik bukan berarti bersaing atau merasa lebih baik dari orang lain, melainkan memahami bahwa setiap individu memiliki nilai dan kelebihan yang berbeda-beda.

Armada Riyanto berpendapat dalam bukunya mengenai individu dan sosialitas bahwa kata "*individu*" digunakan untuk melukiskan manusia yang khas atau otentik. *Setiap manusia memang sama, tetapi satu sama lain tidak sepenuhnya sama* (Riyanto, 2013). Hal ini menggarisbawahi bahwa meskipun sebagai manusia yang sama yang memiliki kesamaan dalam aspek-aspek dasar seperti hak-hak dasar, kebutuhan manusiawi, dan eksistensi sebagai pribadi manusia, namun di dalam keberagaman yang ada, setiap pribadi manusia tidaklah identik secara sempurna. Inilah yang mencerminkan keindahan dalam perbedaan yang membuat setiap pribadi manusia unik. Keindahan dalam perbedaan ini pertama-tama merupakan sebuah kebijaksanaan mengenal diri (Riyanto, 2013). Konsep yang dikemukakan adalah bagaimana seseorang harus memiliki kebijaksanaan untuk mengenal dirinya. Kebijaksanaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah *kemampuan menggunkan akal budi* (KBBI Daring, 2023). Kebijaksanaan adalah khas bagi kehidupan sehari-hari manusia. Kebijaksanaan dalam hal ini adalah kemampuan manusia untuk masuk ke dalam dirinya sendiri. Hal ini dianalogikan seperti seorang Bima Suci yang diminta untuk masuk ke dalam Dewa Ruci yang adalah dirinya sendiri. Dewa Ruci digambarkan yang sangat kecil sedangkan Bima Suci adalah sosok yang besar. Armada Riyanto menggambarkan kisah itu sebagai cara untuk mengenal diri (Riyanto, 2013).

### **Mengatasi Tantangan Menjadi Otentik**

Menunjukkan keaslian diri merupakan suatu tantangan yang tidak mudah bagi sebagian orang. Karena hal ini merupakan suatu perjalanan yang memerlukan kesadaran yang mendalam terhadap diri sendiri dan keberanian untuk mengeksplorasi jati diri sejati. Perjalanan menuju otentisitas pertama-tama membutuhkan komitmen yang kuat untuk menjelajahi setiap sudut keberadaan diri kita tanpa rasa takut atau kekhawatiran akan penilaian orang lain. Perjalanan menjadi otentik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dari dalam diri pribadi manusia, sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri pribadi manusia. Kedua faktor ini merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap keotentikan seseorang. Pengaruh faktor-faktor itu antara lain:

#### **Faktor Internal**

Kepercayaan diri menjadi hal yang penting dalam tantangan menjadi otentik. Kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya (Budi & Tina, 2016). Kepercayaan diri menjadi fondasi yang kuat untuk membentuk kepribadian seseorang. Kepercayaan diri ini juga dipengaruhi oleh integritas. Integritas diri merupakan penilaian yang diberikan oleh orang lain, berupa pengakuan dari apa yang mereka lihat dan alami dari kita. Hal ini tampak dari sikap konsisten yang selalu muncul dalam berbagai sikap, perkataan, dan tindakan. Orang yang memiliki integritas diri dapat menjadi inspirasi positif bagi orang lain di sekitar, bahkan memberi pengaruh besar dan positif dalam kehidupan, walaupun mereka sudah tidak ada lagi (Gea, 2006). Salah satu bentuk

kepercayaan diri adalah keberanian. Keberanian adalah keberanian yang gagah, berani, dan tidak pernah takut menghadapi kesulitan (Alimin, & Sulastri, 2018). Keberanian menjadi sebuah karakter yang menunjukkan kepercayaan diri. Sifat ini melibatkan ketidakpahamanya untuk takut atau gentar menghadapi segala macam tantangan, bahaya, atau situasi sulit dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki keberanian diri diharapkan memiliki kekuatan mental dan emosional yang baik dan kuat. Karena dengan itu, seseorang mampu menghadapi situasi yang menantang tanpa trasa takut atau terpengaruh oleh ketakutan.

### **Faktor Eksternal**

Ketidakpastian atau perubahan lingkungan juga menjadi faktor tantangan menjadi otentik. Ketidakpastian atau perubahan lingkungan adalah realitas yang tak terelakkan dalam kehidupan kita. Perubahan ini dapat berupa perilaku manusia karena perkembangan zaman yang semakin modern. Perubahan dari tradisional ke modern adalah inti dari modernisasi (Asnawati Matondang, 2019). Hal ini adalah proses yang tak terelakkan. Karena setiap pribadi manusia berpartisipasi dengan perubahan zaman, teknologi, dan pandangan hidup. Di samping begitu banyaknya manfaat dari modernisasi terdapat juga kekurangan yaitu kehilangan akar tradisional dan nilai-nilai pembangun identitas. Sehingga karena perkembangan zaman ini dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dari tantangan menjadi pribadi yang otentik. Selain dari ketidakpastian atau perubahan lingkungan yang menjadi tantangan untuk menjadi otentik hal lain yang juga perlu diperhatikan ialah soal persepsi dan respons orang lain. Persepsi dan respons orang lain juga sangat berpengaruh pada tantangan pribadi manusia untuk menjadi otentik. Hal ini dikarenakan keaslian yang ada pada diri tidak diterima atau tidak mendapat respon baik dari orang-orang di lingkungan sekitar. Salah satu fenomena yang muncul ialah *bodily shaming*. Komentar yang mengkritik penampilan fisik seseorang atau orang lain disebut *bodily shaming* (Petra, 2018). Pencegahan yang dapat dilakukan ialah dengan melakukan bimbingan dan konseling kepada psikolog atau dengan orang yang dipercaya dapat menumbuhkan kepercayaan diri (Pranowo & Kusumawati, 2022). Proses bimbingan dan konseling ini dapat membantu seseorang untuk mengenali potensi dan kekuatan diri serta menemukan solusi terhadap konflik internal yang dapat menghambat pencapaian kehidupan yang lebih baik. Dengan adanya dukungan dan bantuan dari profesional atau orang yang dipercaya, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, mengelola emosi dengan baik, serta membangun kepercayaan diri yang kuat untuk menjalani kehidupan dengan lebih positif dan produktif.

Mengatasi tantangan menjadi otentik merupakan suatu proses yang harus dilakukan terus-menerus di dalam pribadi manusia. Pengolahan diri yang terus menerus menjadi hal yang baik untuk dilakukan. Pengolahan yang dapat dilakukan ialah dengan menumbuhkan kepercayaan diri, mau menerima diri secara otentik, menerima semua masukan dari orang lain dan mengadakan bimbingan dan konseling kepada para ahli dalam bagian itu dan harus memupuk keberanian terhadap tantangan ataupun tanggapan orang yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggal. Dengan demikian, menjadi otentik dengan mengatasi segala tantangan merupakan suatu hal yang sangat baik untuk perkembangan diri dan tetap berpegang pada keotentikan diri.

### **Peran Pengembangan Diri**

Setelah seseorang mampu mengatasi tantangan menjadi otentik, tahap selanjutnya ialah seseorang harus menyadari juga tentang peran pengembangan diri. Peran pengembangan diri memiliki dampak yang signifikan dalam perjalanan pribadi seseorang. Pengembangan diri bukan hanya soal peningkatan keterampilan diri atau pengetahuan semata, namun juga tentang proses penemuan, pertumbuhan emosional, dan perubahan paradigma yang membentuk esensi

diri seseorang. Proses penemuan diri merujuk pada upaya dan perjalanan individu dalam menggali, memahami, dan mengembangkan aspek-aspek penting dari diri pribadi manusia. Hal ini merupakan langkah penting dalam pengembangan diri karena melibatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang identitas, nilai, minat, keahlian, dan tujuan hidup pribadi manusia. Salah satu proses penemuan identitas diri pada pribadi manusia adalah dengan pendidikan. Pendidikan dipandang sebagai salah satu cabang ilmu dari filsafat. Pendidikan dipandang menjadi salah satu pendukung dalam proses penemuan identitas. Karena di dalam pendidikan pribadi manusia tidak hanya merujuk pada proses belajar untuk mengajarkan ilmu pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga untuk membantu pribadi manusia menemukan identitas mereka sendiri dengan cara mengajak untuk berpikir, merasa dan bertindak (Salamah, 2023). Pendidikan yang bertujuan untuk membantu pribadi manusia menemukan identitasnya sendiri juga mendorong mereka untuk eksplorasi diri, mengasah kepekaan terhadap keunikan mereka, dan membantu rasa percaya diri yang kuat. Hal ini memungkinkan individu untuk mengenali kekuatan, minat, dan nilai-nilai pribadi mereka sendiri sehingga mereka dapat menemukan arah dan tujuan dalam kehidupan.

Selain melalui pendidikan seseorang juga dapat menemukan identitas dirinya melalui pencarian tujuan dan visi hidup. Pencarian tujuan dan visi hidup pertama-tama didasarkan motivasi. Motivasi adalah dorongan yang disadari untuk mengubah tingkah laku seseorang sehingga mereka melakukan sesuatu setiap hari untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi, menurut Santrock, adalah proses yang memberi dorongan, kekuatan, dan konsistensi pada tindakan yang bertahan lama (Nurdiyanti & Halimah, 2020). Menurut Allport motivasi adalah keadaan sadar seseorang dan berpikir secara rasional berdasarkan tingkah laku yang diharapkan dapat tercapai (Fida, 2018). Keadaan sadar seseorang dan kemampuan untuk berpikir secara rasional merujuk pada kapasitas individu dalam mengakui dan memahami situasi di sekitarnya dengan kesadaran yang mendalam, serta kemampuan untuk melakukan penilaian dan pengambilan keputusan. Kesadaran atau keadaan sadar, mengacu pada tingkat kesadaran seseorang terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Dua komponen penting dari kemampuan seseorang untuk mengakui dan memahami situasi di sekitarnya dengan kesadaran yang mendalam adalah kemampuan mereka untuk berpikir secara rasional. Ini melibatkan memiliki pemahaman yang kuat tentang pikiran, emosi, dan dorongan diri sendiri serta pemahaman yang kuat tentang dunia luar.

Kemampuan untuk berpikir secara rasional mencakup proses mengevaluasi informasi secara analitis, logis, dan objektif serta membuat keputusan yang objektif dan berdasarkan fakta. Ini melibatkan penilaian yang cermat, di mana orang tidak hanya memahami situasi secara emosional tetapi juga mampu menghadapinya dengan kepala dingin dan berpikir kritis. Kesadaran yang mendalam dan kemampuan berpikir rasional memungkinkan orang untuk menafsirkan situasi dengan lebih baik, memahami berbagai sudut pandang, dan membuat keputusan yang lebih bijaksana. Kombinasi ini membantu mereka menghadapi kesulitan, menyelesaikan masalah, dan berinteraksi dengan orang lain dengan lebih baik. Selain itu, kesadaran diri dan kemampuan berpikir rasional membantu orang berkembang dalam hal empati, toleransi, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Kedua kemampuan ini memainkan peran penting dalam membentuk sikap bijaksana dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Peran pengembangan diri sangatlah penting. Karena dengan begitu pribadi manusia dapat menemukan identitas diri. Dalam proses penemuan identitas, pendidikan menjadi salah satu pendukung. Karena dalam pendidikan seorang pribadi manusia diajak untuk berpikir, berperasaan dan bertindak. Dengan mencapai ketiga hal itu seseorang dapat benar-benar mengenal identitasnya. Namun dengan kata lain, tergantung dari pribadi yang bersangkutan

mau terus berproses atau berhenti. Selain itu, pengembangan diri juga melibatkan motivasi. Dengan adanya motivasi seorang pribadi manusia digerakan untuk maju dan bertindak untuk dirinya sendiri. Seperti yang dikatakan oleh Armada Riyanto bahwa mengenal diri merupakan suatu proses terus-menerus atau suatu perjalanan dalam sejarah hidup pribadi manusia tersebut (Riyanto, 2013). Peran perkembangan diri juga berkaitan dengan pertumbuhan emosional. Emosi adalah suatu reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam, serta dibarangi perasaan yang kuat, atau disertai keadaan afektif (Filtri, 2017).

### **Membangun Koneksi dengan Diri Sendiri dan Orang Lain**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) koneksi adalah *hubungan yang dapat memudahkan atau melancarkan segala urusan atau kegiatan* (KBBI Daring, 2023). Dengan demikian, ketika pribadi manusia membangun koneksi baik terhadap dirinya maupun dengan orang lain maka, akan memudahkan dan memperlancar kehidupannya. Membangun koneksi yang kuat tentunya akan memberikan manfaat yang kuat juga. Dengan membangun koneksi yang kuat akan meningkatkan kebahagiaan, dan pada akhirnya meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Kebahagiaan merupakan tujuan dari hidup manusia, sehingga kebahagiaan menjadi hal yang dikejar oleh setiap pribadi manusia (Firmanto, 2020). Namun, seringkali kebahagiaan itu disalah artikan oleh banyak orang. Mereka menganggap bahwa dengan memiliki banyak uang, kekayaan yang berlimpah dan status sosial yang tinggi, maka mereka akan memperoleh kebahagiaan. Hal ini tentu sangatlah dangkal dan masih berada di permukaan. Kebahagiaan menurut Armada Riyanto adalah keadaan dimana seorang manusia terus-menerus bergerak dan berinteraksi dalam hidupnya untuk melakukan kebaikan. Kebahagiaan itu akan tercipta ketika pribadi manusia melakukan pekerjaannya dengan bahagia dalam kehidupan sehari-hari (Riyanto, 2013). Ketika seseorang pribadi manusia telah sampai pada kebahagiaan yang sesungguhnya. Maka, secara otomatis akan juga memengaruhi kesehatan pribadi manusia. Kesehatan pribadi manusia akan terpengaruh secara positif ketika seseorang telah mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya. Kebahagiaan yang tercipta dalam diri seseorang dapat berdampak bagi aspek kesehatan, baik fisik maupun mental. Secara fisik, kebahagiaan dapat mengurasi tingkat stress dan meningkatkan system kekebalan tubuh, sehingga menjadikan seseorang lebih tahan terhadap penyakit. Kondisi yang baik juga dapat membantu menjaga kesehatan mental, mengurangi risiko depresi, kecemasan, serta membantu dalam menghadapi situasi sulit yang menantang (Fakhriani, 2019).

Membangun koneksi dengan diri sendiri menjadi pondasi yang kuat. Untuk membangun koneksi dengan diri sendiri seorang pribadi manusia harus mengenal diri sendiri secara mendalam, termasuk menerima kekuatan dan kelemahan nilai dan keinginan (Ucep Hermawan, 2021). Dengan menyadari akan hal-hal tersebut, maka pribadi manusia akan dengan mudah membangun koneksi dengan orang lain. Membangun koneksi dapat dimulai dari persaudaraan dan persahabatan sosial. Hal ini disampaikan oleh Paus Fransiskus dengan mengluarkan ensiklik dengan judul *Fatelli Tutti, Sull Fraternalita e l' Amicizia Sociale* (Semua saudara, Mengenai Persaudaraan dan Persahabatan Sosial). Pertama-tama yang ditekankan dalam ensiklik ini ialah soal hubungan antara pribadi satu dengan pribadi lain dengan menyebut mereka sebagai sahabat dan saudara. Persaudaraan yang dimaksud bahwa setiap orang memiliki kualitas yang sama, kodrat yang sama, artinya tidak ada yang mendominasi. Sedangkan persahabatan yang dimaksud ialah hubungan manusia dengan sesamanya dengan ketulusan dan kedewasaan yang berakar pada hati (Tinambunan, 2022). Persahabatan yang baik berpengaruh pada kesejahteraan individu. Temuan beberapa penelitian menunjukkan bahwa persahabatan yang sehat dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup seseorang (Dwi Madyo

Utomo, 2020). Pentingnya persahabatan yang sehat dalam memengaruhi kesejahteraan individu secara positif. Persahabatan yang sehat memiliki dampak yang signifikan dalam keadaan individu. Teman-teman yang baik dapat menjadi sumber dukungan emosional, sosial, dan bahkan praktis dalam berbagai situasi kehidupan. Persahabatan yang baik juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dengan memberikan kesempatan untuk saling bertukar pikiran, belajar hal hal baru, serta menciptakan momen kebersamaan yang berharga. Interaksi yang positif dengan teman-teman yang memahami dan dukungan yang mengurangi kesepian, meningkatkan kesehatan mental. Namun, penting untuk diingat bahwa persahabatan yang sehat bukan hanya tentang jumlah teman, tetapi lebih pada kualitas hubungan yang terjalin. Persahabatan yang baik memerlukan saling pengertian, kepercayaan, dukungan, dan kesetiaan antara satu sama lain.

Membangun relasi dengan orang lain merupakan proses yang melibatkan interaksi, komunikasi, dan saling pengertian untuk menciptakan hubungan yang positif, saling menguntungkan, dan berkelanjutan. Hal ini melibatkan kesediaan untuk mendengar, memahami, dan memberikan dukungan satu sama lain, sehingga menciptakan dasar kepercayaan, keterbukaan, dan kerjasama yang kuat. Dengan membangun relasi yang baik, dapat memperluas jaringan sosial, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan memperoleh pengalaman yang memperkaya kehidupan pribadi manusia.

### **Menggunakan Keotentikan untuk Mencapai Tujuan**

Keotentikan mendorong seseorang untuk bertindak dari titik kesadaran yang jelas tentang nilai-nilai dan tujuan mereka, sehingga setiap langkah yang diambil sejalan dengan jati diri dan integritas mereka. Metode ini dikenal sebagai menggunakan keotentikan sebagai landasan dalam mencapai tujuan. Keotentikan menawarkan banyak keuntungan dalam hal pencapaian tujuan. Pertama dan terpenting, hal ini meningkatkan fokus. Dengan memahami apa yang penting bagi diri sendiri, seseorang lebih cenderung menetapkan tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai tersebut, yang mengurangi kemungkinan terjerumus dalam pencarian yang tidak relevan atau tidak konsisten dengan diri sendiri. Selanjutnya, keotentikan meningkatkan dorongan dan daya tahan. Seseorang dapat menemukan motivasi yang berkelanjutan saat bergerak menuju tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka (Nurdiyanti & Halimah, 2020). Keyakinan akan integritas diri dan tujuan yang sebenarnya akan mendorong Anda untuk terus bergerak meskipun tugas terasa sulit atau hambatan muncul. Selain itu, keotentikan menghasilkan keharmonisan di dalam kelompok. Karena setiap langkah diambil dengan kesadaran diri yang utuh, keselarasan antara tindakan yang diambil dan nilai-nilai yang dipegang meningkatkan rasa harmoni dan kepuasan. Ini juga membantu mengurangi konflik internal yang mungkin muncul saat mencapai tujuan.

Dalam kalimat tersebut, penting bagi tujuan yang ingin dicapai untuk sesuai dengan nilai-nilai, keinginan, dan identitas pribadi seseorang. Konflik internal dapat dikurangi ketika seseorang jelas tentang tujuannya dan bertindak sesuai dengan prinsip-prinsipnya (KBBI Daring, 2023). Ketika ada ketidaksesuaian antara apa yang diinginkan atau dikejar seseorang dengan apa yang sebenarnya dianggap penting atau penting bagi mereka, konflik internal sering muncul. Misalnya, jika seseorang berusaha mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya, konflik pikiran atau perasaan akan berkurang jika tujuan tersebut sesuai dengan dirinya sendiri. Dengan memahami dan mengidentifikasi tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka, seseorang dapat meminimalkan pertentangan batin dan ambivalensi yang mungkin muncul selama proses mencapai tujuan tersebut. Ini memungkinkan seseorang untuk menjalani proses mencapai tujuan dengan lebih percaya diri dan yakin, dan mereka tidak akan merasa terganggu oleh perasaan ragu atau konflik dalam diri mereka. Namun, konflik

internal juga dapat membantu dalam proses pengambilan keputusan dan pertumbuhan pribadi. Di beberapa situasi, konflik ini dapat mendorong pertumbuhan dan transformasi pribadi.

Terakhir, memanfaatkan keotentikan saat mencapai tujuan memiliki dampak yang lebih besar dan lebih berkelanjutan. Ketika tujuan dicapai dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi seseorang, pencapaian yang memungkinkan tidak hanya mencapai kepuasan pribadi tetapi juga memberikan kontribusi yang lebih besar untuk lingkungan sekitar. Jadi, keotentikan dalam merencanakan dan mencapai tujuan bukan hanya tentang hasil akhir yang dicapai, tetapi juga tentang proses yang diambil untuk mencapainya. Itu berarti membawa diri kita sendiri secara utuh ke dalam setiap langkah yang diambil, sehingga pencapaian tujuan menjadi lebih berarti, memuaskan, dan benar. Dalam konteks ini, membawa diri kita sendiri secara utuh mengacu pada konsep kesadaran diri dan keautentikan dalam tindakan kita. Saat kita menghadapi tujuan hidup atau mencapai tujuan tertentu, membawa diri secara utuh melibatkan kesesuaian antara nilai-nilai, keinginan, dan tindakan yang kita lakukan. Hal ini mencakup kejujuran kepada diri sendiri, yaitu mengenali apa yang benar-benar penting bagi kita, apa yang menjadi motivasi kita, dan langkah apa yang paling tepat untuk mencapai tujuan. Dengan membawa diri secara utuh, tindakan yang diambil akan lebih sesuai dengan nilai-nilai pribadi kita, sehingga pencapaian tujuan tidak hanya menjadi hasil yang dikejar, tetapi juga menjadi proses yang lebih bermakna.

### **Relevansi Otentik Menuju Kebahagiaan**

Letak kebahagiaan menurut Stoicisme pertama-tama bukan terletak pada kenikmatan, kepuasan, kesenangan dan kesuksesan. Kebahagiaan adalah hidup menurut kebajikan yang tidak lain adalah hidup sesuai dengan kodrat (Edison R.L. Tinambunan, 2014). Kodrat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah hal-hal yang melekat pada seseorang sejak lahir, bukan yang dilekatkan orang. Armada Riyanto dalam bukunya mengatakan bahwa kebahagiaan adalah hal yang mendasar dalam hidup setiap manusia. Karena kebahagiaan adalah aktivitas keutamaan yang harus dikerjakan terus-menerus dalam hidup sehari-hari. Kebahagiaan adalah sebuah perjalanan yang tak pernah berakhir. Kebahagiaan diibaratkan sebagai kompas yang menuntun seseorang melalui liku-liku kehidupan. Saat pribadi manusia memilih untuk mengejar kebahagiaan, dengan sendirinya pribadi manusia sedang membuka pintu-pintu menuju kepuasan dan kedamaian dalam setiap langkah. Membuka pintu-pintu menuju kebahagiaan salah satunya ialah dengan mengenal diri. Mengenal diri menurut Armada Riyanto merupakan hasil dari kebijaksanaan. Untuk mencapai kebijaksanaan sejati, orang harus belajar tentang diri mereka sendiri dan masuk ke dalam diri mereka sendiri; namun, untuk mencapai hal ini, perjuangan harus dihadapi. Kebijaksanaan itu terletak di dalam dirinya. Kebijaksanaan berasal dari luar negeri atau entah dari mana saja. Kebijaksanaan ini adalah kesadaran dunianya yang tersembunyi di dalam dirinya. Sebab itu, jikalau mau memasukinya diperlukan perjuangan karena kebijaksanaan adalah sebuah perziarahan batin (Riyanto, 2013). Kebijaksanaan tidak datang begitu saja tanpa usaha; itu memerlukan keinginan untuk berpikir kritis, mengambil pelajaran dari pengalaman pribadi, dan memahami bagaimana berbagai pilihan dapat berdampak pada pilihan Anda. Proses menuju kebijaksanaan seringkali melibatkan perjalanan intelektual dan spiritual yang panjang. Proses ini membutuhkan kerja keras untuk memperluas pengetahuan, memperluas wawasan, dan menggali kebijaksanaan dari berbagai sumber, baik itu melalui pengalaman hidup, bacaan, atau berinteraksi dengan orang lain. Kebijaksanaan juga berasal dari menjadi terbuka untuk sudut pandang yang berbeda, mempertimbangkan ide-ide baru, dan mengintegrasikan pengetahuan yang telah dipelajari dengan pengalaman sehari-hari. Akibatnya, mencapai kebijaksanaan merupakan perjalanan introspeksi yang lebih mendalam daripada perjuangan fisik.

Armada menuraikan bahwa otentik berarti keaslian, kemurnian dan tidak ada campuran apapun (Riyanto, 2013). Keotentikan pertama-tama mengajak pribadi untuk mengenal diri lebih dalam. Menegal diri lebih dalam merupakan sebuah perjalan atau proses menuju kebijaksanaan. Kebijaksanaan inilah yang memungkinkan manusia untuk terus-menerus mencari dan mencari dirinya tanpa henti, dan pada akhirnya sampai pada penemuan keotentikan diri. Selanjutnya keotentikan diri akan menghasilkan sebuah kebahagiaan dalam diri pribadi manusia. Hal ini dipengaruhi oleh pengenalan diri yang mendalam dan proses-proses yang telah ditempuh. Akhirnya keotentikan akan membawa seseorang pada kebahagiaan. Kebahagiaan yang diperoleh adalah sebuah proses yang terus-menerus harus selalu diusahakan. Karena kebahagiaan adalah sebuah perjalanan yang tidak pernah berhenti.

## **SIMPULAN**

Keotentikan merupakan buah dari proses pengenalan diri yang mendalam dan berkelanjutan. Dalam pandangan Armada Riyanto, mengenal diri adalah perjalanan penting menuju penemuan identitas, yang menjadi dasar bagi munculnya kebijaksanaan hidup. Kebijaksanaan ini memungkinkan seseorang untuk melihat dan menerima seluruh aspek dirinya—baik kelebihan, kelemahan, maupun kodratnya—sehingga menciptakan kebahagiaan sejati dan kepercayaan diri. Individu yang mengenal dirinya dengan baik akan menyadari bahwa perbedaan dan keunikan yang dimiliki bukanlah hambatan, melainkan kekuatan yang menjadikan hidup lebih bermakna. Oleh karena itu, keotentikan diri bukan hanya membawa pada penerimaan diri yang utuh, tetapi juga mendorong tumbuhnya pribadi yang percaya diri dan bahagia dalam menjalani hidup.

Berdasarkan kesimpulan bahwa keotentikan lahir dari proses pengenalan diri yang mendalam, maka rekomendasi dari temuan ini adalah perlu adanya dukungan strategis melalui pendidikan dan lingkungan sosial. Institusi pendidikan perlu mengintegrasikan pembinaan identitas diri dalam kurikulum karakter, guna membantu peserta didik mengenali potensi dan keunikannya. Selain itu, pendampingan psikologis dan spiritual harus diintensifkan untuk mendukung refleksi diri yang berkelanjutan. Pengembangan kegiatan reflektif seperti journaling dan diskusi terbimbing juga penting untuk mendorong kebijaksanaan pribadi. Terakhir, dibutuhkan lingkungan sosial yang inklusif agar setiap individu merasa diterima, sehingga kepercayaan diri dan kebahagiaan otentik dapat tumbuh secara alami.

## **REFERENSI**

- Alimin, A. A., & Sulastri, S. (2018). Nilai Keberanian dalam Novel Negeri di Ujung Tanduk Karya Tere Liye. *JP-BSI (Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jp-bsi.v3i1.447>
- Asnawati Matondang. (2019). Dampak Modernisasi Terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat. *Wahana Inovasi*, 8(2), 188–194.
- Budi, A., & Tina, A. (2016). Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja. *Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja*.
- Dwi Madyo Utomo, K. (2020). Pengaruh Persahabatan Terhadap Kesejahteraan Hidup Manusia. *Seri Filsafat Teologi*, 30(29), 434–450. <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v30i29.28>
- Edison R.L. Tinambunan. (2014). Dimana Letak Kebahagiaan? Penderitaan, Harta, Ketiadaan (Tinjauan Filosofis Teologis). *Seri Filsafat Teologi*, (24), 31–41.
- Fakhriani, D. F. (2019). *Kesehatan Mental. Early Childhood Education Journal*. Retrieved from [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar\\_Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf)
- Fida, N. (2018). Teori Psikologi Kepribadian Menurut Gordon Allport. *Universitas Psikologi*.
- Filtri, H. (2017). Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun Ditinjau Dari Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 32–37. Retrieved from

- <http://journal.unilak.ac.id/index.php/paud-lectura/article/view/501>
- Firmanto, Y. B. dan A. D. (2020). Kebahagiaan Dlam Ruang Lingkup Keseharian Manusia. *Filsafat Dan Teologi*, 49(2), 51–61.
- Gea, A. A. (2006). Integritas Diri: Keunggulan Pribadi Tangguh. *Character Building Journal*, 3(1), 16–26.
- Hidayah Nur, H. (2016). Krisis Identitas Diri Pada Remaja “Identity Crisis of Adolescences.” *Sulesana Volume, 10*, 49–62.
- KBBI Daring. (2023a). Keaslian. Diakses: 02 Desember 2023. Retrieved from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/KEASLIAN>
- KBBI Daring. (2023b). *Kebijaksanaan*.
- KBBI Daring. (2023c). Koneksi. Diakses: 01 Desember 2023. Retrieved from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Koneksi>
- Manik, R. P., Saptowidodo, A., & Budianto, A. S. (2018). Identitas Diri Dan Spiritualitas Pada Masa Remaja. *Pembaharuan Gereja Melalui Katekese Superfisialisme, Aktivisme, Fundamentalisme Dan Spiritualisme Tantangan Katekese Dewasa Ini*, 1–14.
- Nurdiyanti, Y., & Halimah, A. H. (2020). Motivasi Pendidikan Orang Dewasa. *JEKPEND: Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 3(2), 9. <https://doi.org/10.26858/jekpend.v3i2.14490>
- Parmono. (1995). Nilai dan Norma Masyarakat. *Jurnal Filsafat*, 23, 20–27. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/wisdom/article/view/31608/19134>
- Petra, U. K., Pricilia, C., Yoanita, D., Budiana, D., Komunikasi, P. I., Kristen, U., & Surabaya, P. (2018). Pengaruh Bodily Shame di Instagram terhadap Konsep Diri Remaja Perempuan. *Jurnal E-Komunikasi*, 1–12.
- Pranowo, T. A., & Kusumawati, W. T. (2022). Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Pelaku dan Korban Body Shaming, 4(3), 575–583.
- Riyanto, A. (2013). *Menjadi-Mencintai Berfilsafat Teologi Sehari-hari*. Yogyakarta: Kanisius.
- Salamah, N. S. S. (2023). Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023) Multidisciplinary Research. *Gunung Djati Conference Series*, 24(3418), 375–391. Retrieved from <https://conferences.uinsgd.ac.id/>
- Sihotang, K. (2021). *Filsafat Manusia Upaya Membangkitkan Humanisme*.
- Tinambunan, E. R. L. (2022). Persaudaraan Dan Persahabatan Sosial Ensiklik Paus Fransiskus : Kontribusi Dialog Antar Agama Indonesia, 22(2). <https://doi.org/10.35312/spet.v22i2.462>.
- Ucep Hermawan. (2021). Konsep Diri Dalam Eksistensialisme Rollo May. *Aqidah Dan Filsafat Islam*, 6(1), 1–19.
- Yohanes Probo Dwi S. (2015). Hubungan Antara Nilai Kejujuran dan Pribadi Yang Otentik Dengan Perilaku Mahasiswa Universitas Bunda Mulia. *PSIBERNETIKA*, 8, 138–149.