

Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam

Musfichin

UIN Antasari Banjarmasin

Email: musfichin@gmail.com

Abstract

Muhasabah as a medium of self-improvement in all activities for future life. This research uses the Research and Development (R&D) Method starting with research and continuing with development. The first study aims to discover the concept of muhasabah by using a literature study that discusses Muhasabah and interviews with several figures who have mastered the field of religion. The second presents the dimensions of muhasabah. The results of the first study obtained an understanding that muhasabah is an individual's awareness to calculate and correct self-activities that have been and will be undertaken for better purposes. While the results of the second study indicate that muhasabah has three dimensions including: self-awareness, self-counting, and self-correction. The implications of this research are discussed in the context of the development of Islamic psychology.

Keywords: *Self Awareness; Self Counting; and Self Correcting*

Abstrak

Muhasabah sebagai media diri dalam perbaikan akan semua aktifitas untuk kehidupan masa depan. Penelitian ini menggunakan Metode Research and Development (R&D) dimulai dengan research dan diteruskan dengan development. Studi pertama bertujuan menemukan konsep muhasabah dengan menggunakan studi literature yang membahas mengenai Muhasabah dan wawancara terhadap sejumlah tokoh yang menguasai dibidang agama. Kedua menyajikan dimensi dari muhasabah. Hasil studi pertama diperoleh pengertian bahwa muhasabah merupakan kesadaran individu untuk menghitung dan mengkoreksi akan aktifitas diri yang telah dan akan dijalani untuk tujuan yang lebih baik. Sementara hasil studi kedua menunjukkan bahwa muhasabah memiliki tiga dimensi antara lain: Kesadaran diri, Menghitung Diri, dan Mengkoreksi Diri. Implikasi penelitian ini dibahas dalam konteks pengembangan psikologi islam.

Kata kunci: Kesadaran Diri; Menghitung Diri; dan Mengoreksi Diri

Sejarah mencatat bahwa pengakuan ilmu psikologi sebagai ilmu ilmiah sejak Wilhelm Wundt mendirikan laboratorium psikologi pertama di leipzig Jerman tahun 1879, Wundt mencoba melakukan penelitian mengenai "Pikiran" sampai ke elemen paling dasarnya yaitu melalui eksperimen tentang "Introspeksi" yang mampu memberikan informasi mengenai bagaimana pikiran seseorang bekerja. (Kim, 2016) Usaha yang dilakukan Wundt sebagai jawaban atas perdebatan filosofis sebelumnya dengan pengertian psikologi, sebagaimana kata psikologi dalam bahasa Yunani "*psyche*" yang berarti jiwa dan *logos* adalah ilmu, psikologi di definisikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang "jiwa", beberapa ilmuwan

berpendapat bahwa definisi tersebut terlalu bersifat abstrak dan belum bisa diukur, melalui eksperimen ilmiah Wilhelm Wundt telah menandai diakuinya psikologi sebagai ilmu ilmiah. Demikian definisi psikologi bukan lagi sebagai ilmu tentang “jiwa” melainkan sebagai ilmu yang mempelajari mengenai gejala-gejala jiwa / tingkah laku dan proses mental.

Ilmuwan lain berpandangan bahwa kajian-kajian yang tidak berdasarkan dengan eksperimen bukan berarti kajian-kajian tersebut tidak ilmiah, namun sebagaimana pendapat Abd al-Rahman Shalih ‘Abd Allah dalam upaya untuk pengembangan psikologi islam terdapat dua kelompok yang memiliki pandangan yang berbeda yaitu Pertama, diperlukan keterbukaan terhadap pandangan hidup non muslim- berusaha mengadopsi konsep-konsep psikologi non islam dan menggabungkannya ke dalam pemikiran psikologi Islam, kedua, diperlukan usaha untuk mengangkat pesan besar Ilahi kedalam pemikiran psikologi, baik dari al-Qur’an, sunnah, maupun penafsiran ulama terhadap kedua sumber tersebut (Abd al-Rahman Shalih ‘Abd Allah, 1982)/lih. (Mujib, 2007), demikian selain kebenaran empiris terdapat kebenaran perspektif lain sebagaimana tradisi keilmuan islam yang mendasarkan pada al-Qur’an, hadis dan pemikiran para ilmuwan islam. Berbicara mengenai introspeksi di dalam islam terdapat istilah “*Muhasabah*” yang populer diartikan dengan mengevaluasi diri untuk tujuan perbaikan diri agar keburukan di masa lalu tidak terulang kembali pada masa mendatang sebagaimana Q.S. Al-Hasyr 59:18 *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan”*.

Pada Tafsir Ringkas Kemenag bahwa ayat ini mengingatkan orang beriman agar benar-benar bertakwa kepada Allah dan memperhatikan hari esok, akhirat. sebab hidup di dunia ini sementara, sedangkan hidup di akhirat itu abadi; dan bertakwalah kepada Allah dengan menjaga hubungan baik dengan Allah, manusia dan alam. Sungguh, Allah Mahateliti sekecil apa pun juga terhadap apa yang kamu kerjakan sehingga semua yang kamu lakukan berada dalam pengetahuan Allah (“Qur’an Kemenag,” n.d.). Sebagaimana dalam hadis yang *telah diriwayatkan dari Umar bin Al Khottob dia berkata: hisablah (hitunglah) diri kalian sebelum kalian dihitung dan persiapkanlah untuk hari semua dihadapkan (kepada Rabb Yang Maha Agung), hisab (perhitungan) akan ringan pada hari kiamat bagi orang yang selalu menghisab dirinya ketika di dunia.”* (H.R. Sunan Tirmidzi 2383/ (“Sunan Tirmidzi,” n.d.)

Beberapa ilmuwan islam yang membahas dan praktisi pengamal *Muhasabah* antara lain *pertama*, *Abū Sa'īd ibn Abī al-Ḥasan Yasār al-Baṣrī*, (642-728) dalam asketismenya menyerukan untuk selalu melakukan *Muhasabah* dengan menghindari *perbuatan jahat dan melakukan perbuatan baik*, serta selalu waspada terhadap dunia. *Kedua*, *Abū 'abd Allāh Al-ḥarith Ibn Asad Al-'anazī Al-muḥāsibī*, (781-857) / lih.(Ess, n.d.). Dalam praktek *Muhasabah*nya dengan melakukan menekan keinginan ego, karena hal itu menjadi sarana menipu bagi keburukan kepribadian seseorang seperti sikap kemunafikan dan kesombongan. Begitu kesalahan lahiriah menjadi bagian dari citra seseorang, namun hal itu dapat terjadi dibalik motif tersembunyi dari ego. *Ketiga* *Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī* (1058-1111) ia mengatakan pentingnya menjaga diri dari pikiran-pikiran negatif (Lambert & Pasha-Zaidi, 2018).

Dalam konteks psikologi istilah "Introspeksi" telah mengalami perkembangan, secara khusus bahasan mengenai "*Muhasabah*" di dalam psikologi dapat dikaitkan dengan kajian *Self Awareness, Self-reflection, Self-Understanding, Self-efficacy* dan lain sebagainya. Beberapa penelitian baru-baru ini seperti intervensi kecemasan dan stress dapat dilihat pada penelitian Audrey Freeman yang berjudul "*Stress Reduction, Self-Awareness, Self-Efficacy: Mindfulness with Honors Students*" (Freeman, 2016). penelitian Cam Caldwell yang berjudul "*Self-efficacy and self-awareness: moral insights to increased leader effectiveness*" terkait dengan kepribadian (Caldwell & Hayes, 2016), dan penelitian James Gilleen, Anthony David dan Kathryn Greenwood yang berjudul "*Self-reflection and set-shifting mediate awareness in cognitively preserved schizophrenia patients*" terkait dengan kognitif (Gilleen, David, & Greenwood, 2016), dan lain sebagainya.

Muhasabah yang sering di bahas dalam kajian tasawuf dan dilakukan oleh kebanyakan umat Islam sebagai orang yang mampu introspeksi diri, namun konsep ini perlu penjelasan secara operasional dalam perspektif pengembangan psikologi islam. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik bagaimana konsep *Muhasabah* dan apa saja bentuk dimensi-dimensi dan indikator-indikator dari *Muhasabah*?

Metode

Penelitian ini menggunakan *Metode Research and Development* atau *R & D* yaitu kegiatan penelitian yang dimulai dengan *research* dan diteruskan dengan *development*. Tahapan penelitian dan pengembangan (R&D) secara operasional mengadopsi model Borg & Gall

yang terdiri dari: 1) Potensi dan Masalah; 2) Mengumpulkan Informasi; 3) Pengembangan Model; 4) Validasi Model ; 5) Revisi Model ; 6) Uji Coba Model; 7) Revisi Model; 8) Uji Coba Lebih Luas; dan 9) Revisi Model Akhir.(D. & Leahey, 2006; Sugiyono, 2016).

Untuk pelaksanaan penelitian, tahapan potensi dan masalah dapat dilihat dari tema muhasabah yang dapat dikembangkan menjadi tema-tema psikologi islam dan merumuskan masalah muhasabah dalam bentuk penelitian, kemudian peneliti mengumpulkan informasi dengan melakukan *studi literature* dengan mencari bahasan mengenai *Muhasabah* sebagaimana kajian-kajian sebelumnya dalam bentuk jurnal, buku, laporan penelitian dan lain-lain serta database atau sumber elektronik seperti internet (google engine), hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran dan batasan pada masalah serta tujuan dari penelitian, kemudian dilanjutkan dengan wawancara *terhadap 9 (sembilan) Ulama Banjar* untuk mendapatkan konsep dan pengalaman mereka bermuhasabah, disini peneliti menyiapkan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

- a. Menurut Bapak, apa itu pengertian *Muhasabah*?
- b. Bentuk kegiatan seperti apa saja yang dapat di kategorikan *Muhasabah*?
- c. Kapan waktu yang tepat untuk melakukan muhasabah?
- d. Ceritakan pengalaman bapak ketika ber*Muhasabah*?

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggali konsep muhasabah secara teoretis, tetapi juga mengaitkannya dengan pengalaman praktis para ulama sebagai aspek penting dalam pengembangan ilmu psikologi Islam. Dengan adopsi model R&D yang terstruktur, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman dan pengembangan lebih lanjut terkait muhasabah dalam konteks psikologi Islam.

Hasil

Dalam penyajian hasil penelitian, disini akan dipaparkan hasil akhir analisis pada Studi 1 dan Studi 2 yaitu:

Studi 1

Tujuan dari studi 1 ini adalah untuk mendapatkan konsep muhasabah dalam perspektif agama dan partisipan.

Dalam perspektif al-Quran terdapat beberapa ayat yang menggambarkan mengenai muhasabah antara lain: Q.S. Al-Mujadalah 58:6. Q.S. Az-Zalzalah 99:6-8, Q.S. Ali 'Imran 3:30,

Q.S. 2. Al-Baqarah 2:281, Q.S. Al-Kahf 18:49, Q.S. Al-Mu'minin 23:115, Q.S. An-Nazi'at 79:37-41, Q.S. Al-Hasyr 59:18. Namun secara khusus bahasan mengenai muhasabah pada ayat Q.S. Al-Hasyr 59:18 "*Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan*".

Pada Tafsir Ringkas Kemenag bahwa ayat ini mengingatkan orang beriman agar benar-benar bertakwa kepada Allah dan memperhatikan hari esok, akhirat. sebab hidup di dunia ini sementara, sedangkan hidup di akhirat itu abadi; dan bertakwalah kepada Allah dengan menjaga hubungan baik dengan Allah, manusia dan alam. Sungguh, Allah Mahateliti sekecil apa pun juga terhadap apa yang kamu kerjakan sehingga semua yang kamu lakukan berada dalam pengetahuan Allah ("Qur'an Kemenag," n.d.). Sedangkan dalam Hadis sebagaimana telah diriwayatkan dari Umar bin Al Khottob dia berkata: *hisablāh (hitunglah) diri kalian sebelum kalian dihitung dan persiapkanlah untuk hari semua dihadapkan (kepada Rabb Yang Maha Agung), hisab (perhitungan) akan ringan pada hari kiamat bagi orang yang selalu menghisab dirinya ketika di dunia.*" (H.R. Sunan Tirmidzi 2383/lih. ("Sunan Tirmidzi," n.d.). Berdasarkan al-Qur'an dan Hadis diatas bahwa muhasabah meliputi unsur kognitif yaitu memperhatikan/mengingat, sedangkan dalam hadis lebih kepada unsur Afektifnya yaitu menghitung. Demikian manusia diperintah untuk memperhatikan/mengingat dan menghitung aktifitas untuk tujuan kehidupan akhirat.

Sedangkan menurut Beberapa ilmuwan islam yang membahas dan praktisi pengamal *Muhasabah* antara lain pertama, *Abū Sa'īd ibn Abī al-Ḥasan Yasār al-Baṣrī*, (642-728) dalam asketismenya menyerukan untuk selalu melakukan *Muhasabah* dengan menghindari *perbuatan jahat dan melakukan perbuatan baik*, serta selalu waspada terhadap dunia. Kedua, *Abū 'abd Allāh Al-ḥarith Ibn Asad Al-'anazī Al-muḥāsibī*, (781-857) (lih. (Ess, n.d.). Dalam praktek *Muhasabah*nya dengan melakukan menekan keinginan ego, karena hal itu menjadi sarana menipu bagi keburukan kepribadian seseorang seperti sikap kemunafikan dan kesombongan. Begitu kesalehan lahiriah menjadi bagian dari citra seseorang, namun hal itu dapat terjadi dibalik motif tersembunyi dari ego. Ketiga *Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī* (1058-1111) ia mengatakan pentingnya menjaga diri dari pikiran-pikiran negatif (Lambert & Pasha-Zaidi, 2018). demikian dalam pandangan beberapa ilmuwan muhasabah memiliki arti mengkoreksi diri dengan cara menghindari *perbuatan*

jahat dan melakukan perbuatan baik, menekan keinginan ego, menjaga diri dari pikiran-pikiran negatif.

Muhasabah dalam perspektif partisipan, Peneliti menemukan 3 (tiga) tema muhasabah berdasarkan wawancara *terhadap 9 (sembilan) Ulama Banjar antara lain: Kesadaran Diri, Menghitung Diri, dan Koreksi Diri.* Sebagaimana dapat dilihat uraian dibawah ini:

1. Muhasabah sebagai Kesadaran Diri.

Tema ini terdapat 3 (tiga) bentuk meliputi Refleksi Diri, Merenungkan Diri dan Kesadaran Diri, oleh karena terdapat kemiripan istilah dan uraian, peneliti memasukkan tema Refleksi Diri dan Merenungkan Diri kedalam satu kategori kedalam Kesadaran Diri. Demikian muhasabah dalam definisi responden sebagaimana terlihat dibawah ini:

Muhasabah itu adalah kita punya kesadaran diri yang mendalam (R8-B. 3-4)

Muhasabah adalah merefleksi kembali apa yang sudah dilakukan dan apa yang akan dilakukan. (R5-B. 10-13)

Muhasabah bahasa lain kita adalah refleksi atau merenung (R6-B. 7-8)

Dalam konteks ini muhasabah tidak hanya dari sekadar evaluasi diri, tetapi mencakup pemahaman mendalam tentang kesadaran diri, meliputi refleksi, merenung, dan melihat kembali terhadap tindakan yang telah dan akan dilakukan. Meskipun istilah dan uraiannya tampak serupa, esensi dari Muhasabah adalah pengakuan akan kebutuhan untuk terus berintrospeksi dan perbaikan diri. Dengan demikian, Muhasabah menjadi pondasi bagi pertumbuhan spiritual dan perkembangan pribadi, membawa individu pada kesadaran yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan tindakan mereka dalam mencapai tujuan.

2. Muhasabah sebagai Menghitung Diri.

Tema muhasabah sebagai menghitung diri telah mendapat banyak tanggapan dari responden, sebagaimana ungkapan di bawah ini.

Muhasabah adalah Menghitung-hitung perjalanan hidup (R1-B. 3)

Muhasabah adalah bercerminlah sebelum kalian dihisab/dihitung (R2-B. 8-11)

Introspeksi diri kalian dulu sebelum kalian diintrospeksikan Allah di akhirat nanti, jadi kita sebelum diintrospeksikan diakhirat. (R3-B. 3-5)

Muhasabah adalah menghitung diri, menghitung agar diri ini baik (R7-B. 8-9)

Muhasabah adalah menghitung apa yang telah kita lakukan pada masa lampau untuk persiapan di masa depan. (R9-B. 3-4)

Muhasabah sebagai menghitung diri menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya evaluasi personal dalam perjalanan hidup. Proses ini tidak sekadar menghitung pencapaian masa lalu, tetapi juga sebagai persiapan untuk masa depan yang lebih baik. Ungkapan responden mencerminkan kesadaran akan akuntabilitas pribadi di hadapan Allah dan kebutuhan untuk terus memperbaiki diri. Ini mencerminkan pentingnya introspeksi yang mendalam dalam membangun kesadaran spiritual dan tanggung jawab personal yang kuat.

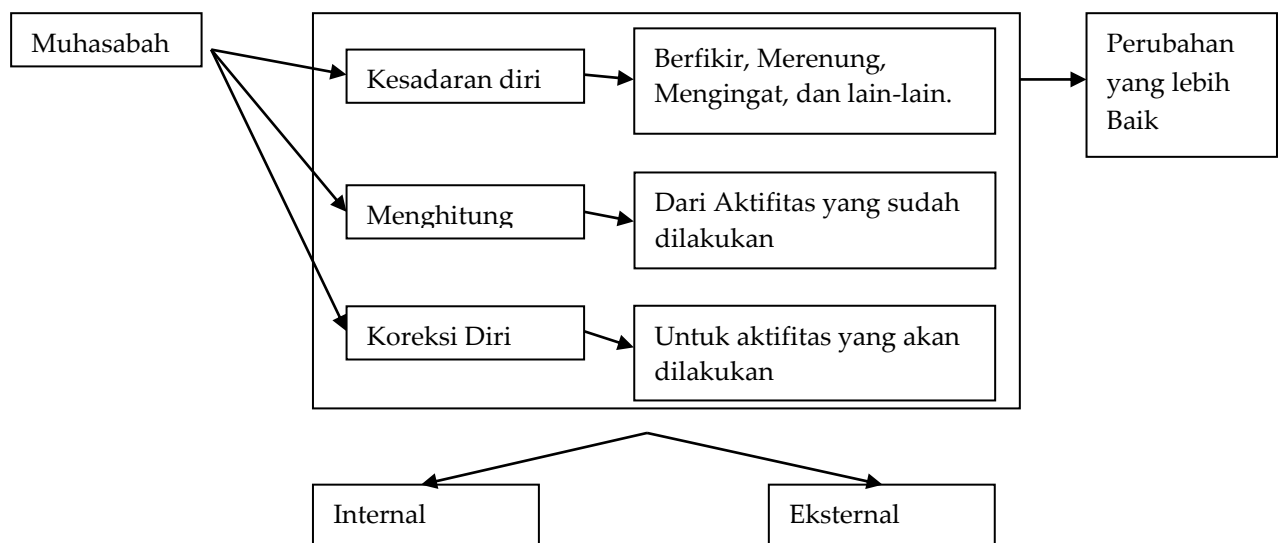
3. Muhasabah sebagai Koreksi Diri

Hasil kategori-kategori terkait dengan tema kesadaran diri, menghitung diri, kemudian diikuti dengan tema koreksi diri. Demikian berdasarkan tema/kategori tersebut dapat diperoleh pengertian muhasabah adalah kesadaran diri individu untuk menghitung dan mengkoreksi akan aktifitas yang sudah dijalani dan akan dijalani untuk tujuan perbaikan. Muhasabah sebagai koreksi diri dapat dilihat sebagaimana ungkapan responden dibawah ini.

Muhasabah adalah Mengkoreksi kekurangan diri (R4-B. 4-5)

Oleh karena itu pentingnya proses introspeksi untuk mengidentifikasi dan memperbaiki kekurangan dalam diri. Sebagai sebuah refleksi, Muhasabah menjadi sarana untuk mengoreksi perilaku dan sikap yang tidak sesuai dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang dijunjung. Dalam pandangan ini, Muhasabah bukan hanya tentang penghitungan atau kesadaran akan tindakan masa lalu, tetapi juga tentang komitmen untuk melakukan perubahan yang positif. Temuan ini menegaskan bahwa Muhasabah tidak hanya merupakan aspek teoretis dalam spiritualitas Islam, tetapi juga merupakan panggilan aktif untuk perbaikan diri yang berkelanjutan. Dengan demikian, Muhasabah sebagai Koreksi Diri menjadi landasan bagi pertumbuhan moral dan spiritual individu dalam mencapai tujuan perbaikan diri.

Adapun hasil kategori-kategori di atas antara satu dengan lainnya saling terkait dan memiliki interaksi sebagaimana digambarkan dalam skema berikut:



Studi 2

Tujuan dari studi 2 ini adalah untuk mendapatkan Dimensi-dimensi/indikator muhasabah dalam perspektif partisipan, setelah diperoleh pengertian mengenai muhasabah berdasar tema-tema yang muncul dalam wawancara terhadap partisipan. Peneliti menyajikan indikator-indikator berdasarkan dimensi-dimensi dari muhasabah tersebut. 1). **Kesadaran diri** : Sub tema/indikator dari Kesadaran Diri meliputi: Kesadaran akan kematian/akhirat (R1-B. 63-66), Kesadaran akan bertambahnya umur (R8-B. 39-41), Kesadaran kekurangan diri (R6-B. 10-13), Kesadaran dosa-dosa diri, Kesadaran keterbatasan diri (R3-B. 117-119), (R5-B. 114-117), Kemampuan memahami yang baik dan buruk (R9-B. 24-27). 2). **Menghitung Diri**: Sub tema / indikator dari Menghitung Diri meliputi: Mampu mengingat aktifitas yang sudah dilakukan (R2-B. 24-25), Mampu memprediksi mana aktifitas baik dan tidak baik (R2-B. 35-39) / (R8-B. 18-19), Mampu menghitung kekurangan-kekurangan diri (R4-B. 38-40). 3). **Koreksi Diri**: adapun Sub tema / indikator dari Koreksi Diri meliputi: Memiliki keinginan untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan diri (R2-B. 19-21), Memiliki rasa kasih sayang terhadap semua makhluk (R1-B. 23-24), Bersikap *positive thinking* pada semua orang (R2-B. 43), Adanya usaha untuk tidak mengulangi perbuatan buruk (R2-B. 60-63) / (R3-B. 168-169), Tidak mengharapkan pujian dari orang lain (R3-B. 24-25), Adanya usaha lebih lebih baik dibanding hari sebelumnya (R3-B. 147-148), Tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang sudah diketahui sebelumnya (R3-B. 168-169),

Memiliki rasa optimisme / tidak putus asa (R6-B. 108-111), Lebih mengetahui kekurangan-kekurangan diri dibandingkan dengan oranglain (R5-B. 114-117), Menerapkan kompensasi dari aktifitas buruk ke aktifitas yang baik (R7-B. 34-38) / (R9-B. 15-18), Memiliki pergaulan dengan orang-orang yang baik (R9-B. 28-30)

Adapun dimensi-dimensi dan indikator-indikator dari muhasabah berdasarkan penggalan data subyek penelitian dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

No.	Aspek	Indikator-Indikator
1.	Kesadaran diri	Yaitu Kesadaran akan kematian/akhirat, Kesadaran akan bertambahnya umur, Kesadaran kekurangan diri, Kesadaran dosa-dosa diri, Kesadaran keterbatasan diri, Kemampuan memahami yang baik dan buruk.
2.	Menghitung Diri	yaitu Mampu mengingat aktifitas yang sudah dilakukan, Mampu memprediksi mana aktifitas baik dan tidak baik, Mampu menghitung kekurangan-kekurangan diri.
3.	Koreksi Diri	yaitu Memiliki keinginan untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan diri, Memiliki rasa kasih sayang terhadap semua makhluk, Bersikap positive thinking pada semua orang, Adanya usaha untuk tidak mengulangi perbuatan buruk, Tidak mengharapkan pujian dari orang lain, Adanya usaha lebih lebih baik dibanding hari sebelumnya, Tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang sudah diketahui sebelumnya, Memiliki rasa optimisme / tidak putus asa, Lebih mengetahui kekurangan-kekurangan diri dibandingkan dengan oranglain, Menerapkan kompensasi dari aktifitas buruk ke aktifitas yang baik, Memiliki pergaulan dengan orang-orang yang baik

Pembahasan

Dalam literatur al-quran konsep muhasabah merujuk pada Q.S. Al-Hasyr 59:18, sedangkan pada hadis dapat ditemukan pada Hadis yang *telah diriwayatkan dari Umar bin Al Khottob* (H.R. Sunan Tirmidzi 2383 /lih. ("Sunan Tirmidzi," n.d.). Sedangkan oleh ulama islam muhasabah dapat dilihat dalam asketismenya *Abū Sa'īd ibn Abī al-Ḥasan Yasār al-Baṣrī*, (642-728), *Abū 'abd Allāh Al-ḥarith Ibn Asad Al-'anazī Al-muḥāsibī*, (781-857) / lih. (Ess, n.d.), *Abū Ḥamid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī* (1058-1111) (Lambert & Pasha-Zaidi, 2018). Dan Ibnu Qayyim Al-Jauziah pembahasan muhasabah terdapat dalam bukunya yang berjudul "*Ighatsatul Lahafan*" (اغائة اللفان) (Al Jauziyah, 2014).

Kontek agama muhasabah dibahas dalam kaitan dengan aktifitas yang bernilai ibadah untuk tujuan kebaikan kehidupan di akhirat, sedangkan muhasabah dalam perspektif partisipan penelitian meliputi: kesadaran diri, menghitung diri, dan koreksi diri. Secara

eksplisit al-quran tidak menyebutkan kata muhasabah, namun hal itu dapat dilihat dari hadis yang diriwayatkan oleh *Umar bin Al Khottob*. Meliputi memperhatikan/mengingat, berfikir terkait dengan amal ibadah dalam konteks tujuan kehidupan akhirat. sedangkan kajian empirik yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa muhasabah tidak hanya ditujukan kepada bahasan mengenai amal akhirat semata, namun juga dapat dikaitkan dengan aktifitas-aktifitas kehidupan sehari-hari.

Selain itu konsep muhasabah dalam penelitian ini juga terkait erat dengan beberapa konsep penting dalam ilmu psikologi, seperti *Self Awareness*, *Self-reflection*, *Self-Understanding*, dan *Self-efficacy*.

Pertama, *Self Awareness* (kesadaran diri) mencakup kemampuan individu untuk mengenali dan memahami pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sendiri (Roger, 1961). Dalam konteks muhasabah, kesadaran diri tentang aspek-aspek seperti kematian, dosa-dosa diri, dan keterbatasan merupakan bagian penting dari proses pengembangan diri.

Kedua, *Self-reflection* (refleksi diri) mengacu pada kemampuan individu untuk mengintrospeksi dan mengevaluasi pengalaman-pengalaman mereka (Dobson, 2011). Konsep ini mencakup kemampuan untuk mengingat dan memprediksi aktivitas baik dan buruk, yang sejalan dengan konsep menghitung diri dalam muhasabah.

Ketiga, *Self-Understanding* (pemahaman diri) adalah pemahaman individu terhadap diri mereka sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan mereka (Maslow, 2006). Dalam konteks muhasabah, upaya untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan diri dan memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri adalah bagian integral dari proses koreksi diri.

Keempat, *Self-efficacy* (efikasi diri) merujuk pada keyakinan individu akan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan (Albert Bandura, 1998). Dalam konteks muhasabah, memiliki keyakinan untuk tidak mengulangi perbuatan buruk, bersikap positif, dan berusaha menjadi lebih baik merupakan indikasi dari pengembangan self-efficacy.

Demikian mengintegrasikan konsep-konsep psikologi ini dengan konsep muhasabah maka diperoleh pemahaman yang lebih holistik tentang peran muhasabah dalam pengembangan diri individu, serta potensi aplikasinya dalam pengembangan program-program intervensi psikologis yang efektif.

Salah satu kelemahan penelitian ini adalah kurangnya keragaman dalam subyek penelitian dimana peneliti hanya menggunakan beberapa tokoh/ulama yang ada di Kalimantan selatan sehingga dapat membatasi generalisasi hasil temuan. Selain itu, keterbatasan dalam penggunaan teori atau kerangka konseptual yang digunakan dalam penelitian dapat membatasi interpretasi data. Terakhir, faktor subjektivitas peneliti dalam menginterpretasikan data atau menganalisis temuan juga dapat memengaruhi validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa konsep muhasabah merupakan suatu kesadaran diri individu untuk menghitung dan mengoreksi akan aktifitas yang sudah dijalani dan akan dijalani untuk tujuan perbaikan. Adapun kategori-kategori dalam konsep Muhasabah antara lain: pertama, Kesadaran diri yaitu Kesadaran akan kematian/akhirat, Kesadaran akan bertambahnya umur, Kesadaran kekurangan diri, Kesadaran dosa-dosa diri, Kesadaran keterbatasan diri, Kemampuan memahami yang baik dan buruk. Kedua Menghitung Diri yaitu Mampu mengingat aktifitas yang sudah dilakukan, Mampu memprediksi mana aktifitas baik dan tidak baik, Mampu menghitung kekurangan-kekurangan diri. Dan Ketiga Mengoreksi Diri, yaitu Memiliki keinginan untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan diri, Memiliki rasa kasih sayang terhadap semua makhluk, Bersikap positive thinking pada semua orang, Adanya usaha untuk tidak mengulangi perbuatan buruk, Tidak mengharapkan pujian dari orang lain, Adanya usaha lebih lebih baik dibanding hari sebelumnya, Tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang sudah diketahui sebelumnya, Memiliki rasa optimisme / tidak putus asa, Lebih mengetahui kekurangan-kekurangan diri dibandingkan dengan oranglain, Menerapkan kompensasi dari aktifitas buruk ke aktifitas yang baik, Memiliki pergaulan dengan orang-orang yang baik.

Saran

Saran penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada validasi dan pengembangan konsep muhasabah sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup individu melalui pengembangan instrumen pengukuran yang handal dan efektif. Selain itu, penelitian juga dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis muhasabah dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta depresi. Penting juga untuk memahami bagaimana konsep muhasabah diterapkan dalam berbagai konteks budaya dan dapat diimplementasikan dalam konteks pendidikan dan program kesejahteraan masyarakat.

Referensi

- Abd al-Rahman Shalih 'Abd Allah. (1982). *Educational Theory a Qur'anic Outlook*. Makkah: Umm al-Qura University.
- Albert Bandura. (1998). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9).
- Al Jauziyah, I. Q. (2014). *Ighatsatul Lahfan*. Makkah: Dar Alam Al-Fawaed.
- Caldwell, C., & Hayes, L. A. (2016). Self-efficacy and self-awareness: moral insights to increased leader effectiveness. *Journal of Management Development*. <https://doi.org/10.1108/JMD-01-2016-0011>
- Dobson, D. (2011). Review of House: The wounded healer on television: Jungian and post-Jungian reflections. *International Journal of Jungian Studies*, 3(2).
- D., C. P., & Leahey, T. H. (2006). A History of Psychology: Main Currents in Psychological Thought. *The American Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.2307/1422357>
- Ess, J. van. (n.d.). Al-Muḥāsibī. Retrieved from <https://www.britannica.com/biography/al-Muhasibi#ref56485>
- Freeman, A. (2016). Stress Reduction, Self-Awareness, Self-Efficacy: Mindfulness with Honors Students.
- Gilleen, J., David, A., & Greenwood, K. (2016). Self-reflection and set-shifting mediate awareness in cognitively preserved schizophrenia patients. *Cognitive Neuropsychiatry*. <https://doi.org/10.1080/13546805.2016.1167031>
- Kim, A. (2016). "Wilhelm Maximilian Wundt", The Stanford Encyclopedia of Philosophy. Retrieved from Metaphysics Research Lab, Stanford University website: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2016/entries/wilhelm-wundt/>
- Lambert, L., & Pasha-Zaidi, N. (2018). *An Introduction to Psychology for the Middle East (and Beyond)*. Cambridge Scholars.
- Maslow, A. (2006). Toward a psychology of being. In *Toward a psychology of being*. <https://doi.org/10.1037/10793-000>
- Mujib, A. (2007). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: Penerbit RajaGrafindo Persada.
- Qur'an Kemenag. (n.d.). Retrieved from <http://quran.kemenag.go.id/index.php/sura/59>
- Roger, C. R. (1961). On becoming a person a therapist view. In *Philosophical Psychology* (Vol. 0094604401).

Strauss, A., & Corbin, J. (2007). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif* (Terjemahan, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono. (2016). metode penelitian pendidikan (kuantitatif kualitatif dan R & D). In *Bandung: Alfabeta*. <https://doi.org/10.1164/rccm.200409-1267OC>

Sunan Tirmidzi. (n.d.). Retrieved from <https://gethadith.web.app/>

Email : musfichin@gmail.com