

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Muhasabah

a. Defisini Muhasabah

Secara istilah, kata Muhasabah bersumber dari kata *hasaba, yuhasibu, muhasabah*, yang berarti, mengevaluasi, menghitung, memperbaiki kesalahan dan juga memiliki makna sebagai introspeksi.¹⁷ Muhasabah merupakan konsep mawas diri, maksudnya adalah dengan lebih mengutamakan hati nurani untuk menyadari perilaku baik ataupun buruk serta juga sebagai wujud tanggung jawab perilaku individu dalam sehari-harinya. Dengan kata lain adalah sebuah metode introspeksi diri, dimana individu menilik apa yang telah dilakukan.¹⁸

Muhasabah berkaitan pula dengan manajemen diri (*self management*). Seperti yang kita ketahui, manajemen memiliki fungsi yang disebut POAC yang merupakan kepanjangan dari:

- 1) Perencanaan (*planning*)
- 2) Pengorganisasian (*organizing*)
- 3) Pelaksanaan (*actuating*)
- 4) Pengawasan atau evaluasi (*controlling*)

Dalam surat al-Hasyr ayat 18, Allah SWT mengajarkan kita untuk membuat sebuah perencanaan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا
قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

¹⁷ Abdullah, *The Power Of Muhasabah : Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, 3.

¹⁸ Mutmainah, “Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali,” *Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan* 12, no. 1 (2021): 46.

Dalam buku *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab menjelaskan mengenai ayat tersebut, Allah memerintahkan sebanyak 2 (dua) kali untuk hambanya bertakwa. Yang pertama, Allah SWT mengajak orang-orang beriman untuk bertakwa, yaitu dengan melaksanakan segala perintah-perintah-Nya sesuai dengan kemampuan masing-masing orang. Kemudian pula, meninggalkan larangan-larangan-Nya secara maksimal. Hal ini dilakukan pada saat sendiri maupun bersama orang lain. Perintah yang kedua, agar setiap orang bermuhasabah, mengecek, mengevaluasi dan memperbaiki serta menyempurnakan jika ada kekurangan amal yang telah dilakukan.¹⁹

Selain disebut sebagai manajemen diri, Muhasabah juga sebagai salah satu bentuk dari evaluasi diri. Di dalam Al-Qur'an dijelaskan pula beberapa istilah evaluasi antara lain:

- 1) *Al-Hisab* (pembalasan Allah SWT kepada manusia sesuai dengan apa yang diusahakan)
- 2) *Al-Hafidb* (menunjukkan otoritas Allah SWT dalam mengawasi perbuatan manusia yang tidak patuh)
- 3) *Tazkirab* (mengingat atau menyebut asma Allah SWT)
- 4) *Al-Fitnah* (keadaan psikologis manusia yang menyalahi perintah Rasul dengan perasaan takut)
- 5) *Bala'* (ujian atau cobaan)
- 6) *Al-Inba* (evaluasi dalam bentuk dialog atau tes lisan yang butuh pengembangan dalam jawaban)
- 7) *Al-Nadzar* (pencarian makna dengan hati dari arah ingatan yang dapat dilihat dan diraba oleh mata)
- 8) *Al-Wazn* (keadilan)
- 9) *At-Taqdir* (ketetapan)

Seperti yang semua kita ketahui, evaluasi adalah suatu kegiatan yang biasa digunakan dalam segala aspek kegiatan, perilaku, keseharian yang dilakukan manusia khususnya pada dirinya sendiri. Melalui istilah-istilah evaluasi diatas dapat diketahui bahwa sesuatu yang datang dari tahap evaluasi yang kita katakan sebagai Muhasabah diri pasti mengandung suatu motivasi-motivasi untuk menjalankan Muhasabah diri. Untuk penerapan evaluasi diri salah satunya harus melalui

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14* (Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2012).

manajemen diri terlebih dahulu.²⁰ Para ulama Tasawuf seperti Al-Muhasibi dan Al-Gazali sebelumnya telah menjelajahi jalan spiritual dan menyusun strategi yang sistematis dalam proses penyucian jiwa berdasarkan *ahwal* dan *maqamat*, melibatkan usaha yang gigih bagi mencapai martabat seorang hamba di sisi Allah SWT. usaha ini melibatkan amalan dari hati dan fisik yang secara umum melibatkan proses *muhasabah al-nafs*, *mujahadah al-nafs*, *riyadah al-nafs*, dan juga *tazkiyah al-nafs*, taubat, reda, syukur, sabar, tawakal, dan lain-lain.²¹

Muhasabah menurut Al-Muhasibi adalah seseorang memberi masa kepada akal untuk seketika memikirkan perbuatannya apakah disukai Allah SWT atau tidak, dan akalnya senantiasa berfikir untuk menjaga dirinya dari berbagai kejahatan hawa nafsunya semata. Al-Muhasibi merincikan pula bahwa Muhasabah perlu dilakukan dalam dua keadaan yaitu sebelum melakukan perbuatan dan selepas melakukan perbuatan. Beliau menyarankan bahwa sebelum melakukan sembarang perbuatan, mestilah menilai sama dengan perkata tersebut ke dalam golongan baik atau buruk, yang kemudian setelah melakukan perbuatan tersebut pastikan untuk menginsafi perbuatan buruk yang dilakukan.²² Pendapat lain muncul mengenai Muhasabah dari Al-Gazali, menurut beliau dalam bukunya yang berjudul *Ihya' Ulumuddin*, keimanan seseorang terhadap adanya hisab atau perhitungan di hari kiamat bersama dengan persiapan diri dan senantiasa melakukan Muhasabah. Muhasabah adalah perenungan terhadap segala sesuatu perbuatan yang telah dilakukan.²³

²⁰ Eka Ariskawanti and Subiyantoro, "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri," *Jurnal Lentera : Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 21, no. 2 (2022): 225.

²¹ Sharifah Basirah Binti Syed Muhsin, "Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat: Kajian Terhadap Kitab Qut Al-Qulub Abu Talib Al-Makki" (Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2012).

²² Sharifah Basirah Syed Mohsin et al., "Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Reflection) Dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress)," *Jurnal Usuluddin* 50, no. 1 (2022): 57, <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol50no1.3>.

²³ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mawas Diri, Muhasabah, Tafakkur Dan Mengingat Mati: Seri Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, ed. Azfa Rasyad (Jakarta Selatan: Hikam Pustaka, 2021), 2.

Berdasarkan beberapa definisi yang dipaparkan para ahli dapat disimpulkan bahwa Muhasabah adalah sebuah bentuk introspeksi diri dengan menghitung setiap perbuatan yang dilakukan pada setiap detik, menit, jam, hari, bulan hingga dalam jangka waktu tahunan. Dengan kata lain, Muhasabah sebagai bentuk evaluasi dan mawas diri atas setiap perilaku yang dilakukan dalam sehari-hari. Muhasabah dapat dikatakan sebagai usaha dalam melibatkan amalan dari hati dan fisik yang secara umum melalui proses *muhasabah al-nafs, mujahadah al-nafs, riyadah al-nafs*, dan juga *tazkiyah al-nafs*, taubat, reda, syukur, sabar, tawakal, dan lain sebagainya. Muhasabah juga merupakan waktu perenungan terhadap segala sesuatu perbuatan yang telah dilakukan.

b. Aspek Muhasabah

Dalam Muhasabah terdapat tiga aspek yang harus diperhatikan selama proses melakukan introspeksi diri. Adapun, ketiga aspek itu antara lain:²⁴

1) Aspek Ibadah

Pada aspek ini introspeksi diri atas ketaatan kepada Allah, jika terjadi perbuatan yang meninggalkan ibadah kepada Allah, seperti tidak shalat, mengotori puasa dengan maksiat, atau melakukan fasiq dan pertengkaran selama haji. Singkatnya, kita memeriksa diri kita sendiri tentang bagaimana kita melakukan ibadahnya, apakah kita melakukannya sesuai dengan ajaran yang benar, apakah dia melakukannya sesuai dengan tuntunan Sunnah, dan apakah dia melakukan kesalahan di dalamnya. Ada enam hal yang harus dilakukan seseorang karena cinta ketaatan kepada Allah, yaitu:

- a) Ikhlaslah dalam perbuatan baik karena Allah
- b) Mengerjakan sesuatu dengan tulus karena Allah
- c) Ikuti petunjuk Nabi
- d) Lakukan dengan baik dan tuntas
- e) Mengakui adanya karunia Allah, memberinya taufiq, menghiburnya dan membantunya melakukan perbuatan baik sehingga dia bisa melakukannya.

²⁴ Muhammad Bin Shalih Al-Munajjid, *Pelajaran Tentang Muhasabah Diri*, ed. Sumbodo and Eni Oesman (Jakarta Selatan: Hikam Pustaka, 2021), 42.

f) Akui bahwa setelah berbuat baik pasti ada kekurangan dan sekeras apa pun Anda berusaha berbuat baik karena Allah, Anda masih belum memenuhi kriteria yang benar.²⁵

2) Aspek Perbuatan

Introspeksi tentang tindakan menyerah karena lebih baik melakukannya. Hal ini biasanya merujuk pada kemaksiatan atau hal-hal mendesak yang tidak diprioritaskan untuk menyerahkan urusan yang lebih penting. Dalam hal ini, Rasulullah SAW kepada Ummul Mukminin, bersabda :

قَالَ لِي : عَنْ جَوِيْرِيَةِ بِنْتِ الْحَارِثِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ۖ قَالَتْ لَقَدْ قُلْتُ بَعْدَكَ أَرْبَعُ كَلِمَاتٍ : «رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ، تِ، لَوْ وُزِنَتْ بِمَا قُلْتُ مُنْذُ الْيَوْمِ لَوَزَنَتْهُنَّ . عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَ مِدَادَ كَلِمَاتِهِ .

“Sungguh aku telah mengucapkan sesudahmu empat kalimat. Seandainya ia ditimbang dengan apa yang kamu ucapkan sejak pagi tadi niscata lebih besar; yakni subhanallahi wa bihamdihi ‘adakhlaqih, wa rida nafsihi, wa zinata ‘arsyih, wa midada kalimatih (Maha Suci Allah dan dengan memuji-Nya, sejumlah makhluk-Nya, sejauh keridaan diri-Nya, seberat ‘Arsy-Nya dan sebanyak tinta tulisan kalimat-kalimat-Nya).” (HR. Muslim)²⁶

Dalam hadits diatas menerangkan mengenai bahwa Nabi SAW meninggalkan dirinya ketika usai salat Subuh kemudian kembali di waktu Duha. Dan dalam waktu itu beliau masih senantiasa berzikir pada Allah SWT. Kemudian, beliau memberitahukan kepada salah seorang sahabat setelah meninggalkannya, beliau melafalkan empat kalimat yang andai kata dibandingkan dengan zikir yang diucapkannya pasti menyerupai pahala atau lebih berat dalam timbangan. Lantas, Nabi SAW menjelaskan

²⁵ Al-Munajjid, 43.

²⁶ Al-Munajjid, 44.

keempat kalimat ini dengan melafalkan, “*Subhanllahi wa bihamdihi ‘adada khlaqihi, wa rida nafsihi, wa zinata ‘arsyih, wa midada kalimatih.*” Artinya, (aku bertasbih kepada Allah) dengan banyak tasbih yang mencapai jumlah makhluk-Nya, tidak ada yang mengetahui jumlah mereka selain Allah, tasbih yang mulia yang membuat-Nya rida, tasbih yang beratnya seberat ‘Arsy seandainya ‘Arsy ini dapat disentuh, dan tasbih yang terus menerus, selalu dan tidak pernah ada habisnya.

3) Aspek Kebiasaan

Introspeksi diri tentang mengapa hal-hal biasa (kebiasaan) boleh dilakukan, apakah dilakukan karena Allah dan mengharapkan pahala di akhirat, atau apakah tidak membawa kebahagiaan karena dilakukan karena kebiasaan. Apakah Anda juga melakukan introspeksi tentang hal-hal yang diperbolehkan dan adat, apakah Anda melakukannya dengan niat baik atau Anda melakukannya tanpa niat baik?²⁷

Melakukan introspeksi akan membentuk keuntungan krusial yang sangat diharapkan oleh orang yang bersangkutan pada hari perhitungan nanti, sebab sesungguhnya Nabi SAW telah bersabda :

“Orang yang memberikan suatu perbelanjaan kepada istrinya karena mengharapkan pahala Allah, maka hal itu menjadi pahala shadaqah baginya.” (HR. Bukhari)

Melalui sabdanya ini Nabi SAW bermaksud memalingkan perhatian bahwa perbelanjaan yang dikeluarkan oleh seorang khususnya untuk keluarganya secara tradisi, jika dibarengi dengan niat yang baik, maka bukan hanya diklaim menjadi shadaqah, melainkan termasuk ke pada pengertiannya serta begitu juga dengan pahalanya. Melalui Nabi SAW bermaksud buat memberi semangat pada individu agar memberi nafkah pada keluarganya masing-masing dan tidak bersikap kikir pada anak-anak mereka, bahkan melakukannya dengan mengharapkan pahala berasal dari Allah, tetapi tidak berlebihan serta tak jua kikir.²⁸

4) Aspek Motivasi

²⁷ Al-Munajjid, 45.

²⁸ Al-Munajjid, 45–46.

Muhasabah yang dimaksud dalam Al-Qur'an merupakan penilaian diri sebelum amal perbuatan dihitung di akhirat. Muhasabah bagi setiap orang akan menyadari banyaknya kesalahan serta maksiat yang diperbuat sedangkan amalan terlalu sedikit. Maka dengan Muhasabah, seseorang akan menambah perbuatan baiknya serta berhenti melakukan perbuatan mungkar. Allah memerintahkan insan agar selalu bermuhasabah yang mana mampu menjadi bekal menghadapi kematian, menggunakan Muhasabah akan meringankan hisab saat di akhirat. Dengan Muhasabah pula manusia turut mengetahui letak kesalahan dan seberapa besar kesalahan yang telah diperbuatnya. Hayati pada global hanyalah sementara serta dengan waktu yang terbatas sehingga pasti akan pulang pada Allah dengan yang tidak diketahui siapapun. Berhentinya kehidupan pada dunia maka akan dimulai ketika perhitungan serta pertanggungjawaban atas apa yang sudah diperbuat selama hayati, bagaimana menggunakan telinga, penglihatan, hati, tangan, kaki, mulut dan bagaimana memanfaatkan umur yang telah Allah anugerahkan. Perhitungan pada akhirat nanti tidak hanya sebatas apa yang dilakukan kepada Allah SWT, melainkan juga perbuatan pada sesama insan serta lingkungan lebih kurang. Maka Muhasabah dibutuhkan untuk mengingatkan kedudukan manusia pada dunia menjadi hamba Allah. Allah memerintahkan manusia untuk selalu senantiasa melakukan Muhasabah sebagai bekal menghadapi kematian, sebab Muhasabah akan memperingan perhitungan di akhirat. Perhitungan tidak hanya terbatas pada korelasi dengan Allah SWT saja, melainkan jua perbuatan yang dilakukan kepada sesama insan dan lingkungan sekitar. Muhasabah dibutuhkan sebagai pengingat pulang kedudukan insan yang memerankan sebagai hamba Allah SWT serta menyiapkan bekal untuk kehidupan akhirat.²⁹

Pencerahan bermuhasabah dibangun oleh premis bahwa :

- a) Tidak terdapat insan yang bebas dari dosa, cela serta galat

²⁹ Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Islamic Studies*, no. December (2018): 6–7.

- b) Dosa serta salah tidka mampu dibiarkan, supaya tidak mempersulit jalan insan menuju Allah baik di global maupun di akhirat
- c) Muhasabah diharapkan dapat membentuk hari esok yang lebih baik bagi manusia pada siapapun yang memahami diri dan bersedia mengakui kekurangan serta membenci sifat sombong yang membuat lupa diri.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa aspek dari Muhasabah antara lain yaitu yang pertama, ibadah. Aspek ibadah menggambarkan mengenai seberapa dalam serta mengetahui sejauh mana diri kita sendiri dalam mentaati segala aturan (syariat) Allah SWT, melaksanakan segala perbuatan kebajikan dan menghindari segala perbuatan maksiat. Aspek kedua adalah aspek perbuatan adalah penginterpretasian dari perbuatan individu dalam kehidupan sehari-hari. Dimana, mereka menyakinkan diri bahwa segala perbuatan dalam kehidupan sehari-hari mereka, entah itu perbuatan baik ataupun perbuatan buruk semuanya ditimbang sama rata sesuai dengan amal perbuatan di akhirat kelak. Selanjutnya, aspek ketiga adalah kebiasaan yang merupakan bagian dalam diri mengenai perbuatan atau berbuat sesuatu yang menjadi sesuatu yang biasa dikerjakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, sebuah hingga beberapa kebiasaan yang dilakukan individu diharapkan dilaksanakan semata-mata karena Allah SWT. Yang terakhir aspek motivasi adalah sebagai bentuk dorongan yang timbul pada diri individu secara sadar maupun tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan serta sebagai bentuk penyemangat diri dalam melakukan penilaian diri hingga introspeksi diri untuk bisa merasakan kedekatan batinnya sebagai hamba Allah yang senantiasa taat pada segala perintahnya.

c. Faktor Muhasabah

Faktor Muhasabah secara sederhana bisa dimaknai menjadi kesanggupan seseorang muslim sebagai wujud mawas diri dan mengevaluasi atas segala ucapan, perilaku, serta sikap dalam ibadah kepada Allah serta muamalah dengan sesama makhluk. Allah SWT memerintahkan hamba-Nya agar selalu berintrospeksi diri dengan cara menaikkan

ketaqwaannya pada Allah SWT dan mampu berkaca asal masa kemudian bagi kejayaan masa depan. Adapun faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan Muhasabah antara lain, yaitu:

1) Faktor Internal

Secara internal, Muhasabah mengacu lebih pada introspeksi diri terhadap perbuatan, perilaku, kelemahan, kesalahan diri sendiri, dan mawas diri. Melakukan introspeksi diri ialah mengoreksi atau mengevaluasi diri. Sejauh mana tindakan yang sudah dilakukan dilihat dan diamati sang diri sendiri. Melakukan introspeksi tidak ubahnya berkaca pada diri sendiri. Selanjutnya, komentari keadaan diri lalu berikan catatan-catatan pemugaran. Tujuan introspeksi artinya melakukan agenda pencernaan diri. Melakukan introspeksi tidak praktis dilakukan karena kita mesti melepaskan seluruh “pakaian” kebesaran kita. Tidak sinkron apabila menggunakan ekstropeksi yang lebih simpel untuk melihat kesalahan-kesalahan orang lain pada luar diri kita. Introspeksi tidak semata-mata melihat kesalahan-kesalahan berasal seluruh perbuatan kita. Namun, hal itu lebih mengarah di proses evaluasi diri saat menentukan masa depan.³⁰

Ada sebuah kutipan dalam buku karya Mastur yang mengatakan,

*“agar bisa melakukan introspeksi diri, seseorang mesti menempatkan diri pada posisi yang paling rendah. Dengan kerendahan hati, kita akan lebih mampu menyadari kesalahan yang telah kita lakukan. Introspeksi diri yang dilakukan dengan kerendahan hati dapat memberikan hasil yang lebih mendalam karena kita tidak akan melewatkan banyak hal.”*³¹

Menetapkan kerendahan hati jua, segala “pakaian” kebesaran yang melekat pada diri ini luluh dan menggunakan praktis kita dapat melakukan penilaian diri secara objektif. Pada melakukan introspeksi diri, kita tidak boleh arogan, introspeksi yang masih melibatkan kesombongan tidak akan membawa manfaat. Justru

³⁰ A Kang Mastur, *YUK, MUHASABAH*, ed. Kamalulfik (Yogyakarta: Laksana, 2018), 102–4.

³¹ Mastur, 106.

sebaliknya, hal itu akan menumbuhkan perilaku enggan mengalah dan egois. Introspeksi dilakukan menggunakan kesadaran penuh tanpa menghakimi. Introspeksi bukanlah ajang guna menyalahkan diri sendiri. Bukan jua menjadi media penyelesaian atas segala perseteruan atau kegagalan dalam hidup. Boleh saja jika menyesal sebelum melakukan introspeksi, tetapi penyesalan tadi tidak perlu dilebih-lebih sebagai akibatnya masalah primer tidak bisa diurai dan diselesaikan. Sebab itu, evaluasi diri seyogyanya dilakukan ketika pikiran hening serta hati tidak gundah supaya proses penilaian berjalan lancar.

Introspeksi diri sangat krusial dilakukan, khususnya bagi orang-orang dewasa. Orang yang sulit melakukan introspeksi diri cenderung bersikap kekanak-kanakan. Karena, kedewasaan dan kematangan langsung lahir berasal keterbukaan untuk mengevaluasi serta membentuk diri. Ketika melakukan introspeksi diri, maka secara tidak langsung sudah melakukan pembenahan diri menuju eksklusif yang lebih baik. introspeksi diri memberikan manfaat kepada dirimu dan lingkungan, baik eksklusif juga tak eksklusif. Manfaat pribadi yang akan engkau nikmati merupakan hati serta pikiran cenderung lebih tenteram daripada sebelumnya. Dengan melakukan introspeksi diri, secara tidak pribadi engkau telah melepaskan egosentrisme. Luruhnya hati dan pikiran yang tenang berdampak positif bagi emosi. Inilah yang berakibat diri cenderung merasa damai dalam menghadapi segala pertarungan hidup. Seorang yang melakukan introspeksi diri dapat meraih banyak manfaat yang terkandung di dalamnya, baik secara fisik atau psikis. Manfaat yang bisa diperoleh secara isik diantaranya :

- a) Badan akan terlihat sehat
- b) Pikiran tenang
- c) Kesehatan terjamin

Seseorang yang melatih kesabaran serta emosinya secara tidak eksklusif dapat menurunkan kadar kolesterol pada tubuh. Orang-orang yang demikian tidak akan praktis terkena agresi jantung dan mudah marah. Orang yang mudah marah cenderung memiliki darah tinggi. Selain itu, manfaat yang diperoleh secara psikis adalah emosi akan terkendali serta jiwa akan selalu merasa

tenang. Manfaat-manfaat tadi bisa diperoleh dari melakukan evaluasi diri secara rutin dan secara amanah.³²

2) Faktor Eksternal

Lain halnya dalam pengaruh secara eksternal. Eksternal dengan kata lain adalah faktor yang berasal dari luar lingkup individu, yang berhubungan dengan berbagai bidang yang ada di sekitar individu seperti dalam bidang sosial, pendidikan, ekonomi, dan lain sebagainya. Dalam proses eksternal mawas diri pun tak jauh dari bagaimana perkembangan zaman yang semakin maju. Proses modernisasi dalam perkembangan zaman ini tak lepas diri berasal berbagai macam belenggu tradisi yang serba menghambat hingga berhasil meraih kebebasan pada hampir semua bidang kehidupan. Hasil dari proses perkembangan zaman ini, antara lain :

- a) Bidang pernikahan. Tradisi orang tua menjodohkan anak-anaknya atas dasar pertimbangan sosial-ekonomi sudah berhasil dihilangkan serta diganti menggunakan kebebasan anak buat memilih pilihan atas dasar pertimbangan dan asa sendiri. tetapi data statistik membagikan angka perceraian makin lama makin tinggi.
- b) Pembebasan karir. Kaum wanita berhasil membuat karir profesional pada luar fungsi tradisional mereka sebagai isteri maupun ibu. Keberhasilan meraih karir setara kaum laki-laki ini tidak sporadis diwarnai menggunakan permasalahan-kiprah antara tuntunan profesional menggunakan tanggungjawab kekeluargaan.
- c) Pola asuh. Pola asuh yang menanamkan kemandirian dan kebebasan di anak-anak membuka luas ambang keserba-bolehan (*permissiveness*). Akibatnya anak-anak terlalu bebas dan cenderung lepas kendali, sehingga tak kentara lagi bagi mereka apa yang seharusnya mereka lakukan dan apa sebenarnya yang mereka inginkan.
- d) Pembebasan diri serta hukum-hukum estetika seni tradisional menyebabkan seni terbaru makin sulit dipahami serta dihayati, sebab ungkapan estetisnya semakin “tidak berbentuk”.

³² Mastur, 103–9.

- e) Asas-asas serta tuntunan keagamaan yang makin rasional tak jarang berubah-ubah seiring mendakalnya penghayatan ilmu agama apabila sudah kehilangan manfaatnya menjadi pedoman hayati serta asal kenyamanan batin. Ilmu agama tetap bagaimanapun menjadi syariat utama yang menjadi pedoman diri.³³

Dalam setiap proses manusia senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang bermanfaat dan berharga bagi keluarganya, lingkungan masyarakatnya, dan bagi dirinya sendiri. Bila beliau seseorang ayah, ia ingin menjadi ayah yang dikasihi serta dihormati seluruh anggota keluarganya, dan mampu menjalankan sebaiknya kegunaannya menjadi kepala keluarga. Demikian juga gambaran seseorang ibu. Kebalikannya seseorang anak ingin menjadi anak yang berbakti dan dikasihi dan sebagai kebanggaan impian lainnya, yang mampu direnungkan ternyata mendeskripsikan keinginan yang paling mendasar asal setiap manusia, yaitu harapan buat hidup bermakna. Harapan hayati secara bermakna yang memang sah ialah motivasi utama dalam insan. Keinginan inilah yang mendasari banyak sekali aktivitas manusia, misalnya saja bekerja dan berkarya, supaya kehidupannya dirasakan berarti dan berharga. Impian hidup bermakna ini sama sekali bukan sesuatu yang khayali dan diada-adakan, melainkan suatu fenomena yang benar-benar terdapat dan dirasakan pada kehidupan setiap orang. Sebagai motivasi utama manusia, impian ini mendampakan diri kita sebagai seseorang pribadi yang bermartabat, terhormat serta berharga menggunakan kegiatan-aktivitas yang terarah kepada tujuan hidup yang jelas dan bermakna pula. Impian untuk hayati bermakna yang pada gilirannya akan menyebabkan perasaan bahagia. Kebalikannya jika hasrat ini tidak terpenuhi akan mengakibatkan terjadinya kekecewaan hidup dan penghayatan diri hampa tidak bermakna yang bila berlarut-larut akan menimbulkan aneka macam gangguan perasaan dan penyesuaian diri yang menghambat pengembangan langsung serta harga diri. Makna hayati ialah hal-hal yang sangat penting dipandang krusial,

³³ Elisabeth Lukas, *Meaningful Living: A Logotherapy Guide to Health* (Berkeley: Institute of Logotherapy, 1985).

dirasakan berharga dan diyakini menjadi suatu yang benar dan bisa dijadikan serta diyakini menjadi suatu yang sah serta bisa dijadikan tujuan hidupnya. Mengingat antara makna hidup dan tujuan hidup tak bisa dipisahkan. Ciri makna hidup artinya personal, temporer, dan unik, adalah apa yang disebut krusial bisa berubah berasal ketika ke ketika. Dan ketika-waktu bermakna berarti bagi seorang belum tentu berarti pula bagi orang lain. Demikian pula hal-hal yang diklaim dapat berlangsung sekejap dan bisa pula berlangsung ketika lampau.³⁴

Individu yang menghayati hidup bermakna membagikan corak kehidupan penuh gairah serta optimisme pada menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan hayati, baik jangka pendek juga jangka panjang, kentara bagi mereka. Dengan demikian kegiatan-aktivitas mereka pun menjadi lebih terarah dan lebih mereka sadari, dan merasakan sendiri kemajuan-kemajuan yang telah dicapai. Mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, pada artian menyadari pembatasan-restriksi lingkungan namun pada keterbatasan itu mereka permanen bisa menentukan sendiri apa yang paling baik mereka lakukan. Mereka luwes pada pergaulan, namun tidak sampai terbawa-bawa atau sebagai kehilangan ciri-ciri diri. Kalaupun di suatu ketika ada pada situasi tidak menyenangkan atau mengalami sendiri penderitaan, mereka akan menghadapinya serta tabah serta menyadari bahwa hikmah selalu ada pada balik penderitaan itu. Orang-orang yang menghayati hidup bermakna ialah mereka yang bisa mencintai dan menerima cinta kasih orang lain, dan menyadari bahwa cinta kasih artinya salah satu nilai hayati yang berakibat hidup ini bermakna. Gambaran tentang hayati yang bermakna memberikan bahwa Jika makna hayati ditemukan dan tuju hayati ditetapkan serta berhasil pula direalisasikan, maka kehidupan yang dirasakan sangat berarti yang di gilirannya akan memunculkan kebahagiaan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebahagiaan ialah

³⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, ed. Fuad Nashori, II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), 194.

dampak-samping berasal keberhasilan seorang memenuhi arti hidupnya.³⁵

Pada lain pihak bila seseorang tidak berhasil menemukan serta memenuhi makna hidupnya, maka hasratnya untuk hayati bermakna tidak tercapai. Akibatnya dia mengalami semacam putus harapan yang disebut putus harapan eksistensial menggunakan keluhan primer menghayati hidupnya hampa dan tak bermakna yang adalah gerbang ke arah penderitaan. Syarat kehidupan insan yang bisa menjelmakan gangguan neurosis, sikap totaliter, dan gaya hayati konformistis. Seorang konformis ditandai sang perbuatan-perbuatannya yang semata-mata karena orang lain melakukannya, ia praktis sekali terbawa arus situasi serta pantang ketinggalan mode. Kebalikannya langsung totaliter senantiasa berbuat sesuatu sebab orang-orang lain mengharapkannya berbuat mirip itu dan mereka bersedia menaatinya. Adapun gangguan neurosis yang bersumber asal kondisi hidup tidak bermakna dianggap neurosis noogenik (*noogenic neurosis*). Secara khas tanda-tanda-gejalanya artinya serba bosan, hampa, putus asa, kehilangan minat serta inisiatif, kehilangan arti serta tujuan hidup, gairah kerja menurun. Keluhan ini mereka alami sekalipun tingkat sosial-ekonomi serta edukasi mereka serba baik, dan tidak ada peristiwa traumatis sebagai pencetusnya.³⁶

Secara keseluruhan faktor Muhasabah dapat disimpulkan bahwa faktor Muhasabah dibagi menjadi 2 (dua) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi Muhasabah antara lain terdiri dari perbuatan, perilaku, kelemahan, kesalahan diri sendiri, emosi dan mawas diri. Faktor-faktor internal ini seluruhnya berasal dari dalam jiwa individu yang mana setiap perbuatan, perilaku, kelemahan, kelebihan, hingga emosi yang individu rasakan akan memiliki dampak secara fisik maupun psikis. Sedangkan dari faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga, pernikahan,

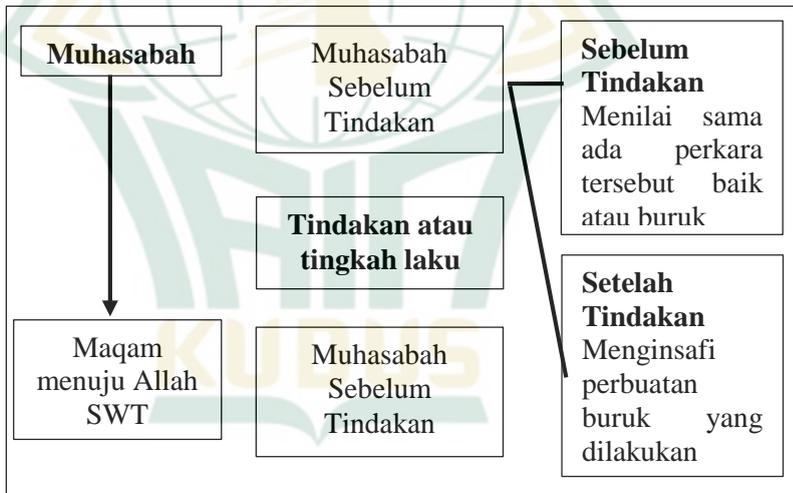
³⁵ Joseph B. Fabry, *Logotherapy in Action* (New York: Jason Aronson. Inc, 1979), 3.

³⁶ Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, 197.

pertemanan, sosial masyarakat, agama, ekonomi, karir, pendidikan, dan lain sebagainya. Dari lingkungan itu individu akan dihadapkan pada sejauh mana dan bagaimana makna hidup bagi mereka. Makna yang menuju kebahagiaan ataupun penderitaan. Karena, begitu banyak yang menjadi sebab-akibat individu untuk perlu mengintrospeksi dirinya terutama untuk menghadapi kehidupan duniawi yang penuh dengan kefanaan dan mengalami berbagai hal suka dan duka yang menjadi tolak ukur setiap aktivitas hingga capaian yang ingin ia lakukan.

d. Bentuk/Model Muhasabah

Muhasabah adalah satu jalan pemula untuk seseorang hamba untuk lebih dekat kepada Allah SWT, serta mendapat kerediaan dalam setiap yang dilakukannya. Dalam hal itu, Al-Muhasibi memaparkan pula mengenai model Muhasabah, sebagai berikut :



Gambar 2.1. Model Muhasabah Menurut Al-Muhasibi

Selain al-Muhasibi, dalam buku karya Husein Husein Syabatah yang berjudul *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*, Imam Al-Gazali menaruh perhatian pula tentang Muhasabah. Menurut beliau, Allah SWT selalu memperhatikan setiap hamba-Nya dan kelak akan mengadili, menimbang, dan menghibap setiap amal termasuk kedipan

mata dan getaran hati. Manusia tidak akan selamat dari pertanggungjawaban kecuali bermuhasabah. Jika di dunia ini selalu bermuhasabah maka di akhirat nanti akan ringan dalam menghadapi pertanggungjawaban. Sebaliknya, jika di dunia tidak bermuhasabah maka di akhirat akan menanggung beban kehinaan.³⁷

Imam Al-Gazali juga mengungkapkan tentang Muhasabah dalam kitabnya, *Ihya' Ulumuddin* memaparkan ada enam tahapan dalam melakukan Muhasabah, yakni:

- a. *Musyarahah* (penetapan syarat) adalah segala sesuatu yang dilakukan dalam diri dengan menetapkan berbagai macam persyaratan mulai dari pemikiran mendalam, mengukur kemanfaatan hingga keuntungan yang diperoleh baik di dunia maupun di akhirat. Persyaratan ini ditetapkan dari akal kepada jiwa. Tingkatan pertama ini dilalui dengan orang yang mengikat diri sendiri dengan janji-janji yang telah dipastikan. Janji yang mengikat hawa nafsunya agar tidak mengikuti perbuatan-perbuatan mungkar di dunia dan di akhirat. Hawa nafsu ini perlu diikat dengan perjanjian syariah, perjanjian agama dengan kita memawas diri, dengan memperhitungkan amal perbuatan, dengan menyiksa diri, senantiasa bermujahadah, dan dengan ikatan perasaan merasa hina/buruk. Maka dengan demikian, segala perbuatan atau pekerjaan akan berjalan lancar sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan hingga pada akhirnya akal akan benar-benar sampai kepada jalan kemenangan tanpa keraguan.
- b. *Muraqabah* (mengawasi) adalah memawas diri dengan menyakini benar bahwa Allah SWT senantiasa selalu mengawasi gerak-gerik perilaku kita sehingga setiap perbuatan atau perilaku yang kita lakukan kita selalu merasa hati-hati dan was-was dalam berperilaku karena dalam kehidupan manusia bersifat dinamis atau dengan kata lain manusia memiliki rasa antusiasme yang tinggi dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Pentingnya kita melakukan pengawasan terhadap diri sendiri adalah untuk menahan dan mengawasi setiap gerak-gerik hawa nafsu di setiap saat bahkan pada setiap kesempatan yang

³⁷ Abdullah, *The Power Of Muhasabah : Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, 5.

ada. Jangan sampai pada sela-sela kesempatan itu diri kita turut terperdaya dengan hawa nafsu sesaat. Rasullullah saw. bersabda yang diriwayatkan oleh Muslim, “*Beribadahlah kamu kepada Allah, seakan-akan kamu melihat-Nya, jika kamu tidak bisa melihat-Nya, maka sesungguhnya Allah maha melihatmu.*”

- c. *Muhasabah* (introspeksi diri) adalah suatu usaha untuk merenungkan/menelaah apa yang sudah dilakukan dan berusaha untuk memperbaiki kesalahan dengan tidak mengulanginya kembali. Dengan kata lain, pada tingkatan ketiga ini adalah memperhitungkan segala amal perbuatan entah itu baik ataupun buruk yang telah diri kita kerjakan. *Muhasabah* sebagai sebuah perhitungan seorang hamba terhadap gerak-gerik dan sikap diam yang telah dilaluinya. Setiap manusia mendapat perintah dari Allah SWT untuk selalui mengevaluasi diri dari setiap amalan-amalan perbuatan yang telah dilakukan. Perbuatan-perbuatan baik hendaknya selalu dipersiapkan untuk menghadap Allah pada hari hisabnya. Hal yang perlu digaris bawahi disini, bahwa perbuatan baik tersebut hendaknya dilakukan dengan keikhlasan hati, tanpa pamrih karena sesungguhnya Allah SWT Maha Teliti terhadap segala sesuatu perbuatan maupun perilaku hambanya meskipun hal itu hanyalah sebuah gumaman di dalam hati sekalipun.
- d. *Mu'aqabah* (menghitung diri sendiri atas segala kekurangan) adalah suatu usaha untuk memberikan hukuman pada diri sendiri atas perbuatan negatif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Diri kita menghitung setiap hal-hal negatif yang secara sengaja ataupun tidak sengaja kita lakukan serta kemudian kita memberikan sanksi atas perbuatan tersebut pada diri kita sendiri. Pada tingkatan ini dilakukan setelah diri sendiri melakukan perenungan dan penghitungan atas segala amal yang dilakukan, perlu kita ingat bahwa kita tidak boleh sedikitpun untuk meremehkan hal sekecil apapun atas perbuatan keji yang kita lakukan karena sikap meremehkan ini akan menjadi awal suatu perbuatan buruk untuk kembali diulangi dikemudian hari. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mencegah segala hawa nafsu demi keselamatan menuju jalan kebenaran di akhirat kelak.
- e. *Mujahadah* (bersungguh-sungguh) adalah tahap sebagai wujud kesungguhan diri kita dalam setiap mengintrospeksi

diri sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perbuatan yang tidak diridhoi Allah SWT. Tahap ini merupakan kunci keberhasilan dalam bermuhasabah. Karena, dengan bentuk kesungguhan kita adalah sebagai bentuk tanggung jawab kita kepada Allah SWT atas segala perbuatan yang telah kita lakukan. Salah satu bentuk atas kesungguhan kita dalam bertanggung jawab atas segala perbuatan adalah bersungguh-sungguh dalam beribadah dan beramal. Namun, jika dari diri kita lalai untuk melaksanakan mujahadah dan berusaha untuk mempertahankan kesungguhan kita alangkah baiknya obat yang paling tepat yaitu dengan menanamkan jiwa dan hawa nafsunya kepada ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits yang menjelaskan tentang Mujahadah tersebut.

- f. *Mu'atabah* (mencela diri) merupakan tahapan untuk memberikan pelajaran pada diri kita sendiri untuk senantiasa berperilaku rendah diri dengan cara memberikan nasehat pada diri sendiri untuk selalu melakukan semua perintah Allah dan menjauhi larangannya. Pada tahapan ini kita memberikan *kartu kuning* atau peringatan kepada hawa nafsu sehingga menjadi nafsu yang hanya merasakan rasa penyesalan. Karena musuh terbesar diri kita adalah hawa nafsu. Hawa nafsu memang diciptakan untuk melakukan kejahatan dan sukar mendekati perbuatan kebajikan. Dari sinilah manusia diperintahkan untuk berusaha bagaimana caranya agar menyucikan hawa nafsu itu dengan cara beramal ibadah dan meninggalkan kemungkaran. Jika manusia lalai maka hawa nafsu itu sendiri yang akan menguasai diri sehingga mustahil untuk taat meskipun atas kehendak manusia itu sendiri. Adapun jika seseorang berusaha untuk menghilangkan hawa nafsu yang menyuruh pada kejahatan hingga ia menjadi nafsu yang hanya menghina dan selalu merasa tidak puas dengan apa yang ada. Maka nafsu yang seperti ini telah berkembang menjadi nafsu *lawwamah*. Jika seandainya nafsu *lawwamah* ini dikembangkan dan ditingkatkan lagi penjagaan dan pengawasannya, maka ia akan naik kepada tingkatan yang paling tinggi yaitu nafsu *muthmainnah* (yang tenang). Dan perlu kita sadari bahwa hanyalah nafsu yang tenang inilah yang akan masuk ke dalam hamba Allah yang ridho dan diridhoi. Oleh karenanya, kita tidak boleh lalai dan sibuk

dengan nafsu amarah dan nafsu *lawwamah* agar kita bisa masuk ke dalam tingkatan nafsu *muthmainnah*.³⁸

Lantas kapan waktu yang tepat untuk bermuhasabah? Seperti apa yang telah disampaikan oleh Al-Muhasibi sebelumnya bahwa Muhasabah hendaklah dilakukan sebelum dan sesudah suatu pekerjaan atau perbuatan, Ibn Qayyim menuturkan pula tentang hal tersebut. Sebelum melakukan sesuatu, kita bisa bertanya pada diri kita sendiri mengenai, *Apakah pekerjaan ini sesuai dengan syariat?* atau *Apakah pekerjaan ini saya lakukan ikhlas untuk Allah?*. Kemudian, setelah melakukan suatu perbuatan atau pekerjaan tersebut, bermuhasabahlah kita kembali dengan mengajukan pertanyaan pada diri kita sendiri, seperti; *Apakah perbuatan tersebut saya lakukan sesuai dengan syariat?* atau *Apakah sudah saya lakukan pekerjaan tersebut dengan ikhlas?*.³⁹

Setiap orang senantiasa menginginkan kedamaian pada hidupnya, serta saat lalai atau berbuat kesalahan sesegera mungkin untuk kembali pulang. seburuk apapun perbuatan yang kita lakukan jika kita mau memperbaikinya dan bertaubat yang kuasa selalu mendapatkan menggunakan tangan terbuka sebab seperti kasih sayang-Nya pengampunan-Nya jua tiada batas, walaupun dengan cara dirimu merangkak sekalipun atau menggunakan waktu yang lama.⁴⁰

Asa serta putus harapan dapat disebut sebagai salah satu sifat pembeda antara insan menggunakan makhluk lainnya. Kedua sifat tersebut terekam dalam sejarah bepergian manusia, baik asal aspek mitologi, seni dan jua dari sisi gaib atau tasawuf. Aspek tasawuf menyampaikan perspektif yang tidak sama, pada memaknai asa dan putus asa. Sebab menganggap keduanya menjadi sifat yang terkait ketinggian nilai insan. Kapan saja sifat itu mendekati batas puncaknya, akan menggerakkan keberadaan insan. Waktu insan merasa bahagia serta mempunyai asa, dan atau saat insan mencicipi derita dan putus harapan. Keduanya merupakan jalan terbaik

³⁸ Al-Ghazali, *Mawas Diri, Muhasabah, Tafakkur Dan Mengingat Mati: Seri Ringkasan Ihya' Ulumddin*; Mutmainah, "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali."

³⁹ Abdullah, *The Power Of Muhasabah : Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*.

⁴⁰ I Al-Ghazali, *Taman Kebenaran : Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibin Wa Umdatus Saalikin)* (Jakarta: Turos Pustaka, 2017).

pada memahami hakikat kemurnian manusia. Bahkan dikatakan segala apa yang tergepalkan dalam roman, mitos dan sastra merupakan ihwal asa serta putus harapan.⁴¹

Hidup memang kadang kala di atas kadang pula di bawah, dan layaknya bersepeda, kita harus terus berkecimpung supaya kita tak mudah terjatuh. Saat kita sedang di bawah, terkadang merasa dirinya tak berguna serta ada jua yang putus harapan. Sederhananya, keadaan hayati yang kadang di atas atau pada bawah merupakan suatu cobaan untuk menguji seberapa kuat keimanan kita kepada Sang Maha Bijaksana. Kalau kita memang sah-sah percaya kepada Allah seharusnya kita dilahirkan pada dunia ini, tugas kita merupakan percaya bahwa apa yang sedang kita terima artinya yang terbaik bagi kita, serta seharusnya kita menyayangi takdir kita walaupun itu getir dirasa. Dahulukan cinta, mengutamakan cinta serta membuahkannya sebagai satu-satunya poros kehidupan. Karena dengan cintailah kita bisa memandang penderitaan sebagai sesuatu yang indah dan sesuai yang bisa kita ambil hikmah pelajaran.⁴²

Orang-orang yang senantiasa bersama Tuhannya pada dirinya artinya mereka yang mempunyai dimensi keharmonisan di pada dirinya. Insan akan menjadi pemenang dan tidak akan ada kekalahan lagi. Apapun serta bagaimanapun yang terjadi, baginya artinya kemenangan. Karena insan yang senantiasa bersama Tuhan serta selalu berjalan beserta-Nya. Beserta Tuhan yakni menyerahkan sepenuhnya keinginan dirinya pada Ilahi serta menerima segala bentuk takdir eksistensial. Dia hanya menginginkan kebaikan serta berjarak dengan keburukan.

Sementara, Ibnu Qudamah menyarankan agar Muhasabah dilakukan setiap pagi dan sore. Mengapa demikian? Muhasabah yang dilakukan di pagi hari untuk memperkuat jiwa dan memastikan bahwa hari ini saya bekerja dengan sungguh-sungguh ikhlas karena Allah SWT. Sedangkan, untuk di sore hari untuk mengevaluasi kembali tentang kekurangan perilaku dan perbuatan, ucapan dan hati sepanjang hari. Sama halnya ulama Tasawuf menganjurkan

⁴¹ Dianing Pra Fitri and Tomi Budianto, "Terapi Muhasabah Dalam Syair Jalaluddin Rumi," *6th EAIC: Esoterik Annual International Conference* 01, no. 01 (2022): 247.

⁴² Fitri and Budianto, 248.

agar Muhasabah kita lakukan setiap malam menjelang tidur. Terdapat dua hal utama untuk perlu untuk dimuhasabahkan, antara lain:

- a. Bermuhasabah tentang hal-hal positif yang telah dilakukan hari ini yang kemudian membangun komitmen dan tekad agar besok dapat meningkatkannya lagi
- b. Mengenai hal-hal yang negatif. Kekurangan dan kesilapan hari ini, lalu bertekad untuk memperbaiki dan menyakini diri untuk tidak mengulang di hari esok.⁴³

Dapat kita tarik kesimpulan dari ketiga tokoh di atas mengenai Muhasabah bahwa peneliti akan mengambil bentuk dan tahapan Muhasabah menurut Al-Gazali yang merupakan usaha yang dilakukan seorang hamba untuk mengevaluasi segala amal perbuatan baik maupun buruk untuk benar-benar beribadah dan mengabdikan kepada Allah SWT. Konsep yang dipaparkan beliau mengenai enam tahapan bermuhasabah lebih rinci dan tertata, mulai dari tahap awal dengan penetapan syarat atau disebut dengan *musyarathah*, tahap kedua yaitu *muraqabah*, ketiga yakni *muhasabah*, keempat adalah *mu'aqabah*, kelima yaitu *mujahadah*, dan yang terakhir adalah *mu'atabah*.

2. Pengambilan Keputusan

a. Definisi Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan atau yang memiliki istilah dalam bahasa Inggris sebagai *decision making* adalah sebuah kinerja dalam melakukan ceklis, penilaian, dan memberikan seleksi pada sebuah atau beberapa pilihan yang ada. *Decision making* ditetapkan dalam rumus sesudah menjalani beberapa proses perhitungan secara rasional dan peninjauan alternatif. Secara garis besarnya, sebuah keputusan yang diambil ditarik kesimpulan dari sesuatu yang telah dirumuskan dan dilaksanakan sebelumnya meskipun terdapat beberapa jenjang tahapan yang harus dilalui oleh si pembuat keputusan. Rentang tahapan tersebut mungkin dapat meliputi hal atau keadaan yang dapat diakui (reognisi) permasalahan dasar, menyiapkan segala putusan alternatif yang dapat dipilih, kemudian sampai pada fase pemilihan keputusan terbaik.⁴⁴

⁴³ Abdullah, *The Power Of Muhasabah : Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, 6.

⁴⁴ Febriansah and Meiliza, *Teori Pengambilan Keputusan*.

Menurut Admosudirdjo, kata “keputusan” berarti menentukan, mengakhiri, menyelesaikan, mengatasi. Keputusan adalah suatu pengakhiran atas proses pemikiran mengenai apa yang dianggap sebagai problematika atau masalah yang merupakan wujud dari penyimpangan atas yang dikehendaki, direncanakan, maupun dituju dengan menetapkan pilihan (*choice*) pada salah satu alternatif sebagai pemecahannya.⁴⁵ Hal ini dijelaskan pula oleh Kusnadi dalam bukunya yang berjudul *Pengantar Manajemen: Konseptual dan Perilaku*, bahwa sebuah pengambilan keputusan itu dibuat berdasar penetapan ataupun pemilihan suatu alternatif dari beberapa alternatif yang tersedia, hal ini didasarkan pada keadaan yang ada dilingkup internal maupun eksternal. Maksudnya adalah setiap keputusan yang diambil perlu bagi kita untuk mempertimbangkan banyak hal menilik dari kondisi yang ada disekitar sebagai penunjang keputusan yang tepat.⁴⁶

Islam memberikan arahan pula dalam pengambilan keputusan. Menurut Hadari Nawawi dalam bukunya yang berjudul *Kepemimpinan Menurut Islam*, pengambilan keputusan dalam Islam memiliki dua sifat, yaitu bersifat apriori (memiliki anggapan sebelum menilik keadaan yang sebenarnya entah itu dengan cara melihat, menyelidiki, dan sebagainya) dan apostriori (saling berhubungan). Hal ini mencangkup empat hal penting, antara lain: Al-Qur’an, As-Sunnah, *Ijma’*, dan *Qiyas*.⁴⁷

Lantas, darimana pengambilan keputusan ini muncul? Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya mengenai pengertian-pengertian pengambilan keputusan. Sebuah keputusan yang diambil pastinya tidaklah jauh-jauh dari sebuah masalah terutama pada kehidupan manusia. Tidak ada satupun manusia yang tidak akan berhadapan dengan sebuah permasalahan. Sekecil apapun. Dari permasalahan itulah kita membutuhkan pemecahan masalah, kemudian dari pemecahan

⁴⁵ Luthfia Yuli, “Konsep Pengambilan Keputusan,” *Research Gate* 1, no. 1 (2019): 172–86.

⁴⁶ Moh. Syamsul Falah, “Pengambilan Keputusan Dalam Perspektif Islam,” *Menara Tebuireng* 12, no. 2 (2017): 136.

⁴⁷ Ahmad Fahrudin, “Pengambilan Keputusan Dalam Al-Qur’an Dan Al-Hadits (Upaya Menentukan Kebijakan Pendidikan Secara Religius),” *Dirasah* 1, no. 1 (2021): 68.

masalah ini barulah muncul sebuah keputusan yang diambil atas dasar permasalahan yang dihadapi.⁴⁸

Ibn Taimiyyah mengungkapkan kritikan mengenai proses yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam lembaga *Ahl Hall wa al-'Aqd* yaitu lembaga yang memberikan putusan dalam penentuan kepala negara. Proses pengambilan keputusan yang diambil memiliki kekuasaan yang lebih bersifat pada tidak terbatas, mutlak yang pada waktunya menolak untuk berkonsultasi sehingga timbul keterpaksaan dalam keputusan-keputusan yang tidak dilalui dalam hasil musyawarah murni. Menurut beliau, pengambilan keputusan yang tepat adalah dengan melalui prinsip *syura* (musyawarah). Seharusnya, penetapan dalam keputusan yang diambil harus sesuai dengan keputusan-keputusan yang diambil dari orang-orang yang mewakili rakyat. Hal ini perlu dilalui dengan *ijma'* (konsensus). Konsensus merupakan kesepakatan kata atau pemufakatan bersama mengenai segala pendapat, pendirian, dan sebagainya yang didapat melalui keputusan bersama. *Ijma'* ini haruslah melibatkan seluruh peran masyarakat yang diwakili oleh *Ahl al-Syawkah*, mereka sendiri adalah kelompok yang mempunyai kekuatan/*qudrah* dan kekuasaan/*sultan* di dalam lingkungan masyarakat tanpa memandang latar belakang profesi maupun kedudukan, namun mereka memiliki kepercayaan sehingga dihormati dan ditaati oleh masyarakat. Sehingga keputusan yang diambil sesuai dengan keinginan bersama.⁴⁹

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengambilan keputusan merupakan penetapan ataupun pemilihan suatu alternatif dari beberapa alternatif yang tersedia, hal ini didasarkan pada keadaan yang ada dilingkup dari internal maupun eksternal. Pengambilan keputusan juga sebagai sebuah kesepakatan dan mufakat atas keputusan dari individu ataupun dari keputusan bersama yang menjadi suatu pilihan yang diambil untuk keberlangsung masa depan yang sesuai dengan tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan pengambilan keputusan ini sebagai wujud penyelesaian masalah atas yang diharapkan sesuai dengan keinginan

⁴⁸ Febriansah and Meiliza, *Teori Pengambilan Keputusan*.

⁴⁹ Shobahussurur Shobahussurur, "Proses Pengambilan Keputusan Dalam Perspektif Ibn Taimiyyah," *Tsaqafah* 6, no. 1 (2010): 66–67, <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v6i1.139>.

individu. Sehingga, diharapkan pula tidak akan ada keputusan yang tidak sesuai atau berakhir dengan penyesalan.

b. Aspek Pengambilan Keputusan

Pada pola pengambilan keputusan Tiedeman O'Hara, dimana menyatakan bahwa ciri-ciri individu terbentuk dari proses-proses pengambilan keputusan yang sebagai target pemahaman serta kehendak individu-individu. pola ini artinya sebagai upaya guna membantu individu-individu menyadari seluruh faktor yang merekat di pengambilan keputusan-keputusan sebagai akibatnya individu mampu menghasilkan pilihan-pilihan yang berdasarkan pengetahuan ihwal diri dan pada isu eksternal yang sinkron.⁵⁰

Pola Tiedeman O'Hara ini sendiri membagi proses pengambilan keputusan dalam dua aspek, yaitu antisipasi serta akomodasi. Periode antisipasi terdiri sebelum pendudukan individu-individu dengan menggunakan langkah-langkah serta perincian-perincian yang menjadi dasar keputusan-keputusan yang diambil. Sedangkan, periode akomodasi adalah perubahan berasal imajinasi serta pilihan kepada implementasi serta penyesuaian-penyesuaian yang didasarkan pada empiris yang berlangsung antara diri serta empiris eksternal, segera selesainya pilihan dilakukan serta diimplementasikan.⁵¹

Mengenai antisipasi dan akomodasi, sub-bagian langkah-langkah berikut dibubuhkan untuk lebih jelas dalam proses pengambilan keputusan.⁵²

- 1) Antisipasi
 - a) Tahap penjelajahan, penyelidikan dan penjajakan
 - (1) Mengetahui pokok persoalan
 - (2) Kurang mengetahui tentang diri sendiri dan pendudukannya
 - (3) Enggan untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam
 - b) Tahap penegasan

⁵⁰ Darwin Harahap, "Konsep Pengambilan Keputusan Karir," *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2019): 181–82.

⁵¹ Harahap, 182.

⁵² Hadiarni Irman, *Konseling Karir* (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2009).

- (1) Menentukan pilihan di antara dua atau beberapa kemungkinan
 - (2) Mempertimbangkan pengeluaran dan keuntungan
 - (3) Mengatur mutu terjamin sesuai dengan tingkatan yang sesuai
 - (4) Tidak ada kontrak secara umum
- c) Tahap opsi
- (1) Dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan terhadap pilihan yang ditentukan oleh ketetapan ikatannya dalam proses keputusan
 - (2) Mulai lepas dari rasa gelisah
- d) Tahap klasifikasi
- (1) Gambaran masa depan menjadi lebih cermat dan runtut
 - (2) Meniadakan rasa kebimbangan
 - (3) Uraian-uraian tersusun lebih padat dan tidak berbelit-belit
- 2) Akomodasi
- a) Tahap penentuan
- (1) Hubungan realitas dengan lingkungan kerja
 - (2) Identifikasi dan penyesuaian diri dengan lingkungan kerja
 - (3) Menerima kerja tim dalam lingkungan
- b) Tahap perbaikan
- (1) Disiplin dan tegas dalam melibatkan diri di lingkungan kelompok
 - (2) Memahami intisari nilai-nilai dalam kelompok dan senantiasa diri untuk beradaptasi
 - (3) Menahan emosi diri ketika berada di lingkungan kelompok
- c) Tahap pembaruan
- (1) Perbedaan dalam mengidentifikasi capaian
 - (2) Menyatukan diri dan kelompok
 - (3) Kemampuan diri dan kelompok yang sukses untuk dianggap sebagai sebuah tujuan keberhasilan

Secara keseluruhan aspek pengambilan keputusan dibagi menjadi 2 (dua), yaitu aspekantisipasi dan akomodasi. Dalam kedua aspek ini pun terdapat tahapan-tahapan dalam proses pengambilan keputusan. Yang pertama, pada aspek

antisipasi terdiri dari: 1) tahap penjelajahan, penyelidikan dan penjajakan., 2) tahap penegasan., 3) tahap opsi., dan 4) tahap klasifikasi. Yang kedua yaitu aspek akomodasi memiliki tahapan seperti: 1) tahap penentuan., 2) tahap perbaikan., dan 3) tahap pembaruan.

c. **Faktor Pengambilan Keputusan**

Faktor dari proses pengambilan keputusan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor budaya, faktor sosial, faktor langsung dan faktor psikologis.

1) Faktor budaya

Budaya ialah determinan dasar harapan dan perilaku seseorang yang dipelajari oleh anggota rakyat asal keluarga serta institusi penting lainnya. Budaya ialah penyebab impian serta perilaku yang paling mendasar. Perilaku manusia umumnya dipelajari secara luas. Tumbuh di dalam suatu warga, seorang anak menyelidiki nilai-nilai dasar, persepsi, asa dan sikap asal keluarga dan institusi krusial lainnya.

2) Faktor sosial

Dalam lingkup sosial, terdapat kelas sosial yang artinya pembagian masyarakat yang relatif rata dan tetap yang tersusun secara hirarki serta yang anggotanya menganut nilai-nilai, minat, serta perilaku yang serupa. Kelas sosial tidak hanya mencerminkan penghasilan, tetapi jua indikator lain, seperti pekerjaan, pendidikan dan rumah. Faktor sosial memiliki gerombolan acuan yang merupakan grup yang terdapat titik dampak secara pribadi (tatap muka) atau tidak pribadi dalam pembentukan perilaku atau sikap seseorang. Grup yang mempunyai imbas pribadi terhadap seseorang dinamakan gerombolan keanggotaan seperti keluarga, sahabat, tetangga, dan rekan kerja (sebagai grup utama) yang berinteraksi menggunakan seorang secara terus-menerus dan informal. Bagi grup keanggotaan yang tergolong grup sekunder, mirip kelompok keagamaan, profesional, serta asosiasi perdagangan cenderung lebih formal dan membutuhkan hubungan yang tak begitu rutin. Dalam hal ini muncullah peran penting keluarga. Keluarga ialah organisasi yang paling penting dalam rakyat dan telah menjadi obyek penelitian yang luas. Anggota keluarga adalah kelompok acuan primer yang paling berpengaruh. Keluarga sangat

penting pada dalam studi perilaku sebab dua alasan. *Pertama*, keluarga artinya unit pemakaian serta pembelian buat banyak produk dan jasa. *Kedua*, *family* merupakan efek primer pada perilaku serta perilaku individu. Kiprah serta status bisa menentukan posisi seorang dalam tiap kelompok peran mencakup kegiatan yang dibutuhkan dan dilakukan sang seseorang. Masing-masing peran membentuk status.

3) Faktor langsung

Usia serta termin hayati seseorang akan berubah. Hal ini membentuk kebutuhan dan kesukaan mereka sinkron dengan perubahan. Gaya hidup merupakan olah hidup seorang yang diekspresikan pada aktivitas, minat (*interest*), serta pendapat (*opinions*). Minat ialah suatu keadaan dimana seorang memiliki perhatian terhadap sesuatu dan disertai impian guna mengetahui serta menyelidiki maupun menandakan lebih lanjut. Minat pada dasarnya ialah penerimaan akan suatu korelasi antara diri sendiri dengan suatu hal diluar dirinya, semakin bertenaga korelasi tersebut semakin banyak minat diri.

4) Faktor psikologis

Dalam faktor psikologi masuk ke dalam ruang lingkup motivasi asal istilah dengan motif. Motif ialah kebutuhan menggunakan tekanan kuat yang mendorong seorang untuk mencari kepuasan atas kebutuhan tersebut. Seseorang mempunyai pola kebutuhan pada waktu eksklusif. Suatu kebutuhan akan berubah menjadi motif bila kebutuhan itu telah mencapai taraf tertentu. Persepsi ialah proses bagaimana seorang individu menentukan, mengorganisasikan dan menginterpretasikan masukan-masukan informasi buat membentuk ilustrasi dunia yang mempunyai arti. Seorang yang termotivasi itu akan bertindak ditentukan sang persepsinya terhadap situasi tertentu. Orang dapat memiliki persepsi yang tidak sama atas obyek yang sama. Keyakinan merupakan gambaran pemikiran yang dianut seseorang wacana suatu hal. Keyakinan bisa berupa pengetahuan, pendapat, atau sekedar hanya percaya saja. Sedangkan sikap (*attitude*) merupakan penilaian, perasaan emosional, serta kesamaan tindakan yang menguntungkan atau tidak menguntungkan

dan bertahan usang dari seseorang terhadap suatu obyek atau gagasan.⁵³

Selain keempat faktor diatas, terdapat pula pengambilan keputusan yang ditilik dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ditentukan misalnya dari nilai-nilai kehidupan, intelegensi, bakat, minat, sifat, kepribadian, pengetahuan, dan keadaan fisik. Sedangkan faktor eksternal antara lain dipengaruhi oleh pendidikan sekolah, pergaulan sahabat sebaya, kerluarga atau masyarakat. Efikasi diri artinya kepercayaan seseorang atas kemampuan dirinya untuk menuntaskan suatu pekerjaan. Efikasi diri dapat berfungsi menjadi penentu beberapa hal, yaitu seperti tingkah laku, pengeluaran serta ketekunan perjuangan serta pola pikir serta reaksi emosional. Efikasi diri menentukan pemilihan tingkah laris atau kegiatan yang dilakukan individu. Individu pun cenderung menghindari tugas serta situasi yang dipersepsi melebihi kemampuannya. Sebaliknya, individu akan dengan konfiden melaksanakan dan melakukan aktivitas yang dievaluasi bisa buat dilakukannya. Pengambilan keputusan merupakan sebuah aktivitas menerima suatu kepuasan pada hayati. Pengambilan keputusan bisa disebut menjadi suatu yang akan terjadi proses mental atau kognitif yang membawa pada pemilihan suatu jalur tindakan diantara beberapa alternatif yang tersedia. Setiap proses pengambilan keputusan selalu membentuk suatu pilihan akhir. Pengambilan keputusan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan sengaja, tidak secara kebetulan, serta tidak boleh asal-asalan. Esensi berasal sebuah pengambilan keputusan ialah proses penentuan pilihan. Secara alami, insan akan diperhadapkan pada aneka macam pilihan dan secara alami pula ia dilatih merogoh keputusan dari pilihan-pilihan hayati yang dialaminya. Oleh karena itu, sesungguhnya insan akan terus menerus memilih pilihan hidup dari waktu ketika sampai akhir kehidupan. Proses inilah yang dianggap menggunakan pengambilan keputusan. Jadi, esendi berasal dari sebuah pengambilan keputusan ialah proses penentuan pilihan. Hanya saja di

⁵³ Murevta Octaviani and Siti Rahmawati, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan Konsumen Mengikuti Pelatihan Di Balai Latihan Kerja Kota Bogor," *Jurnal Manajemen* 19, no. 03 (2015), <https://doi.org/352-373>; Kotler P, Keller, and Kevin L, *Manajemen Pemasaran*, 13 Jilid 1 (Jakarta: PT. Erlangga, 2009).

kenyataannya terdapat individu yang mampu menggunakan tepat mengambil keputusan terdapat pula yang tidak mampu.⁵⁴

Secara keseluruhan faktor pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dalam pengambilan keputusan terdiri dari: pertama, faktor budaya adalah dasar perilaku seseorang yang dipelajari oleh individu dalam lingkungan asal keluarga ataupun lingkungan disekitarnya. Kedua, faktor sosial adalah faktor dari pembagian masyarakat yang relatif rata dan tetap tersusun secara hirarki dalam kelas sosial. Ketiga, faktor langsung yang berhubungan pada kebutuhan dan kesukaan yang berdasar pada gaya hidup dan minat. Keempat, faktor psikologis adalah faktor yang masuk ke dalam ruang lingkup motivasi, keyakinan dan sikap. Selain keempat faktor tersebut, pengambilan keputusan juga dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang terdiri dari nilai-nilai kehidupan, intelegendi, bakat, minat, sifat, kepribadian, kecerdasan, kondisi fisik dan hal-hal yang berhubungan dengan diri sendiri. Sedangkan, faktor eksternal dipengaruhi oleh pendidikan, pergaulan, organisasi, keluarga dan masyarakat.

d. Bentuk Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan memiliki berbagai macam jenis. Dilihat dari pelakunya, pengambilan keputusan dibagi menjadi dua:

- a. Keputusan individual, adalah keputusan yang diambil oleh seseorang yang memiliki hak, wewenang atau jabatan tertinggi. Seperti ketua, pemimpin, atau manajer.
- b. Keputusan kelompok adalah keputusan yang dibuat atas hasil musyawarah bersama. Keputusan yang diambil dalam lingkungan kelompok ini sendiri memiliki macam-macam bentuk yang juga dibagi sebagai berikut:
 - 1) Sekelompok pimpinan.
 - 2) Sekelompok orang-orang yang bersama pimpinan.

⁵⁴ Ros Patriani Dewi, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta," *InSight* 19, no. 2 (2017): 90–91, <https://doi.org/1693-2552>.

- 3) Sekelompok orang-orang yang memiliki kedudukan/wewenang yang sama atas keputusan kelompok.⁵⁵

Tahapan proses dalam pengambilan keputusan disusun sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi sebuah permasalahan.
- b. Mendefinisikan permasalahan.
- c. Mengembangkan alternatif dan merumuskannya.
- d. Menerapkan sebuah keputusan yang diambil.
- e. Melakukan evaluasi atas keputusan yang diambil.⁵⁶

Gaya pada pengambilan keputusan juga dibatasi berdasar porsi atau ukuran yang relevan sesuai dengan permasalahan yang dialami, adapun untuk gaya dalam pengambilan keputusan antara lain sebagai berikut:

- a. Berdasar pada jenis berpikir, dibagi menjadi dua yaitu:
 - 1) Rasional dan logis
 - 2) Intuiti dan kreatif
- b. Jika dihadapkan pada kondisi yang ambiguitas atau sesuatu yang memiliki dua makna yang masih dalam status ketidak-jelasan maka bisa diberikan toleransi berupa :
 - 1) Meminimalisir ambiguitas dikarenakan perlunya kemampuan yang tinggi untuk mengurangi kondisi tersebut.
 - 2) Mampu berproses apabila dihadapkan dengan beberapa pemikiran di saat-saat tertentu.⁵⁷

Bentuk dalam pengambilan keputusan secara keseluruhan dilihat dari pelakunya dibagi menjadi 2 (dua) yaitu keputusan yang diambil oleh individu dan yang kedua adalah keputusan yang diputuskan oleh kelompok. Dalam keputusan yang diambil dari keputusan kelompok ini sendiri dibagi lagi menjadi 3 (tiga) antara lain: sekelompok pimpinan, sekelompok orang-orang yang bersama pimpinan dan sekelompok orang-orang yang memiliki kedudukan/wewenang atas nama keputusan kelompok. Selain,

⁵⁵ Ahmad Sabri, "Kebijakan Dan Pengambilan Keputusan Dalam Lembaga Pendidikan Islam," *Al-Ta Lim Journal* 20, no. 2 (2013): 375, <https://doi.org/10.15548/jt.v20i2.34>.

⁵⁶ Fahrudin, "Pengambilan Keputusan Dalam Al- Qur ' an Dan Al - Hadits (Upaya Menentukan Kebijakan Pendidikan Secara Religius)," 65.

⁵⁷ Fahrudin, 65–66.

dari pelaku bentuk pengambil keputusan juga dapat dilihat melalui gaya pengambilan keputusan berdasar jenis berpikir yaitu rasional dan logis, serta intuisi dan kreatif.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan pertimbangan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti. Maka, dalam kajian pustaka ini peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Dinatul Muthoharoh yang berjudul “Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang Tahun 2014/2015”. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan lapangan (*field research*) yang terdiri dari variabel independen (X) : Muhasabah dan variabel dependen (Y) : Motivasi Belajar. Hasil dari penelitian ini adalah berdasarkan hasil perhitungan secara statistik menunjukkan kategori subjek pada variabel *muhasabah* diperoleh 25 subyek dari 47 subyek atau 53% termasuk kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkah *muhasabah* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2012 Semester V Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Tahun 2014/2015 tergolong tinggi. Sedangkan, untuk hasil perhitungan secara statistik dalam variabel motivasi belajar diperoleh 26 subyek dari 47 subyek atau 56% termasuk kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa motivasi belajar pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2012 Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Tahun 2014/2015 tergolong tinggi. Adapun persamaan dengan penelitian ini adalah membahas mengenai dinamika yang dimulai dari tahapan, konsep hingga proses Muhasabah yang diberikan peneliti kepada subyeknya. Sedangkan perbedaannya terdapat pada acuan yang akan diberikan kepada mahasiswa, jika dalam penelitian ini lebih terfokus pada pengambilan keputusan dari mahasiswa yang memutuskan untuk putus kuliah dipertengahan semester ajaran. Selain itu, perbedaan lain terletak pada metode penelitian dimana penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif.⁵⁸

⁵⁸ Dinatul Muthoharoh, “Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2012 Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang Tahun 2014/2015” (Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014).

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Ismi Else Sukaisih yang berjudul “Hubungan Muhasabah Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang”. Menggunakan metode penelitian kuantitatif yang terdiri dari variabel terikat (Y) : kepercayaan diri dan variabel bebas (X) : Muhasabah. Hasil dari penelitian ini adalah berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa muhasabah memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang. Analisis ini terbukti melalui nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.738$ dengan signifikansi $p = 0,000$ atau $p < 0.05$. Adapun persamaan dengan penelitian ini adalah membahas mengenai dinamika yang dimulai dari tahapan, konsep hingga proses Muhasabah yang diberikan peneliti kepada subyeknya. Sedangkan perbedaannya terdapat pada sasaran penelitiannya, yaitu penelitian ini lebih terfokus pada bagaimana proses mahasiswa yang putus kuliah dalam mengambil keputusan tersebut. Selain itu, perbedaan lain terletak pada metode penelitian dimana penelitian Saudari Ismi menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif.⁵⁹

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Essa Maulina Iqrobi yang berjudul “Efektifitas Muhasabah Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang”. Menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri atas variabel independen : Muhasabah dan variabel dependen : kontrol diri pada pemain *game online*. Hasil dari penelitian ini adalah penelitian ini menunjukkan bahwa muhasabah dapat meningkatkan kontrol diri pada pemain *game online*. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran tingkat kondisi kontrol diri dari hasil kuesioner skala kontrol diri subjek. Subjek AM sebelum perlakuan skornya adalah 110 dan setelah perlakuan skornya 131. Adanya perubahan perilaku, perubahan kognitif dan bisa mengambil keputusan yang baik menunjukkan bahwa subjek mampu meningkatkan kontrol diri menggunakan efektivitas muhasabah. Adapun persamaan dengan penelitian ini adalah membahas mengenai dinamika yang dimulai dari tahapan, konsep hingga proses Muhasabah yang diberikan peneliti kepada subyeknya. Sedangkan perbedaannya terdapat pada teori Muhasabah yang digunakan dimana penelitian ini menggunakan teori Muhasabah dari Al-Gazali sedangkan penelitian

⁵⁹ Sukaisih, “Hubungan Mahasiswa Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.”

Essa Maulina Iqrobi menggunakan teori Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Selain itu, metode penelitian yang dipergunakan pun berbeda dimana penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbeda dengan penelitian Essa yang menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui seberapa dalam kontrol diri pada pemain game online siswa SMP yang menjadi subyek penelitiannya, berbeda dengan penelitian ini yang terfokus pada proses pengambilan keputusan dari mahasiswa yang putus kuliah.⁶⁰

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Kuswidyanti Oktavia Putri yang berjudul “Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo”. Menggunakan metode penelitian kualitatif (observasi, wawancara, dan dokumentasi) yang terdiri dari variabel independen : konseling Islam dan variabel dependen : teknik Muhasabah. Hasil dari penelitian ini adalah Hasil dari konseling Islam dengan teknik muhasabah dikatakan cukup berhasil untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir, hal ini dapat dilihat dari sebelum konseling konseli merasa tidak percaya diri, menutup diri dengan lingkungan, merasa tidak berharga ketika perceraian orang tuanya sehingga merasa dirinya juga akan dipandang sebelah mata oleh orang lain, konseli juga merasa tidak memiliki kemampuan dan tujuan hidup yang pasti. Saat sesudah diberikannya treatment konseli mulai menunjukkan perubahan dalam dirinya dengan mulai adanya rasa percaya diri, membuka diri dengan lingkungan, dapat bersosialisasi dengan teman dan orang di sekitarnya, mulai menggali potensi yang dimiliki. Adapun persamaan dengan penelitian ini adalah membahas mengenai dinamika yang dimulai dari tahapan, konsep hingga proses Muhasabah yang diberikan peneliti kepada subyeknya. Selain itu, metode yang digunakan pun sama yaitu menggunakan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subyek dan kajian penelitian dimana penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang putus kuliah, sebab apa mereka memutuskan kuliah dan proses mereka dalam mengambil keputusan tersebut.⁶¹

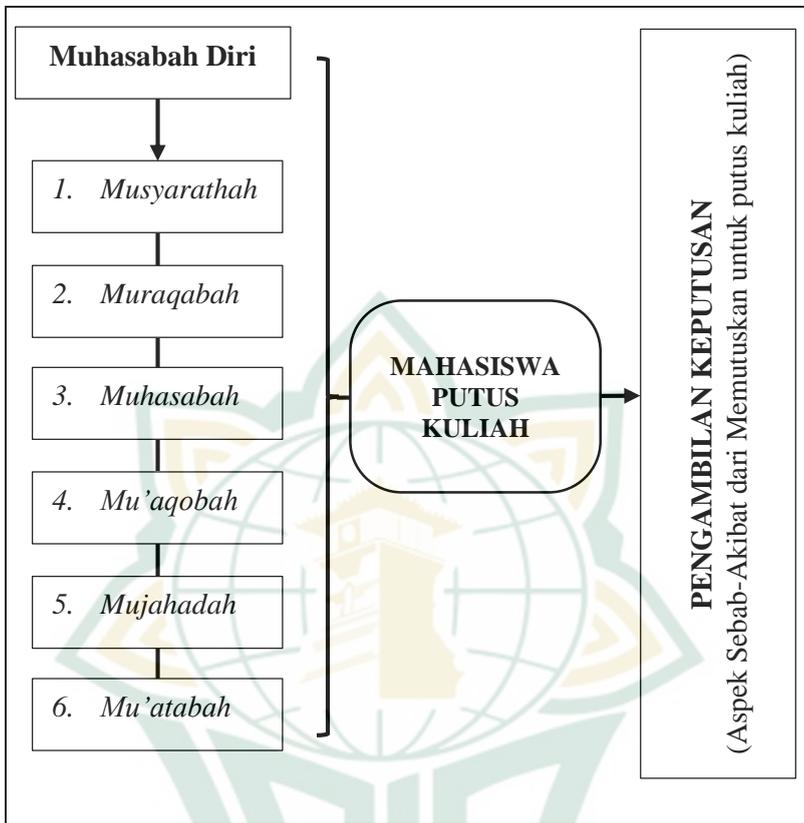
⁶⁰ E M IQROBI, *Efektivitas Muhasabah Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Pemain Game Online Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang*, *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2020, https://eprints.walisongo.ac.id/15067/1/1504046010_Essa Maulina Iqrobi_Full Skripsi - Essa MI.pdf.

⁶¹ Kuswidyanti Oktavia Putri, “Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021).

C. Kerangka Berfikir

Manusia dewasa ini semakin mengalami berbagai banyak persoalan hidup. Fase perkembangan setiap individu pun beragam. Ada berbagai permasalahan yang datang silih berganti di usia manusia yang semakin dewasa. Perkembangan manusia tak bisa dipungkiri mengalami naik-turun yang tak pasti. Terkadang mereka bisa berada di titik terendah namun juga bisa berada di titik tertinggi. Akan tetapi, seberapa dalam mereka mengenal dan menyadari tentang diri mereka sendiri? Seberapa tahu mereka tentang sedalam apa kemauan atau keinginan yang mereka harapkan sesuai dengan pilihan mereka sendiri. Dari sinilah manusia bisa menerapkan proses Muhasabah. Muhasabah adalah proses introspeksi diri terhadap segala perbuatan entah itu baik maupun buruk yang dilakukan individu setiap waktunya, tidak mengingat itu disama lampau atau masa kini. Dengan mulai melakukan Muhasabah pun diyakini bisa sebagai acuan untuk kehidupan di masa mendatang agar lebih baik dan terhindar dari segala perbuatan buruk yang dilarang syariat agama. Dalam penelitian ini khususnya, individu yang ditarik untuk turut melakukan proses introspeksi diri (Muhabasah), adalah individu yang sudah melewati fase dewasa awal, individu yang sempat menjadi mahasiswa di perguruan tinggi dengan kata lain mahasiswa yang memutuskan untuk tidak melanjutkan di bangku perkuliahan di pertengahan semester. Dari kasus ini peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih dalam sebab-akibat mahasiswa putus kuliah mengambil keputusan tersebut. Problematika apa yang mereka hadapi dan dikaitkan dengan proses seberapa jauh mereka mengetahui tentang diri mereka sendiri melalui Muhasabah yang sesuai dengan enam tahapan proses Muhasabah diri yang disampaikan oleh Al-Gazali.

Adapun gambaran skema rancangan atau kerangka berfikir dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 2.2. Kerangka Berfikir