

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1.1. Terapi Muhasabah

1. Terapi

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan seseorang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis kata terapi memiliki arti yang sama dengan kata pengobatan.¹ Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan untuk menyembuhkan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).²

Terapi juga dapat di artikan sebagai suatu jenis pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau rohani, bukan pengobatan dengan obat-obatan.³ Adapun menurut Prof Dr. Singgih D Gunawan, terapi berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan pada kesulitan-kesulitan pada penyesuaian diri.⁴

Dalam terapi yang digunakan hampir menyerupai psikoterapi menurut Aziz Ahyadi terdapat tujuan terapi yang juga psikoterapi antara lain:⁵

- a. Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar. Tujuan ini biasanya dilakukan melalui terapi yang sifatnya direktif dan suportif. Persuasi dengan segala cara dari nasihat sederhana sampai pada hipnosis digunakan untuk menolong orang bertindak dengan cara yang tepat.
- b. Mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam. Fokus disini hanya adalah adanya katarsis. Inilah yang disebut mengalami bukan hanya membicarakan pengalaman emosi yang mendalam. Dengan mengulang pengalaman

¹ Suharso Dan Ana Retnoningsih, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Semarang, Widya Karya, 2013), 506.

² J.P Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, (Jakarta, Pt. Raja Grafindo, 2001), 507.

³ Yan Pramadya Puspa, Kamus Umum Populer, (Semarang, Cv Aneka Ilmu, 2003), 340.

⁴ Rusna Mala Dewi, Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam, (Palembang, UIN Raden Fatah, 2007), 13.

⁵ Tiara Nurfalah Dkk, Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Prespektif Psikologi Islam, (Palembang, Noerfikri, 2016), 103.

ini dan mengekspresikannya akan menimbulkan pengalaman baru. Membantu klien mengembangkan potensinya. Melalui hubungannya dengan terapis, klien diharapkan dapat mengembangkan potensinya. Ia akan mampu melepaskan diri dari fiksasi yang dialaminya. Ataupun ia akan menemukan bahwa dirinya mampu berkembang ke arah yang lebih positif.

- c. Mengubah kebiasaan. Terapi memberikan kesempatan untuk perubahan perilaku.
- d. Mengubah struktur kognitif individu. struktur kognitif menggambarkan idenya mengenai dirinya sendiri maupun dunia disekitarnya. Masalah muncul biasanya karena terjadi kesenjangan antara struktur kognitif individu dengan kenyataan yang dihadapinya. Untuk itu struktur kognitif perlu diubah untuk menyesuaikan dengan kondisi yang ada.
- e. Meningkatkan pengetahuan diri. Terapi ini biasanya menuntun individu untuk lebih mengerti akan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukannya. Ia juga akan mengerti mengapa ia melakukan suatu tindakan tertentu. Kesadaran dirinya ini penting sehingga ia akan lebih rasional dalam menentukan langkah selanjutnya. Apa yang dulunya tidak disadarinya menjadi lebih disadarinya sehingga ia tahu akan konflik-konfliknya dan dapat mengambil keputusan dengan lebih tepat.
- f. Mengubah proses somatik supaya mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran individu. latihan relaksasi misalnya dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Latihan senam yoga, maupun menari dapat digunakan untuk mengendalikan ketegangan tubuh.

Dalam dunia psikologis terapi merupakan bentuk metode penyembuhan yang sering di sebut psikoterapi. Dalam hal ini terapi dalam islam dibagi beberapa bentuk salah satunya dengan bermuhasabah.

2. Pengertian Muhasabah

Secara etimologis *muhasabah* adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung.⁶ Sedangkan dalam kamus Arab-Indonesia

⁶Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), 183.

muhasabah ialah perhitungan, atau introspeksi.⁷ Kata-kata Arab *Muhasabah* berasal dari satu akar yang menyangkup konsep-konsep seperti menata perhitungan, mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, menggenapkan (dengan seseorang) dan menetapkan (seseorang) untuk bertanggung jawab.⁸ *Muhasabah* ialah introspeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu *muhasabah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat.⁹

Konsep *Muhasabah*, dalam al-Qur'an terdapat dalam Surat (Al-Hasyr:18-19)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعْدٍ وَاتَّقُوا
 اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا
 اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk esok (hari akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada dirimereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik. (QS. Al-Hasyr: 18-19).*”¹⁰

Ayat di atas menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan di dunia, sehingga mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan

⁷ Ahmad Warson Munawir, *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984), 283.

⁸ Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*, (London: Allen dan Unwin, 1966). 175

⁹ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka), 2006. 83

¹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro), 548

kata lain harus memiliki tujuan dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi.

Surat Al-Ra'du ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri sebagai salah satu bentuk muhasabah dan menegaskan bahwa manusia mempunyai kemampuan mengontrol dan mengatur dirinya.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بَقِيَمْ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا هُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Ayat dalam Alquran yang mengajak kepada refleksi diri juga banyak, Ayat Al-Quran yang pertama kali turun (Al-Alaq: 1-5) menggunakan redaksi personalantara manusia dan Allah, yang maknanya adalah agar manusia mampu membacadirinya sendiri dan mampu merefleksikan diri sendiri dan mampu hidup di kondisiterburuk sekalipun.

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ
﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ
الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

Artinya: “Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan (1) Dia telahmenciptakan manusia dari segumpal darah (2) Bacalah, dan Tuhanmulah yangMaha Mulia (3) Yang mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (4) Diamengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (5)”.

Muhasabah juga disebutkan dalam banyak hadis, salah satu sabda Rasulullah yaitu:

ويروى عن عمر بن الخطاب قال: حاسبوا انفسكم قبل
 اتتحاسبوا، وتزينوا للعرض الأكبر، وانما يخف احساب يوم
 القيامة على من حاسب نفسه في الدنيا (رواه الترمذي)

Artinya : “*Diriwayatkan dari Umar bin Khattab, Nabi bersabda: Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab, dan hisablah dirimu sekalian(dengan amal shaleh), karena adanya sesuatu yang lebih luas dan besar, dan sesuatu yang meringankan hisab di hari kiamat yaitu orang-orang yang bermuhasabah atas dirinya ketika didunia.* (H.R. Tirmidzi).”¹¹

Menurut Imam Al-Ghozali yang dikutip dalam buku yang berjudul “*Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*” pengarang Abdullah Hadziq” Muhasabah merupakan upaya *i'tisham* dan *istiqomah*. *I'tisham* merupakan pemeliharaan diri dengan berpegang teguh pada aturan-aturan syariat. Sedangkan *istiqomah* adalah keteguhan diri dalam menangkal berbagai kecenderungan negatif.¹²

Menurut Nurbaksh yang dikutip dari buku yang berjudul “*Dunia Spiritual Kaum Sufi*” pengarang Netton, Ian Richard, pengertian Muhasabah pada awalnya adalah suatu pertimbangan terhadap perhitungan antara tindakan-tindakan negatif dan positif. Pada akhirnya, ia merupakan aktualisasi kesatuan (*ittihad*), yang murni.¹³

Berdasarkan *ijma' muhasabah* hukumnya wajib. Faktor utama yang menyebabkan seseorang mau melakukan *muhasabah* adalah keimanan dan keyakinan bahwa Allah akan menghitung amal semua hamba-Nya. Jika amalannya baik, maka Allah akan memberikan balasan yang baik pula. Sebaliknya jika amalannya buruk, maka ia akan mendapatkan balasan yang buruk pula.¹⁴

Kritik diri itu adalah seperti lampu di dalam hati orang beriman dan pemberi peringatan dan nasehat dalam kesadarannya. Melaluinya, setiap orang yang beriman

¹¹ Imam Al-Ghozali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, (Jakarta Timur : Akbar Cet I, 2008), 426

¹² Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), 31.

¹³ Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Cet I, 2001), 79.

¹⁴ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka Hidayah Cet. I, 2004), 28.

membedakan antara yang baik dengan yang buruk, mana yang indah dan mana yang jelek, dan mana yang diridhoi Allah dan mana yang dimurkai-Nya, dan dengan bimbingan *muhasabah* ini bisa mengatasi semua rintangan.¹⁵

Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 235:

وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ ﴿٢٣٥﴾

Artinya: “Dan ketahuilah bahwasanya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu”

Metode *Muhasabah* ini dapat pula disebut sebagai metode mawas diri. Yang dimaksud metode mawas diri adalah meninjau kedalam, kehati nurani guna mengetahui benar tidaknya, bertanggung jawab tidaknya suatu tindakan yang telah diambil. Sementara dalam pengertian lain dijelaskan, metode mawas diri ini adalah integrasi diri dimana egoisme dan egosentrisme diganti dengan *sepi ing pamrih*. Tahap integrasi diri ini perlu diikuti dengan transformasi diri dengan latihan-latihan agar manusia menemukan identitas baru, ego baru, dan diakhiri dengan partisipasi manusia dalam kegiatan Ilahi. Mawas diri ini salah satu cara untuk melakukan perhitungan dengan dirinya sendiri mengenai apa yang telah terjadi dimasa lampau, memperbaiki keadaanya dimasa kini, tetap berteguh dijalan yang benar.

Secara teknik psikologis, usaha tersebut dapat dinamakan instrospeksi yang pada dasarnya merupakan cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, kehidupan, kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan lainnya.¹⁶

Hanya saja upaya instrospeksi ini sering dijumpai hambatan-hambatan psikologis yang muncul dari diri sendiri. Hambatan-hambatan ini antara lain berupa:

- a) Penghayatan terhadap segala sesuatu sering tidak dapat diingat kembali secara keseluruhan,

¹⁵ Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 30.

¹⁶ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), 30.

- b) Sering adanya kecenderungan untuk menghilangkan dan menambahkan beberapa hal yang tidak relevan dengan hasil penghayatan sebagai pembelaan diri,
- c) Kerap kali muncul ketidakjujuran terhadap diri sendiri, sehingga tidak adanya keberanian dalam menuliskan segala sesuatu apalagi menyangkut pikiran-pikiran yang buruk, dan
- d) Seringkali adanya anggapan lebih terhadap kesempurnaan diri dari pada keadaan yang sebenarnya.¹⁷

Jika hambatan-hambatan psikologis tersebut dapat dikendalikan, maka upaya introspeksi ini, dapat didudukkan sebagai sumber pengenalan dan pemahaman yang primer terhadap diri sendiri. Karena mengenal diri (*muhâsabah*) merupakan upaya *i'tishâm*¹⁷ dan *istiqâmah*. Hal ini akan berpengaruh pada kejiwaan, sehingga mampu mengendalikan diri berbuat baik, jujur, adil dan semakin merasa dekat dengan Allah.

Dengan demikian, metode *Muhasabah* tersebut, dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang : 1). Ketenangan dan kedamaian yang hadir dalam jiwa. 2). Sugesti yang mendorong ke arah hidup yang bermakna 3). Rasa cinta dan dekat kepada Allah.¹⁸

Dengan *muhâsabah* (mawas diri), selain dapat mendorong orang untuk menyadari kekhilafannya, dapat pula memotivasi orang mendekati diri kepada Allah, mendorong kearah hidup bermakna dalam dataran kesehatan mental, dan hidup bermanfaat sebagaimana perilaku manusia sejati yang ciri-cirinya menurut Marcel (tokoh Psikologi Eksistensial) sebagai berikut : (1) memiliki semangat partisipasi, (2) semangat kesiap-siagaan, dan (3) memiliki harapan kepada yang mutlak.¹⁹

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat (Al-Isra' ayat 14):

اِقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

¹⁷Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), 31.

¹⁸Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), 31-32.

¹⁹Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), 32.

Artinya: *“Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai penghisab terhadapmu”* (QS. Al-Isra’: ayat 14).²⁰

Dzun Nun Al-Mishry menyatakan, “Tanda mawas diri adalah memilih apa yang dipilih oleh Allah SWT, menganggap besar apa yang dipandang besar oleh-Nya dan menganggap remeh apa yang dipandang-Nya remeh.” An-Nasrabadhi menegaskan, “Harapan mendorongmu untuk patuh, takut menghindarkanmu dari maksiat, dan mawas diri membawamu kepada jalan kebenaran hakiki.” Abul „Abbas al-Baghdadi menuturkan, “Ketika aku bertanya kepada Ja’far bin Nasir mengenai mawas diri, dia berkata kepadaku, “mawas diri adalah kewaspadaan terhadap batin sendiri dikarenakan adanya kesadaran akan pengawasan Allah SWT terhadapsetiap pemikiran.”²¹

Sudah begitu jelas bahwa menghisab diri merupakan sesuatu yang amat penting. Karena itu, bila meninggalkannya, akan timbul bahaya yang sangat besar. Paling tidak, ada empat akibat negatif bila seseorang tidak melakukan muhasabah antara lain yaitu:

a) Menutup Mata dari Berbagai Akibat

Kesalahan dan dosa yang dilakukan manusia tentu ada akibatnya, baik di dunia maupun di akhirat. Manakala seseorang melakukan muhasabah, dia menjadi tahu akan akibat-akibat tersebut dan tidak mau melakukan dosa atau kesalahan, dengan sebab mengetahui dan menyadari akibat itu. Namun, orang yang tidak melakukan muhasabah akan menutup mata dari berbagai akibat perbuatan yang buruk, baik akibat yang menimpa diri dan keluarganya maupun akibat yang menimpa orang lain.

b) Larut dalam Keadaan

Efek berikutnya dari tidak melakukan muhasabah adalah seseorang akan larut dalam keadaan, sehingga dia dikendalikan oleh keadaan, bukan pengendalian keadaan. Orang yang larut dalam keadaan juga akan menjadi orang yang lupa diri di kala senang dan putus asa di kala susah.

c) Mengandalkan Ampunan Allah

²⁰Departemen Agama RI, *Al Quran dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2007), 226.

²¹„Abd al-Karim ibn Hawazin al-Qusyayri, *Risalah Sufi Al-Qusyairy*, (Bandung: Mizan Press, 1990), 157.

Setiap orang yang berdosa memang mengharapkan ampunan dari Allah swt. Tapi, bagi orang yang tidak melakukan muhasabah, dia akan mengandalkan ampunan dari Allah swt. Itu tanpa bertobat terlebih dahulu. Sebab, tidak mungkin Allah akan mengampuni seseorang tanpa tobat dan tidak mungkin seseorang bertobat yang sesungguhnya tanpa muhasabah, karena tobat itu harus disertai dengan menyadari kesalahan, menyesalinya, dan tidak akan mengulangnya lagi.

d) Mudah Melakukan Dosa

Tidak melakukan muhasabah juga kan membuat seseorang mudah melakukan dosa dan menyepelekannya. Ini merupakan rangkaian persoalan diatas, karena dianggap tidak berbahaya, tidak ada resiko dan akibat dari dosa yang dilakukan. Sebab itu, orang yang tidak melakukan muhasabah akan dengan mudah melakukan dosa. Bahkan, meskipun dia tahu perbuatan tersebut dosa, dia akan menganggap enteng. Sementara bagi orang yang bermuhasabah, sekecil apapun dosa yang dilakukan, dia akan menyelesaikannya dengan penyesalan yang sangat mendalam.²²

3. Macam-macam *Muhasabah*

Dijelaskan oleh Raid „Abd al-Hadi dalam bukunya *Mamarat al-Haq* bahwa Muhasabah dapat dilakukan sebelum dan sesudah beramal. Sebelum melakukan sesuatu seseorang harus menghitung dan mempertimbangkan terlebih dahulu buruk baik dan manfaat perbuatannya itu, dan juga menilai kembali motivasinya. Dalam hal ini , Abd al-Hadi mengutip ucapannya Hasan-Rahimahuallah: “Allah mengasihi seseorang hamba yang berhenti sebelum melakukan sesuatu, jika memang karena Allah, dia akan terus melangkah, tapi bila bukan karena-Nya dia akan mundur.²³

Menurut Ibnul Qayyim *rahimahullah*: *muhâsabah* ada dua macam yaitu, sebelum beramal dan sesudahnya.

a. Jenis yang pertama: Sebelum beramal, yaitu dengan berfikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu, dan jangan langsung mengerjakan sampai nyata baginya kemaslahatan

²²Ahmad Yani, *Be Excellent (Menjadi Pribadi Terpuji)*, (Depok: AL QALAM: Kelompok Gema Insani, 2007), 237-239.

²³ Shalih Al-Ulyawi, *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), pdf. 5.

untuk melakukan atau tidaknya. Al-Hasan berkata: *"Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terdetik dalam fikirannya suatu hal, jika itu adalah amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan"*.

b. Jenis yang kedua: Introspeksi diri setelah melakukan perbuatan. Ini ada tiga jenis:

- 1) Mengintrospeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, lalu ia juga *muhâsabah*, apakah ia sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki-Nya atau belum.
- 2) Introspeksi diri terhadap setiap perbuatan yang mana meninggalkannya adalah lebih baik dari melakukannya.
- 3) Introspeksi diri tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, mengapa mesti ia lakukan? Apakah ia mengharapkan Wajah Allah dan negeri akhirat? Sehingga (dengan demikian) ia akan beruntung, atau ia ingin dunia yang fana? Sehingga iapun merugi dan tidak mendapat keberuntungan.²⁴

Menurut Ibnul Qayyim *rahimahullah*: *Muhâsabah* memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, antara lain:

- 1) Mengetahui aib sendiri. Barangsiapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia tidak akan mungkin menghilangkannya.
- 2) Dengan *bermuhâsabah*, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah. Demikianlah keadaan kaum salaf, mereka mencela diri mereka dalam menunaikan hak Allah. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Darda bahwa beliau berkata: *"Seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sampai ia menegur manusia dalam hal hak Allah, lalu ia gigih mengoreksi dirinya"*. Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata: *"Mencela diri dalam Dzât Allah adalah termasuk sifat shiddiqin (orang-orang yang benar), seorang hamba akan dekat dengan Allah Ta'ala dalam sekejap, berlipatlipat melebihi dekatnya melalui amalnya"*. Abu Bakar As-Shiddiq r.a berkata: *"Barangsiapa yang mencela dirinya berkaitan dengan hak*

²⁴ Shalih Al-Ulyawi, *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), pdf. 5.

Allah (terhadap dirinya), maka Allah akan memberinya keamanan dari murka-Nya".

- 3) Dengan Muhasabah akan membantu seseorang untuk muraqabah. Kalau ia bersungguh sungguh melakukannya di masa hidupnya, maka ia akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisabnya sekarang, maka ia akan istirahat kelak di saat kedahsyatan hari penghisaban.
- 4) Dengan muhasabah seseorang mampu memperbaiki hubungan diantara sesama manusia. Introspeksi dan koreksi diri merupakan kesempatan untuk memperbaiki keretakan yang terjadi diantara manusia. Menurut anda, bukankah penangguhan ampunan bagi mereka yang bermusuhan, tidak lain disebabkan karena mereka enggan untuk mengoreksi diri sehingga mendorong mereka untuk berdamai?
- 5) Terbebas dari sifat nifak sering mengevaluasi diri untuk kemudian mengoreksi amalan yang telah dilakukan merupakan salah satu sebab yang dapat menjauhkan diri dari sifat munafik.
- 6) Dengan muhasabah akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah.
- 7) Manfaat paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati Surga Firdaus serta memandang Wajah Rabb Yang Mulia lagi Maha Suci. Sebaliknya jika ia menyia-nyiakannya maka ia akan merugi dan masuk ke neraka, serta terhalang dari (melihat) Allah dan terbakar dalam adzab yang pedih.²⁵

Said Hawwa mengemukakan, bahwa jalan untuk mengetsahui aib diri sendiri antara lain: *pertama*, hendaklah ia duduk di hadapan seseorang syaikh yang mengetahui berbagai aib jiwa, dan jeli terhadap berbagai cacat yang tersembunyi kemudian guru dan syaikh tersebut memberitahukan berbagai aib dirinya dan jalan terapinya. Tetapi keberadaan orang ini di zaman sekarang sulit ditemukan. *Kedua*, hendaknya seseorang meminta kepada kawannya yang jujur, beragama dan "tajam penglihatan" menjadi pengawas dirinya untuk memperhatikan berbagai

²⁵ Shalih Al-Ulyawi, *Muhāsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), pdf. 6.

keadaan dan perbuatannya, kemudian menunjukkan kepadanya berbagai akhlak tercela, perbuatan yang tidak baik dan aibnya, baik yang batin maupun yang *zhahir*. *Ketiga* hendaklah ia memanfaatkan lisan para musuhnya untuk mengetahui aib dirinya, karena mata kebencian mengungkapkan segala keburukan. Mungkin seseorang bisa lebih banyak mengambil manfaat dari musuh bebuyutan yang menyebutkan aib-aibnya ketimbang manfaat yang diperoleh dari kawan-kawan yang berbasa-basi dengan berbagai pujian tetapi menyembunyikan aib-aibnya. *Keempat*, hendaknya ia bergaul dengan masyarakat, lalu setiap hal yang dilihatnya tercela di tengah kehidupan masyarakat maka hendaklah ia menuntut dirinya dengan hal tersebut dan menisbatkannya kepada dirinya. Kemudian ia melihat aib orang lain sebagai aibnya sendiri, dan mengetahui bahwa tabiat manusia berbeda-beda tingkatan dalam mengikuti hawa nafsu.²⁶

Tidak mengintrospeksi diri dan menyia-nyiakannya akan membawa kerugian yang besar. Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata: "*Yang paling berbahaya adalah sikap tidak mengindahkan tidak mau muhâsabah, dan menggampangkan urusan, karena ini akan menyampaikan pada kebinasaan*". Demikianlah keadaan orang-orang yang tertipu, ia menutup matanya dari akibat (perbuatan) dan hanya mengandalkan ampunan, sehingga ia tidak mengintrospeksi dirinya dan memikirkan kesudahannya. Jika ia melakukan hal ini, akan mudah baginya untuk terjerumus dalam dosa dan ia akan senang untuk melakukannya, serta berat untuk meninggalkannya. Seandainya ia berakal, tentulah ia sadar bahwa mencegah itu lebih mudah ketimbang berhenti dan meninggalkan kebiasaan. Maka bertakwalah pada Allah wahai hamba Allah, introspeksilah dirimu, karena baik dan selamatnya hati adalah dengan *muhâsabah*, sebaliknya rusaknya adalah dengan sebab tidak mengindahkan dan bergelimang dalam kelezatan nafsu serta syahwat serta mengenyampingkan perkara yang bias menyempurnakannya. Maka berhati-hatilah dari hal itu, niscaya diri kalian akan mulia dan berbahagia di saat berjumpa dengan Tuhan kalian

²⁶ Sa'îd Hawwa, *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu: Intisari Ihya Ulumuddin)*, (Jakarta: Robbani Press, 1998), 167-168.

(Allah). Semoga shalawat dan salam tetap tercurah pada nabi kita Muhammad, keluarga dan para shahabatnya.²⁷

Menurut al-Ghazali untuk melakukan *muhasabah* atau perhitungan amal perbuatan, mempersiapkan-siagakan dirinya dengan enam syarat, syarat *pertama*, *musyarathah* (penetapan syarat). Dalam perhitungan ini akal dibantu oleh jiwa, bila dipergunakan dan dikerahkan untuk hal yang dapat menyucikan, sebagaimana pedagang dibantu oleh sekutu dan pembantunya yang memperdagangkan hartanya. Sebagaimana sekutu bisa menjadi musuh dan pesaing yang memanipulasi keuntungan sehingga perlu terlebih dahulu diberi syarat (*musyarathah*), kemudian diawasi (*muraqabah*), diaudit (*muhasabah*) dan diberi sanksi (*mu'aqabah*), atau dicela (*mu'atabah*).

Demikian pula akal memerlukan *musyarathah* (penetapan syarat) kepada jiwa, lalu memberikan berbagai tugas, menetapkan beberapa syarat, mengarahkan ke jalan kemenangan, dan mewajibkannya agar menempuh jalan tersebut. Kemudian tidak pernah lupa mengawasinya, sebab seandainya ia mengabaikan niscaya akan terjadi penghianatan dan penyianyiaan modal. Setelah itu ia harus menghisabnya dan menuntutnya agar memenuhi syarat yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, memperketat *hisab* (perhitungan) terhadap jiwa dalam hal ini jauh lebih penting daripada memperketat perhitungan keuntungan dunia, karena keuntungan dunia sangat hina dibandingkan dengan kenikmatan akhirat, di samping kenikmatan dunia pasti lenyap.

Kedua muraqabah, apabila manusia telah mewasiati jiwanya dan menetapkan syarat kepadanya dengan apa yang telah disebutkan di atas maka langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah mengawasi (*muraqabah*) ketika melakukan berbagai amal perbuatan dan memperhatikannya dengan mata yang tajam, karena jika dibiarkan pasti akan melampaui batas dan rusak. Sebab manusia dalam segala ihwal keadaannya, tidak terlepas dari gerak dan diam.²⁸

Ketiga muhasabah, seorang manusia sebagaimana punya waktu di pagi hari untuk menetapkan syarat terhadap dirinya berupa wasiat dalam menepati kebenaran, maka

²⁷ Shalih Al-'Ulyawi, *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), pdf. 7.

²⁸ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Beirut: Dar al-Fikr), 97-139.

demikian pula hendaknya ia punya waktu sejenak di sore hari untuk menuntut dirinya dan menghisabnya atas segala semua gerak dan diamnya, seperti halnya para pedagang di dunia berbuat terhadap para mitra usahanya di setiap akhir tahun atau setiap bulan atau setiap minggu atau setiap hari, karena antusias mereka terhadap dunia dan kekhawatiran mereka tidak mendapatkannya. Seandainya hal itu terjadi pada mereka niscaya tidak tersisa kecuali beberapa hari saja. Orang yang berakal tidak menghisab dirinya menyangkut hal yang menentukan kesengsaraan atau kebahagiaan selama-lamanya.²⁹

Keempat, mu'aqabah (menghitung diri atas segala kekurangan). Setelah manusia menghisab dirinya tetapi ia tidak terbebas sama sekali dari kemaksiatan dan melakukan kekurangan berkaitan dengan hak Allah sehingga ia tidak pantas mengabaikannya; jika ia mengabaikannya maka ia akan mudah terjatuh melakukan kemaksiatan, jiwanya menjadi senang kepada kemaksiatan, sehingga harus diberi sanksi. Apabila ia memakan sesuap syubhat dengan nafsu syahwat maka seharusnya perut dihukum dengan rasa lapar. Apabila ia melihat orang yang bukan muhrimnya maka seharusnya mata dihukum dengan larangan melihat. Demikian pula setiap anggota tubuhnya dihukum dengan melarangnya dari syahwat.³⁰ Sekiranya seseorang berfikir mendalam niscaya menyadari bahwa kehidupan yang sebenarnya adalah kehidupan akhirat, karena di dalamnya terdapat kenikmatan abadi yang tiada ujungnya. Tetapi nafsu itulah yang mengeruhkan kehidupan akhirat anda sehingga dia lebih pantas mendapatkan sanksi (*mu'aqabah*) ketimbang yang lainnya.

Kelima mujahadah (bersungguh-sungguh). Apabila manusia telah menghisab dirinya lalu terlihat telah melakukan maksiat, mereka seharusnya menghukumnya dengan berbagai hukuman yang telah disebut di atas, dan jika terlihat malas melakukan berbagai keutamaan atau membaca wirid maka seharusnya diberi pelajaran dengan memperberat wirid dan mewajibkan beberapa tugas untuk menutupi dan menyusuli apa yang tertinggal. Demikianlah para pekerja Allah bisa

²⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Beirut: Dar al-Fikr), 141-142.

³⁰ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Beirut: Dar al-Fikr), 144.

bekerja. Seperti Umar bin Khattab menghukum dirinya ketika tertinggal shalat Ashar berjama'ah dengan menshadaqahkan tanah miliknya yang senilai duaratus ribu dirham. Dan Ibnu Umar, apabila tertinggal shalat berjama'ah ia menghukum dirinya dengan menghidupkan malam tersebut. Semua itu adalah *murabatah* (siap siaga) dan pemberian sanksi terhadap jiwa yang akan membawa keselamatannya.³¹

Keenam, mu'atabah (mencela diri) musuh bebuyutan jiwa di dalam diri manusia, diciptakan dengan karakter suka memerintah keburukan, cenderung kepada kejahatan, dan lari dari kebaikan. Diperintahkan agar mencucikan, meluruskan dan menuntunnya dengan rantai paksaan untuk beribadah kepada Allah Tuhan dan Penciptanya, dan mencegahnya dari berbagai syahwatnya dan menyapihnya dari berbagai kelezatannya. Jika mengabaikan maka pasti akan merajalela dan liar, sehingga tidak dapat mengendalikannya setelah itu. Jika senantiasa mencela dan menegurnya kadang-kadang tunduk dan menjadi *nafsu lawwamah* (yang amat menyesali dirinya) yang dipergunakan Allah untuk bersumpah, dan berharap menjadi *nafsu muthma'innah* (yang tenang) yang mengajak untuk masuk ke dalam rombongan hamba-hamba Allah yang ridha dan diridhai. Sehingga tidak lupa sekalipun sesaat untuk memperingatkan dan mencelanya, dan janganlah sibuk menasehati orang lain jika tidak sibuk terlebih dahulu menasehati diri sendiri.

Demikian pula cara-cara ahli ibadah dalam bermunajat kepada penolong mereka dan dalam mencela jiwa mereka. Tujuan *munajat* mereka adalah mencari ridha-Nya dan maksud celaan mereka adalah memperingatkan dan meminta perhatian. Siapa yang mengabaikan *mu'atabah* (celaan terhadap diri) dan *munajat* berarti tidak menjaga jiwanya, dan bisa jadi tidak mendapatkan ridha Allah.³²

Jadi bentuk *muhasabah* dalam praktek. Tidak bisa lepas dari syarat-syarat sebagaimana yang disebutkan oleh Imam al-Ghazali. Tanpa syarat itu, *muhasabah* tidak bisa dilaksanakan sebagai akuntansi amal-amal perbuatan manusia, karena antara yang satu dengan lainnya saling terkait. Bentuk *Muhasabah* yang tertinggi, dan yang jelas harus dianggap

³¹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Beirut: Dar al-Fikr), 145.

³² Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Beirut: Dar al-Fikr), 149.

sebagai yang paling mulia, bagi sufi *Ni'matullah* adalah Muhasabah Ketuhanan (*illahiyah*). Ini ditujukan kepada Syaikh Tarikat. Dalam sejenis cara dari cermin bagi puteri Raja.³³

4. Keutamaan *Muhasabah*

Keutamaan *muhasabah* antara lain yaitu :

- a. Kritik diri (*Muhasabah*) bisa menarik kasih dan pertolongan Allah SWT.
- b. Memampukan seseorang untuk memperdalam iman dan penghambaan, berhasil dalam menjalankan ajaran islam, dan meraih kedekatan dengan Allah dan kebahagiaan abadi.
- c. *Muhasabah* dapat mencegah seorang hamba jatuh ke jurang keputusan dan kesombongan atau *ujub* dalam beribadah, serta menjadikannya selamat di hari kemudian.
- d. *Muhasabah* dapat membuka pintu menuju ketenangan dan kedamaian spiritual, dan juga menyebabkan seseorang takut kepada Allah dan siksaan-Nya. *Muhasabah* juga dapat membangkitkan kedamaian dan ketakutan di dalam hati manusia.³⁴

1.2 Syair Jalaluddin Rumi

1. Syair

Menurut etimologi kata *syi'ir* berasal dari bahasa Arab, yaitu *sya'ara* atau *sya'ura*, yang artinya mengetahui dan merasakannya. Sedangkan secara terminologi, Ali Badri mengatakan bahwa “*syi'ir* adalah suatu kalimat yang sengaja disusun dengan menggunakan irama atau wazan Arab”.³⁵ Dan menurut Ahmad Asy-Syayib, *syi'ir* atau puisi Arab adalah ucapan atau tulisan yang memiliki *wazan* atau *bahr* (mengikuti prosodi atau ritme gaya lama) dan *qafiyah* (rima akhir atau kesesuaian akhir baris/*satr*) serta unsur ekspresi rasa dan imajinasi yang harus dominan dibanding prosa.

Dalam kesusastraan Arab, *syi'ir* adalah satu bentuk puisi yang telah muncul sejak zaman pra-Islam yang kemudian berkembang menjadi satu bentuk puisi yang populer bagi orang Arab. *Syi'ir* Arab mempunyai persamaan irama pada ujung tiap-

³³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, (Beirut: Dar al-Fikr), 180.

³⁴ Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Cet I, 2001), 78.

³⁵ Ali Badri, *Muhaadlaraatun Fi 'Ilmai Al-Aruudl Wal-Qafiyah*, (Cairo : Al-Jaami'ah Al-Azhar, 1984), 4.

tiap baris. Unsur-unsur pokok yang terkandung dalam *syi'ir* Arab ada lima macam yaitu ; kalimat / bahasa *syi'ir*, irama / wazan *syi'ir*, sajak / qafiyah *syi'ir*, kesengajaan *syi'ir*, dan khayalan atau Imajinasi. *Syi'ir* mencatat berbagai hal tentang tata karma, adat istiadat, agama dan peribadatan serta keilmuan dan penampilannya itu dapat mempengaruhi perasaannya, serta keberadaan *syi'ir* itu merupakan peninggalan dari peradaban yang erat pada kebiasaan yang ada dalam suatu masyarakat.³⁶

Syair adalah salah satu jenis puisi lama. berasal dari Persia (sekarang Iran) dan dibawa masuk ke Nusantara bersama dengan datangnya Islam. Kata syair berasal dari bahasa Arab *syu'ur* yang berarti perasaan. Kata *syu'ur* berkembang menjadi kata *syi'ru* yang berarti puisi dalam pengertian umum. Puisi lama atau *syi'ir* biasanya dibagi dan dikategorikan berdasarkan bentuk dan isi dari *syi'ir* tersebut. Menurut bentuknya puisi Arab dibagi menjadi 10 yaitu: *ghazal* (syair cinta), *hamasah* (semangat juang), *madh* (pujian), *ritsa'* (berkabung) , *hijaa'* (sindiran), *I'tizar* (permohonan maaf), *wasfu* (pemandangan), *da'wah*, *hikmah* (pelajaran), *fakhr* (kebanggaan).

Dalam literatur Arab, puisi tradisional sering disebut dengan puisi klasik atau terikat aturan lama. Puisi tradisional ini terikat gaya lama, yang secara susunan baris umumnya dalam dua baris sejajar.³⁷

2. Biografi Jalaluddin Rumi

Namanya adalah Maulana Jalaluddin Muhammad.³⁸ Lengkapnya adalah Maulana Jalaluddin Rumi Muhammad bin Hasin Al-Khattabi Al- Bakri.³⁹ Biasa disebut Jalaluddin Rumi atau Rumi. Namanya Jalaluddin Muhammad, sedangkan Maulana merupakan julukan yang berasal dari kata Mevlana yang memiliki arti tuan kami yaitu sebuah sebutan untuk guru sufisme serta orang-orang terpelajar lainnya. Sedangkan Rumi dari daerah

³⁶ Ridwan Nur Kholis, *Nilai – Nilai Karakter dalam Syi'ir Tanpa Waton (Studi terhadap teks Syi'ir Tanpa Waton)*, Skripsi : 2013, 28.

³⁷ Sukron Kamil, *Teori Kritik Sastra Arab : Klasik Dan Modern*, (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada : 2012), 12 - 13

³⁸ Rumi, *Yang Mengenal Dirinya Yang Mengenal Tuhannya, Aforisme-Aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, (Bandung:Pustaka Hidayah,cet kedua, 2001), 9.

³⁹ Haidar Bagir, *Belajar Hidup dari Rumi,Serpihan-Serpihan Puisi Penerang Jiwa*, (Bandung: Mizn,cet kedua,2015), 281.

Qunawi atau Balkah merupakan sebutan dari kata *Rum* sebutan untuk tanah Roma atau Byzantium atau Roma Timur.⁴⁰

Rumi lahir pada 6 Rabiul Awwal 604 Hijriah atau 30 September 1207 Masehi di Balkhi yang sekarang adalah kota di Afghanistan bagian utara.⁴¹ Pada Abad ke-12 dan 13 Masehi. Balkhi merupakan bagian wilayah kerajaan Khwarazmsyah. Rumi adalah anak yang menjadi seorang ulama besar di antara seluruh anak dari seorang ulama terkemuka di Balkhi yang bernama Muhammad ibn Husyain Al-Khatibi atau Jalaluddin Baha'uddin Muhammad dan biasa disebut dengan Bahauddin Walad atau Baha Walad. Seperti yang telah diramalkan oleh seorang sufi yang bernama Fariuddin Attar yang ditemuinya saat perjalanan ibadah haji dan singgah dikota Nishapur.

Keluarga Rumi merupakan keturunan dari keluarga nabi Muhammad tepatnya dari Fatimah Az-Zahra. Maka dari itu keluarga Rumi sangat berpengaruh di Balkhi. Ayahnya yaitu Jalaluddin Baha'uddin Muhammad atau dikenal dengan nama Baha Walad, adalah salah satu pemimpin teolog dan guru sufisme di Balkhi.⁴² Sedangkan ibunya berasal dari kerajaan Khwarazmsyah. Ayah Rumi merupakan salah seorang yang pertama kali memberikan pengaruh besar dalam kehidupan Rumi sejak ia masih kecil. Dari ayahnya mendapatkan pengajaran agama serta ilmu-ilmu klasik Arab-Persia.

Rumi sangat memperhatikan pengajaran mengenai ilmu-ilmu keislaman, dengan tekun mempelajari kitab suci Alquran baik dalam segi pembacaan, penjelasan, ataupun penafsirannya. Rumi tidak berhenti belajar sampai disitu saja, tetapi kemudian ia mempelajari ilmu fiqih (hukum islam), dan hadis (ilmu yang mempelajari mengenai ucapan Rasul Muhammad dan para sahabat).

Pada zaman dahulu Balkhi merupakan salah satu daerah di mana menjadi pusat kajian, praktik ibadah serta tempat kecintaan pada mistisisme dalam islam tumbuh dengan pesat. Tidak hanya sebagai pusat pembelajaran yang maju tetapi Balkhi juga

⁴⁰ Rumi, *Yang Mengenal Dirinya Yang Mengenal Tuhannya, Aforisme-Aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, (Bandung:Pustaka Hidayah,cet kedua, 2001), 9.

⁴¹ Haidar Bagir, *Belajar Hidup dari Rumi,Serpihan-Serpihan Puisi Penerang Jiwa*, (Bandung: Mizn,cet kedua,2015), 281.

⁴² Rumi, *Yang Mengenal Dirinya Yang Mengenal Tuhannya, Aforisme-Aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, (Bandung:Pustaka Hidayah,cet kedua, 2001), 9.

merupakan tempat perdagangan. Sebelum terjadi kekacauan di Balkhi pada tahun-tahun awal abad ke 13 akibat penyerbuan tentara Mongol, keluarga Jalaluddin Rumi telah pergi dari kota tersebut dengan melewati berbagai daerah yaitu dari Baghdad ke Mekkah untuk menjalankan ibadah Haji, setelah itu ke Syria, dan akhirnya sampai di Anatolia Tengah kemudian menetap di Laranda (Karaman, saat ini Turki). Ditempat itulah kemudian Rumi menikah dengan seorang gadis yang berasal dari Samarkand bernama Jauhar Khatun.

Pada tahun 1228 Masehi, ayah Rumi yaitu Baha Walad membawa seluruh anggota keluarganya ke Konya memenuhi undangan Pangeran Ala'uddin Kay-Qubad. Konya merupakan ibu kota kesultanan Rum Seljuq yang sedang berkembang pesat dan jauh dari jangkauan tentara Mongol yang sedang memerangi berbagai daerah saat itu. Ayah Rumi Baha Walad atau Bahauddin Walad mendapatkan julukan "Sultan Kaum Terpelajar" ia menjadi pengajar seperti di Balkhi sebelumnya, kemudian tidak berapa lama pada tahun 1231 Masehi, Baha Walad wafat dan meninggalkan Rumi sebagai penggantinya.

Rumi diangkat menjadi penasihat Raja dan menjadi pemimpin perguruan tinggi di kota tersebut menggantikan jabatan ayahnya Baha Walad. Tidak lama setelah Baha Walad wafat, seorang murid ayahnya yang bernama Sayyid Burhanuddin Muhaqqiq dari Termez, tiba di Konya. Kemudian dialah yang memperkenalkan Rumi ke dalam misteri kehidupan spiritual dan sejak saat itulah Rumi mencurahkan perhatian terhadap mistisisme secara mendalam. Sejak saat itu Rumi menjadi peminat penuh hasrat terhadap puisi-puisi Arab karya Al-Mutanabbi dan seringkali mengutip bait-baitnya.

Setelah lama mengikuti Burhanuddin, Rumi dikirim ke Aleppo dan Damaskus untuk melengkapi pengetahuannya dengan pelatihan spiritual secara formal dimana disana Rumi berguru pada para ahli sufi yang lainnya. Meskipun Rumi berguru pada banyak ahli sufi, Rumi tetap berada dibawah pengawasan Burhanuddin, hingga pada 1240 Masehi Burhanuddin wafat di Kayseri. Sepeninggal gurunya beberapa tahun kemudian Rumi melayani murid dan pengikutnya dengan mengajarkan mistisisme dalam islam sebagaimana yang dahulu pernah ia pelajari.

Pada bulan Oktober 1244 Masehi seorang pengelana misterius bernama Syamsuddin Muhammad dari *Tabriz* yang tiba di Konya. Syamsuddin memiliki nama asli yaitu Muhammad

Malikdad kemudian diberikan julukan matahari Agama atau Syamsuddin. Lahir di kota Tabriz, Persia pada 1148 Masehi. Ketika kecil Syamsuddin sudah tertarik terhadap hakikat cinta yang ada pada dirinya, setelah ia dewasa kemudian memiliki guru yaitu seorang Syekh bernama Abu Bakr Silah Baf. Karena menurut sang guru Syamsuddin telah mencapai tingkat spiritual yang tinggi maka sang guru menyarankan agar Syamsuddin tidak lagi belajar padanya tetapi harus mulai menjadi seorang guru. Dalam pencarian murid yang ideal Syamsuddin melakukan perjalanan panjang dengan mengembara jauh hingga ke Konya, kemudian Syamsuddin diusianya yang ke 60 tahun bertemu dengan Jalaluddin Rumi yang pada saat itu berusia 37 tahun.

Kedekatan Syamsuddin dan Jalaluddin Rumi begitu intim, dan Rumi mengaku bahwa Syamsuddin merupakan seseorang yang telah lama dirindukan kehadirannya, begitupula dengan Syamsuddin yang kabarnya ia memang mencari seseorang yang mampu menerimanya dalam mencurahkan diri bersatu dalam cinta ilahi. Kedekatan yang intim antara Rumi dengan Syamsuddin menjadikan para muridnya cemburu dan gusar. Bahkan setelah bertemu dengan Syamsuddin, tiga bulan Rumi dan Syamsuddin mengasingkan diri dari keramaian, siang dan malam.

Dalam merasakan persatuan itu, tidak seorang pun yang melihat keduanya.⁴³ Setelah datang kembali dari mengasingkan diri seolah Rumi begitu tunduk pada perkataan Syamsuddin sehingga membuat situasi semakin panas. Kemarahan para murid Rumi memuncak saat Syamsuddin memperkenalkan tarian yang diiringi musik kepada Rumi. Menurut Syamsuddin tarian dengan musik dapat dilakukan oleh pribadi yang telah berkembang secara spiritual sebagai cara untuk berkomunikasi lebih intensif dengan Allah SWT. Kekuatan spiritual Rumi terletak pada kasihnya yaitu suatu pengalaman kasih dalam makna manusiawi tetapi berdasarkan pada Allah SWT.

Karena berbagai hal yang terjadi pada diri Rumi, perubahan yang tidak sewajarnya maka masyarakat Konya sangat marah pada Syamsuddin sehingga tidak membuka mata sedikitpun padanya. Dalam situasi yang telah memburuk seperti

⁴³ Rumi, *Yang Mengenal Dirinya Yang Mengenal Tuhannya, Aforisme-Aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, (Bandung:Pustaka Hidayah,cet kedua, 2001), 9.

itu Syamsuddin kemudian menghilang begitu saja seperti kedatangannya yang tiba-tiba ia pun pergi secara tiba-tiba.

Kepergian Syamsuddin yang telah menjadi kekasih spiritualnya Rumi membuatnya merasa kesepian, kehilangan dan putus asa, lalu ia membuat puisi-puisi yang ditunjukkan kepada Syamsuddin dan disebarkan diseluruh dunia Islam dengan berharap puisi tersebut dibaca oleh Syamsuddin dan ia berkenan untuk kembali ke Konya.

Tidak begitu lama tersdengarlah kabar bahwa Syamsuddin berada di Damaskus kemudian Rumi meminta Sultan Walad putra pertamanya untuk menjemput serta membujuk Syamsuddin agar kembali ke Konya. Kedatangan Syamsuddin kali ini dimengerti oleh masyarakat Konya, tentang siapa dan seberapa pentingkah Syamsuddin bagi Rumi.

Untuk kedua kalinya Syamsuddin menjadi lebih dekat dengan Rumi setelah perpisahan. Syamsuddin tinggal di rumah Rumi dan menikah dengan seorang gadis muda yang menjadi pelayan di rumah tersebut. Syamsuddin tinggal di rumah Rumi hingga 1248 Masehi. Akan tetapi kedekatan Rumi dan Syamsuddin kali ini menjadikan kecemburuan baru pada anak kedua Rumi yang bernama Alaeddin. Untuk kedua kalinya Syamsuddin menghilang. Banyak yang mengatakan bahwa Syamsuddin dibunuh oleh Alaeddin melalui persekongkolan.

Rumi merasa kehilangan untuk kedua kalinya, ia merasa terkejut atas hilangnya Syamsuddin. Kemudian ia pergi sendiri ke Syria untuk mencari Syamsuddin sahabatnya. Perlahan Rumi menyadari bahwa Syamsuddin baik secara fisik ataupun metaforik tidak akan pernah ditemukan, kemudian Rumi memutuskan untuk mencari Syams yang nyata di dalam dirinya sendiri.

Setelah kepergian Syamsuddin, tidak berapa lama kemudian Rumi bertemu dengan Salahuddin Faridun Zarkub. Ia seorang yang pernah menjadi pengikut Sayyid Burhanuddin Muhaqqiq.⁴⁴ Salahuddin merupakan seorang tukang emas, sedangkan Rumi adalah seorang yang sangat terpelajar hal inilah yang menjadikan murid-murid Rumi semakin marah karena hal tersebut melebihi batas toleransi mereka. Rumi mengabaikan pandangan orang-orang disekitar terhadapnya, ia melakukan

⁴⁴ Rumi, *Yang Mengenal Dirinya Yang Mengenal Tuhannya, Aforisme-Aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, (Bandung:Pustaka Hidayah,cet kedua, 2001), 9.

hubungan pertemanan dengan diam-diam. Tidak seperti saat bersama Syamsuddin yang begitu terbuka dan berapi-api menunjukkan rasa kasih sayangnya. Akan tetapi tidak lama kemudian pada 1258 Masehi Salahuddin wafat karena penyakit yang dideritanya. Sejak saat itulah Rumi kehilangan kekasih spiritual untuk kedua kalinya.

Rumi membutuhkan cermin diri dan kekasih spiritual, rasa yang semakin tumbuh tersebut mendorong Rumi untuk membuat *Matsnawi* setelah mendapatkan dorongan dari Husamuddin Chelebi atau Husamuddin. Husamuddin merupakan seorang sufi yang sangat zuhud dan telah cukup lama dikenal oleh Rumi. Husamuddin yang kemudian merekam setiap sajak yang diungkapkan Rumi selama bertahun-tahun, kemudian Rumi meninggal dunia pada 17 Desember 1273 Masehi di Konya (wilayah Turki,Asia).

Dari banyaknya karya yang dibuat oleh Rumi, ia tidak menulis karya seperti orang lain pada umumnya yaitu secara konvensional. Akan tetapi dicatat oleh para pengikutnya ketika Rumi menyampaikan secara lisan dalam segala aktivitas yang dijalankannya kemudian diperiksa kembali hasilnya oleh Rumi seperti yang tertulis dalam *Matsnawi* dan *Diwan-I Syams-I Tabriz*.⁴⁵ Dalam setiap karyanya tidak hanya puisi, tapi juga terdapat cerita, anekdot dan lain sebagainya yang dimana semuanya menyentuh aspek pembelajaran dan pemikiran spiritual, atau seperti karya yang ditulis oleh para murid Rumi atau dari catatan-catatan mereka setelah kematiannya. Karya Rumi khususnya dalam bidang sastra dimana ada yang berbentuk prosa dan ada pula yang susunannya berbentuk nazam.⁴⁶

Jadi ada tiga karya besar dan tiga karya kecil, adapun karya tersebut adalah: *Al-Majalis as-Sab'ah*. Merupakan hasil dari pengembaran hidup Rumi yang mempertemukan dirinya dengan sang guru, Syamsuddin al-Tabrizi.⁴⁷ Adapun isinya merupakan himpunan khutbah-khutbah Rumi di berbagai masjid dan majlis-

⁴⁵ Rumi, *Yang Mengenal Dirinya Yang Mengenal Tuhannya, Aforisme-Aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, (Bandung:Pustaka Hidayah,cet kedua, 2001), 9.

⁴⁶ Jalaluddin Rumi, *Fihi-Ma-Fihi: Mengarungi Samudera Kebijakan diterjemahkan dari bahasa Arab Kitab Fihi Ma Fihi: Ahadits Maulana jalal al-Din al-Rumi, Syair al-Shufiyyah al-Akbar* (Yogyakarta:Forum, 2015), 16.

⁴⁷ Jalaluddin Rumi, *Fihi-Ma-Fihi: Mengarungi Samudera Kebijakan diterjemahkan dari bahasa Arab Kitab Fihi Ma Fihi: Ahadits Maulana jalal al-Din al-Rumi, Syair al-Shufiyyah al-Akbar* (Yogyakarta:Forum, 2015), 16.

majlis keagamaan.⁴⁸ *Majmu'ah min ar-Rasa'il*. sekumpulan surat yang ditulis Rumi kepada para sahabat dan kerabatnya.⁴⁹ Biasa disebut juga dengan Makatib kitab yang berisi kumpulan surat-surat Rumi kepada para sahabat dekatnya khususnya Syalahuddin zarkub dan seorang menantu perempuannya. Di dalamnya juga dimuat nasihat-nasihat Rumi kepada murid-muridnya berkenaan persoalan-persoalan amali (praktis) dalam ilmu tasawuf. Kemudian *Fihi Ma Fihi* merupakan kumpulan percakapan Rumi dengan sahabat-sahabat dan murid-muridnya, dimana membicarakan persoalan-persoalan sosial dan keagamaan yang ditanyakan oleh murid-muridnya.⁵⁰ *Fihi Ma Fihi* dengan judul aslinya yaitu *Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi* oleh Anwar Holid.

Sementara karya yang berupa nazam ialah: *Divan-i Syams-i Tabriz* (lirik-lirik Syams Tabriz) atau *Divan-i Syams-i Tabriz* (puisi atau sajak empat seuntai dan lainnya yang diterinspirasi oleh Syamssuddin), karya ini memiliki bentuk yang tidak konvensional karena ciri khas Rumi itu sendiri. *Divan-Syams-iTabriz* adalah semacam sajak-sajak pujian seperti qasidah dalam sastra arab.⁵¹ Dalam karya ini Rumi mengungkapkan tentang pengalaman serta gagasannya mengenai cinta transedental yang didapatkannya di jalan tasawuf,. Karya ini sebagian besar ditulis dalam bentuk ghazal.

Masnav-i Ma'nawi atau dalam edisi Inggris berjudul *Masnavi of Intrinsic Meaning*. Karya ini digubah sebagai bentuk persembahan untuk memenuhi permintaan orang yang menjadi sumber inspirasi Rumi yang ketiga, Husamuddin Chelebi.⁵² Artinya karangan bersajak tentang makna-makna atau rahasia terdalam ajaran agama, ini merupakan karya Rumi yang terbesar,

⁴⁸ Jalaluddin Rumi, *Masnawi, senandung cinta abadi Jalaluddin Rumi* (Yogyakarta: RausyanFikr Institute), 19.

⁴⁹ Jalaluddin Rumi, *Fihi-Ma-Fihi: Mengarungi Samudera Kebijaksanaan diterjemahkan dari bahasa Arab Kitab Fihi Ma Fihi: Ahadits Maulana jalal al-Din al-Rumi, Syair al-Shufiyyah al-Akbar* (Yogyakarta:Forum, 2015), 7.16.

⁵⁰ Jalaluddin Rumi, *Masnawi, senandung cinta abadi Jalaluddin Rumi* (Yogyakarta: RausyanFikr Institute), 19.

⁵¹ Jalaluddin Rumi, *Masnawi, senandung cinta abadi Jalaluddin Rumi* (Yogyakarta: RausyanFikr Institute), 20.

⁵² Rumi, *Yang Mengenal Dirinya Yang Mengenal Tuhannya, Aforisme-Aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*, (Bandung:Pustaka Hidyah,cet kedua, 2001), 14.

tebalnya sekitar 2000 halaman dibagi menjadi enam jilid. Karya ini juga disebut Husami-nama (Kitab Husam).⁵³

Matsnawi karena merupakan karya utama Rumi ini berisi ajaran-ajaran pokok Tasawuf Rumi yang sangat mendalam. Para pengikut Rumi menganggapnya sebagai penyibak makna batin al-quran. Karya ini ia sampaikan dalam bahasa puisi yang kreatif melalui apologi, anekdot dan legenda. *Masnawi-i-Ma'nawi* atau *Matsnawi* sering disebut dengan al-quran dengan lidah Persia. Artinya makna-makna atau rahasia terdalam ajaran agama kitab *Matsnawi* sendiri sudah diterjemahkan kedalam berbagai bahasa termasuk bahasa Indonesia, dimana diterjemahkan oleh Abdul Hadi W.M dari judul asli *The Mathnawi of Jalalud'din Rumi Vol.I* menjadi judul buku *Masnawi senandung cinta abadi Jalaluddin Rumi*. *Matsnawi* menurut Afzal Iqbal dalam bukunya *Life and works of Rumi* (1956) menyebutkan buku ini terdiri dari 25.000 bait prosa lirik, sedangkan *Encyclopaedia Britannica* (vol.XIX,1952) menyebutkan terdiri dari 40.000 bait.⁵⁴ Setiap jilid *matsnawi* membahas berbagai macam tema yang berhubungan dengan manusia, dunia dan akhirat serta lebih seperti penuturan sejarah.

Rubaiyat yang diterjemahkan kedalam Bahasa Inggris dengan judul *The Rubais of Rumi- Insani With Love* oleh Nevit O Ergin dan Will Johnson yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Bakdi Soemanto. *Rubaiyat*, meskipun tidak terkenal seperti *Masnawi* serta *Divan-i* dalam kitab ini terdapat 1.659 bait yang wazannya berbentuk Rubai (terdiri dari empat baris).⁵⁵ Bunga Rampai ini terdiri dari 3.318 bait puisi. Melalui kitabnya Rumi semakin membuktikan bahwa dirinya tidak hanya sebagai seorang sufi tetapi juga sebagai salah seorang penyair lirik yang agung, bukan hanya dalam sejarah sastra Persia, namun juga dalam sejarah sastra dunia yang tidak mengenal ras ataupun agama.

3. Syair Jalaluddin Rumi

Maulana Jalaluddin Muhammad Balkhi Rumi mewariskan beberapa karya sastra yang terangkum dalam lima buku, yaitu

⁵³ Jalaluddin Rumi, *Masnawi, senandung cinta abadi Jalaluddin Rumi* (Yogyakarta: RausyanFikr Institute), 20.

⁵⁴ Jalaluddin Rumi, *Masnawi, senandung cinta abadi Jalaluddin Rumi* (Yogyakarta: RausyanFikr Institute), 21.

⁵⁵ Jalaluddin Rumi, *Fih-i-Ma-Fihi: Mengarungi Samudera Kebijakan diterjemahkan dari bahasa Arab Kitab Fih-i Ma Fih-i: Ahadits Maulana jalal al-Din al-Rumi, Syair al-Shufiyyah al-Akbar* (Yogyakarta:Forum, 2015), 17.

Masnawi Ma'nawi, Diwan Syams, Fih Ma Fih, Majalis Sab'ah dan Maktubat Maulana. Dari lima karya tersebut, dua di antaranya merupakan kumpulan syair secara "mandzum" atau sesuai dengan kaedah bentuk-bentuk puisi klasik timur tengah, yaitu *Masnawi Ma'nawi* dan *Diwan Syams*, selebihnya karya-karya dalam bentuk prosa, tulisan dan catatan perjalanan.

Masnawi Ma'nawi atau juga disebut *Masnawi Maulawi* merupakan kumpulan syair dalam bentuk *masnawi*, yaitu setiap bait terdiri dari dua baris dengan irama tertentu, juga dengan "qafiyah" atau rima atau bunyi yang sama di akhir barisnya. *Masnawi* terdiri dari 26.000 bait yang terbagi dalam 6 jilid buku. Pemikiran-pemikiran Maulawi lebih banyak tertuang lewat syair-syair dalam *Masnawi* ini. *Diwan Syams* disebut juga *Ghazaliyat Syams*, atau *Kulliyat Syams Tabrizi*, atau juga disebut *Diwan Kabir* Kata "diwan" berarti kumpulan syair. Sedangkan kata "Syams" di sini adalah nama mursyid Maulawi bernama Syamsuddin Tabrizi. Syair-syair dalam *Diwan Syams* lebih banyak mengungkapkan curahan rasa Maulana, terutama kerinduannya kepada sang mursyid. Nama Syams sendiri sering disebut Maulana dalam bait terakhir syairnya. Inilah yang menjadi alasan mengapa salah satu karya Maulana bernama Syams. Karya tersebut terdiri dari 36.360 bait syair yang terbagi dalam beberapa kumpulan bentuk syair timur tengah, yaitu 3.229 bait ghazal, 44 tarji' dan 1.983 ruba'iyat.⁵⁶

4. Syair-syair Muhasabah Jalaluddin Rumi

Syair 1

"Jika engkau belum mempunyai ilmu, hanyalah prasangka, maka
milikilah prasangka yang baik tentang Tuhan."

Begitulah caranya!

Jika engkau hanya mampu merangkak, maka merangkaklah
kepada-Nya!

Jika engkau belum mampu berdoa dengan khusyuk, maka
tetaplah persembahkan doamu
yang kering, munafik dan tanpa keyakinan. Karena Tuhan,
dengan rahmat-Nya akan tetap menerima mata uang palsumu!

Jika engkau masih mempunyai seratus keraguan mengenai
Tuhan, maka kurangilah menjadi sembilan puluh sembilan saja.
Begitulah caranya!

⁵⁶ Ammar Abdillah, *Sekar Sufi Maulawi*, (Yogyakarta, Simpang Nusantara : 2019)

Wahai pejalan! Biarpun telah seratus kali engkau ingkar janji,
 ayolah datang, dan datanglah lagi!
 Karena Tuhan telah berfirman: “Ketika engkau melambung ke
 angkasa ataupun terpuruk ke dalam jurang, ingatlah kepada-Ku,
 karena AKU-lah jalan itu.”
 “Jangan biarkan kesedihan merenggutmu
 Atau kekhawatiran dunia ini menggelutmu
 Pergilah, reguk minuman cinta siang malam
 Sebelum hukum Tuhan mengunci mulutmu.”⁵⁷

Syair 2

Laju waktu akan memotong tipu daya
 Serigala-fana mengoyak gembala ini
 Di setiap kepala ada keangkuahan, akan tetapi
 Tampan ajal akan mengenai semua ini

Syair 3

Pagi kemudikan kendara cinta dengan gagah dan jangan takut
 Dari mushaf yang miring, ayat Tuhan bacalah dan jangan takut
 Karena telah jelas siapa dirimu dan yang selain dirimu
 Kekasih adalah dirimu sendiri, yakinlah dan jangan takut

Syair 4

Tentang nyawa yang malang sampai kapan kau pikirkan
 Tentang dunia penuh bualan sampai kapan kau pikirkan
 Yang nanti kan diambil darimu cuma jasad ini
 Jangan bicara omong kosong, sampai kapan kau pikirkan

Syair 5

O pembaca, berapa banyak kejahatan yang kau lihat dalam diri
 orang lain
 yang tak lain adalah pantulan dari sifat-sifatmu yang terdapat
 dalam diri mereka
 Dalam diri mereka tampaklah semua dari dirimu: kemunafikan,
 kejahatan
 dan kesombongan
 Bila kau telah sampai ke lubuk perigi sifat-sifatmu sendiri, maka
 kau akan
 mengetahui bahwa dosa apapun terdapat dalam dirimu sendiri.⁵⁸

⁵⁷ Ammar Abdillah, *Sekar Sufi Maulawi*, (Yogyakarta, Simpang Nusantara : 2019)

⁵⁸ Abdul Hadi, *Sastra Sufi: Sebuah Antologi*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1985), 19.

B. Penelitian Terdahulu

Kajian terdahulu menyajikan hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yang bertujuan menjadi salah satu bukti keorisinalitasan penelitian. Beberapa kajian terdahulu yang ditemukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian oleh Nimas Fitriatul Latifa (2018) dengan judul “Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar” Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Hasil dari penelitian melalui proses konseling Terapi muhasabah untuk meningkatkan rasa empati yaitu dapat dikatakan tidak sepenuhnya berhasil. Implikasi dari penelitian ini adalah, sehubungan dengan hasil penelitian ini yang cenderung bersifat tidak sepenuhnya berhasil. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam menganalisa penyebab adanya kurang keharmonisan didalam bertetangga. Dengan membandingkan teori dan hasil proses konseling dilapangan. Data yang digunakan berupa hasil wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data. Dalam penelitian ini, konseling menggunakan pendekatan *terapi Muhasabah* dimana dalam pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan kesadaran diri berupa empati dalam bertetangga, sehingga satu sama lain mengetahui pentingnya berempati terhadap lingkungan sekitar.⁵⁹

Persamaan dengan penelitian ini adalah membahas tentang terapi muhasabah. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini adalah mencoba menggunakan syair jalaluddin rumi yang mengandung makna muhasabah sebagai media terapi muhasabah. Sedangkan penelitian di atas membahas tentang penggunaan terapi muhasabah untuk menciptakan rasa empati.

2. Hasil penelitian oleh Jumal Ahmad (2018) dengan judul “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental” Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran Muhasabah dalam upaya mencapai kesehatan mental berdasarkan pemikiran Imam Al-Ghazali, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan ulama lainnya.

⁵⁹ Nimas Fitriatul Latifa, “Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar”, 2018.

Berbagai manfaat dari terapan konsep muhasabah juga diuraikan dalam penelitian ini.⁶⁰

Persamaan dengan penelitian ini adalah membahas tentang muhasabah. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini adalah mencoba menggunakan syair jalaluddin rumi yang mengandung makna muhasabah sebagai media terapi muhasabah. Sedangkan penelitian di atas hanya membahas tentang konsep muhasabah dan manfaatnya menurut para ulama.

3. Feby Amalia Syafitri (2022) “Terapi Ta’limah dan Muhasabah dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Penyintas Depresi” Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo.

Hasil temuan di lapangan menunjukkan bahwa *self esteem* rendah dapat terjadi akibat pola pengasuhan yang kurang tepat. Z, anak keempat dari lima bersaudara yang semuanya adalah laki-laki. Perlakuan yang berbeda yang didapat Z dari kedua orang tuanya menyebabkan Z memiliki *self esteem* rendah. *Self esteem* rendah yang dialami Z mengakibatkan Z mengalami kecemasan, memandang dirinya tidak berharga, menganggap dirinya berbeda dibanding saudara-saudaranya. Z juga mengalami gejala depresi seperti menarik diri dari lingkungan sosialnya dan memandang dirinya hanyalah menjadi beban yang menyebabkan Z memiliki pemikiran berulang tentang bunuh diri, bahkan Z juga sudah pernah melakukan upaya bunuh diri.

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan *self esteem* yang dimiliki Z melalui terapi ta’limah dan muhasabah. Dalam terapi ta’limah, klien diberikan materi dan juga diberikan motivasi. Sebagai lanjutan dari terapi ta’limah ini, maka diberikan pula terapi muhasabah. Dalam terapi muhasabah, klien diberikan tugas rumah dalam rangka agar klien dapat menggunakan pikirannya secara positif agar klien dapat mencari makna dalam hidupnya. Segala sesuatu yang terjadi pada dirinya tidak ada yang sia-sia dan dirinya adalah seseorang yang berharga. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *action research* atau penelitian tindakan dengan menggunakan model penelitian tindakan kritis (*critical action research*) karena penelitian ini menekankan adanya niat yang tinggi untuk bertindak memecahkan masalah. Penelitian ini terdiri dari dua siklus yang tiap siklusnya memiliki empat kali pertemuan.

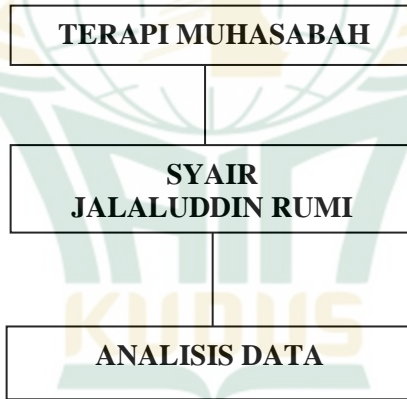
⁶⁰ Jumal Ahmad, “*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*”, 2018.

Hasil akhir penelitian ini dapat dikatakan berhasil, ditunjukkan dengan perubahan pemikiran dan perilaku Z dalam hubungannya dengan lingkungan sosialnya, khususnya kepada kedua orang tuanya. Z sudah mulai memiliki pemikiran yang positif tentang dirinya, tidak lagi mengurung diri dikamarnya, mulai sering berinteraksi dengan keluarganya, bahkan pemikiran tentang bunuh diri Z juga tidak muncul pada saat dilaksanakannya siklus kedua.⁶¹

Persamaan dengan penelitian ini adalah membahas tentang terapi muhasabah. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini adalah mencoba menggunakan syair jalaluddin rumi yang mengandung makna muhasabah sebagai media terapi muhasabah. Sedangkan penelitian di atas membahas tentang penggunaan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self esteem* yang dimiliki Z.

C. Kerangka Berfikir

**Gambar 2.0
Kerangka Berfikir**



Tahap pertama adalah pencarian data yang menggambarkan tentang terapi muhasabah. Selanjutnya adalah pemilihan syair Jalaluddin Rumi yang mengandung muhasabah. Langkah selanjutnya adalah menganalisis data mengenai syair Jalaluddin Rumi. Kemudian penjabaran makna syair Jalaludin Rumi yang setelah itu dihubungkan dengan terapi muhasabah, dan yang terakhir data yang sudah di analisis akan disajikan.

⁶¹ Feby Amalia Syafitri, “Terapi Ta’limah dan Muhasabah dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Penyintas Depresi”, 2022.