

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Secara etimologi kepercayaan diri terdiri dari dua kata kepercayaan dan diri. Kepercayaan diri berasal dari bahasa sanskerta *pratyaya*, yang berarti kepercayaan atau keyakinan. Dalam bahasa Indonesia, percaya berarti yakin atau merasa pasti terhadap sesuatu atau seseorang. Kata diri merujuk pada self dalam bahasa Inggris, yaitu seseorang sebagai individu atau keseluruhan sifat, identitas, dan karakter pribadi. Jadi secara etimologi, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan atau rasa percaya yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, mencakup keyakinan pada kemampuan, keputusan, dan nilai-nilai pribadi. Kepercayaan diri adalah sikap dimana seseorang merasa yakin terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi atau tantangan.

Secara terminologi, kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan, penilaian, dan kompetensinya untuk menghadapi berbagai situasi atau tantangan dalam kehidupan. Ini mencakup keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan tugas membuat keputusan yang tepat dan mengelola situasi dengan baik. Kepercayaan diri memungkinkan individu untuk bertindak tanpa keraguan, mengekspresikan diri secara jelas dan tegas serta tetap tenang dan positif bahkan dalam kondisi yang penuh tekanan. Ini adalah aspek penting dari kesehatan mental dan emosional yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya mengambil risiko dan mencapai tujuan pribadi maupun profesional.

Beberapa tokoh telah memberikan definisi mengenai percaya diri. Peter Lauster menyatakan bahwa percaya diri adalah keyakinan dan kemampuan seseorang untuk menjadi diri sendiri serta bertindak sesuai keinginan mereka, yang disertai dengan perasaan bahagia, toleran, tidak pesimis, dan penuh tanggung jawab. Lauster juga menambahkan bahwa percaya diri ini bisa diperoleh melalui pengalaman hidup seseorang.²² Kepercayaan diri seseorang

²² Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Yogyakarta: Puspa Swara, 2002) hal. 63

bervariasi dan sangat dipengaruhi oleh sejauh mana mereka diterima oleh masyarakat ketika seseorang merasa diterima mereka akan merasa aman dan nyaman untuk melakukan apa pun yang mereka inginkan. Kepercayaan diri juga menjadi faktor penting dalam mengatasi masalah kepercayaan diri keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu yang dianggap sebagai kelebihan diri mereka dapat meningkatkan semangat dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, kepercayaan diri dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai kesuksesan semakin besar keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri semakin kuat pula semangat mereka untuk menyelesaikan tugas. Fase kepercayaan diri ini bisa didefinisikan sebagai harga diri atau gambaran diri karena rasa percaya diri merupakan aspek evaluasi yang mencerminkan teori-teori seseorang tentang dirinya sendiri. Menurut Mastuti rasa kepercayaan diri adalah sikap mental optimisme di mana seseorang yakin bahwa ia memiliki kemampuan untuk menyelesaikan segala sesuatu dan dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan penjelasan tersebut kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri sendiri, yang dikombinasikan dengan keyakinan akan kemampuan diri yang optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis. Menurut Lauster kepercayaan diri juga melibatkan sikap hati-hati, ketergantungan, toleransi, dan ambisi yang seimbang. Kepercayaan diri menurut beberapa tokoh sikap positif yang mendorong seseorang untuk mengembangkan potensi diri dan membangun mental yang optimis karena merasa puas dengan kemampuannya. Orang yang percaya diri mampu menghadapi tantangan karena mereka membawa pengalaman hidup yang berguna baik untuk saat ini maupun masa depan serta memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.²³

2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Keyakinan ini memungkinkan seseorang untuk merasa aman dan kompeten dalam menghadapi tantangan dan situasi kehidupan.

²³ Peter Lauster, *Personality Test: Tes Kepribadian*. Terjemahan dari D.H. Gulo, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 34

Menurut Peter Lauster seorang psikolog jerman, aspek-aspek kepercayaan diri meliputi :²⁴

- a. Keyakinan pada kemampuan diri disebut sebagai *self-efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kompetensi dan ketrampilan yang diperlukan untuk mencapai tujuan dan mengatasi rintangan. Lauster berpendapat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi percaya bahwa mereka bisa belajar dan berkembang serta berhasil dalam menghadapi tugas-tugas. Dengan rasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan dan percaya bahwa seseorang mampu melakukan tugas atau aktivitas tertentu dengan sukses.
- b. Optimisme adalah sikap positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi. Lauster menekankan bahwa orang yang percaya diri cenderung optimis melihat peluang dalam tantangan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Dengan optimis seseorang cenderung fokus pada aspek positif dari situasi yang meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan.
- c. Objektif adalah kemampuan untuk melihat diri sendiri dan situasi dengan cara yang netral tanpa pengaruh emosi atau prasangka hal ini melibatkan pengamatan yang jernih, kesadaran diri dan keterbukaan terhadap berbagai perspektif. Dengan bersikap objektif seseorang dapat membuat keputusan yang lebih rasional dan adil serta memahami dunia dengan cara yang lebih realistis. Objektif adalah fondasi penting bagi perkembangan pribadi dan hubungan interpersonal yang sehat dan membangun kepercayaan diri yang kuat dan sehat yang didasarkan pada penilaian diri yang akurat dan tindakan nyata untuk perbaikan.
- d. Bertanggung jawab adalah pada aspek kepercayaan diri mencakup kemampuan untuk mengambil kepemilikan atas tindakan, keputusan, dan perkembangan diri. Seseorang yang percaya diri selalu sadar bahwa setiap tindakan, keputusan yang mereka buat akan membawa konsekuensi yang akan dipertanggung jawab dan tindakannya karena menunjukkan reliabilitas dan komitmen yang konsisten terhadap integritas dan perbaikan diri.

²⁴ Ibid 37-38

- e. Rasional dan realistis adalah dua konsep yang penting dalam psikologi dan pengembangan diri yang berkaitan dengan cara seseorang berpikir. Rasional menggunakan akal sehat dan logika dalam menghadapi situasi dan masalah sikap rasional memungkinkan seseorang untuk membuat keputusan yang lebih baik karena didasarkan pada analisis yang cermat dan pertimbangan yang matang. Realistis merujuk pada kemampuan untuk melihat dan memahami kenyataan sebagaimana adanya tanpa ilusi atau fantasi. Menurut lauster sikap realistis adalah cara yang akurat dan jujur serta menerima kenyataan sebagaimana adanya dan memiliki ekspektasi yang sesuai dengan situasi nyata. Dengan mengadopsi sikap rasional dan realistis seseorang dapat membangun kepercayaan diri yang sehat dan berbasis pada kenyataan yang membantu mereka menghadapi tantangan dengan cara yang lebih efektif dan produktif.²⁵

Kemudian Peter Lauster mengurutkan aspek-aspek kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Aspek-aspek tingkah laku dalam kepercayaan diri meliputi berbagai elemen yang berkontribusi pada pembentukan dan pemeliharaan rasa percaya diri seseorang dan keyakinan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas yang baik, yang paling sulit untuk menjelaskan. Dalam aspek kepercayaan diri ini terdapat empat ciri penting yaitu :
- 1) Keyakinan pada kemampuan diri untuk melakukan sesuatu dalam aspek tingkah laku yang sering mengacu pada keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dan sumber daya yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.
 - 2) Keyakinan akan kemampuan untuk melakukan segala sesuatu secara mandiri dan menghasilkan hasil yang diinginkan keyakinan akan kemampuan untuk melakukan segala sesuatu secara mandiri merupakan aspek penting dalam kepercayaan diri yang memiliki dampak positif pada berbagai aspek tingkah laku.

²⁵ Ghufroon dkk, Teori-teori psikologi, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011) hal.35

- 3) Keyakinan akan percaya diri bahwa memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan merupakan aspek penting dalam kepercayaan diri yang memiliki dampak positif pada berbagai aspek tingkah laku.
 - 4) Keyakinan pada kemampuan untuk mendapatkan dukungan atau *perceived social support* merupakan aspek penting dalam kepercayaan diri yang memiliki dampak positif pada berbagai aspek tingkah laku.²⁶
- b. Aspek-aspek emosi dari aspek kepercayaan diri mencakup keyakinan dan kemampuan untuk mengendalikan semua aspek emosi. Aspek emosi dari aspek kepercayaan diri juga mencakup keyakinan bahwa seseorang dapat mengetahui perasaan mereka sendiri.²⁷
- 1) Keyakinan percaya diri dalam kemampuan untuk mengungkapkan perasaan pada diri sendiri merupakan aspek penting dalam kecerdasan emosional dan kepercayaan diri yang memiliki dampak positif pada berbagai aspek kehidupan.
 - 2) Keyakinan percaya diri dalam kemampuan untuk berkontribusi pada kehidupan orang lain dalam lingkungan yang positif dan penuh empati merupakan aspek penting dalam kecerdasan emosional dan kepercayaan diri yang memiliki dampak positif pada berbagai aspek kehidupan.
 - 3) Keyakinan percaya diri dalam kemampuan untuk mendapatkan kasih sayang, pemahaman, dan perhatian dalam setiap keadaan, terutama saat menghadapi tantangan merupakan aspek penting dalam kecerdasan emosional dan kepercayaan diri yang memiliki dampak positif pada berbagai aspek kehidupan.
- c. Aspek spiritual berperan penting dalam membentuk dan memperkuat kepercayaan diri seseorang. Beberapa cara dimana aspek spritual dapat mempengaruhi kepercayaan diri meliputi:
- 1) Keyakinan terhadap kekuatan yang lebih tinggi keyakinan spritual sering kali memberikan rasa tenang dan percaya diri karena seseorang merasa didukung oleh kekuatan yang lebih besar dari dirinya sendiri. Kepercayaan

²⁶ Fenti Zahara, Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan, Kognisi Jurnal, Vol. 2 No.2 (2018) hal 81-82

²⁷ Surya Hendra, Percaya Diri Itu Penting, (Jakarta: Gramedia, 2007) hal. 56

ini dapat memberikan ketenangan batin dan keyakinan dalam menghadapi tantangan hidup.

- 2) Tujuan dan makna hidup aspek spritual membantu individu menemukan tujuan dan makna dalam hidup yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri. Seseorang yang merasa hidupnya memiliki tujuan yang lebih besar cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat dalam tindakan dan keputusan mereka.
- 3) Pemahaman tentang nilai diri dari perspektif spritual setiap individu sering dianggap memiliki nilai intrinsik yang tidak tergantung pada prestasi atau pengakuan eksternal. Kesadaran akan nilai diri yang datang dari aspek spritual dapat memperkuat kepercayaan diri karena individu merasa dihargai dan berharga apa adanya.
- 4) Kekuatan dalam menghadapi rintangan spritualitas sering kali memberikan kekuatan tambahan untuk menghadapi kesulitan. Keyakinan bahwa ada hikmah atau pembelajaran dalam setiap tantangan hidup bisa membantu seseorang tetap percaya diri meskipun menghadapi kegagalan atau kesulitan.
- 5) Keseimbangan emosional praktik-praktik spritual seperti meditasi, doa, atau refleksi diri membantu seseorang mencapai keseimbangan emosional. Ketenangan dan kestabilan emosional ini berkontribusi pada kepercayaan diri yang lebih kuat karena seseorang lebih kuat karena seseorang lebih mampu mengendalikan respon mereka terhadap stres dan tekanan.

Secara keseluruhan aspek spritual dalam kepercayaan diri membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, tujuan hidup, dan bagaimana mereka terhubung dengan sesuatu yang lebih besar. Ini memberi mereka landasan yang kokoh untuk membangun dan mempertahankan kepercayaan diri bahkan dalam menghadapi tantangan yang paling sulit.

Menurut Loekmono, rasa kepercayaan diri berhubungan dengan kepribadian seseorang, dan tidak berbentuk sendiri. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh:

- a. Faktor-faktor yang berasal dari pribadi seseorang faktor ini saling terkait dan dapat saling memperkuat satu sama lain. Misalnya seseorang yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuannya dan seseorang dengan *emotional intelligence* yang tinggi cenderung lebih mampu membangun hubungan yang kuat dengan orang lain. Meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan faktor yang berasal dari pribadi seseorang membutuhkan waktu dan usaha dengan kerja keras dan dedikasi dapat mencapai banyak hal dan menjalani hidup yang lebih bahagia dan lebih memuaskan
- b. Standar dan kehidupan keluarga membangun kepercayaan diri dalam kehidupan keluarga membutuhkan waktu, usaha, dan komunikasi yang terbuka. Dengan menciptakan lingkungan keluarga yang suportif dan mendorong untuk mengembangkan kepercayaan diri yang mereka butuhkan untuk menjalani hidup yang bahagia dan sukses.
- c. Membangun kepercayaan diri melalui tradisi lokal, adat istiadat, dan komunitas keluarga adalah proses yang berkelanjutan. Dengan melibatkan diri dalam tradisi dan budaya mereka membangun hubungan yang kuat dengan keluarga dan memberikan dukungan yang positif individu dapat mengembangkan rasa percaya diri yang mereka butuhkan untuk menjalani hidup bahagia dan sukses.²⁸

Berdasarkan beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sesuatu yang mampu mandiri atau mengembangkan potensinya mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain dan menghargai mereka tanpa menyakiti. Kepercayaan diri seperti yang disebutkan oleh Lauster adalah keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab.

3. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Menurut Ghufroon dan Risnawita faktor yang memengaruhi kepercayaan diri yaitu :

- a. Konsep diri adalah pandangan atau persepsi seseorang mengenai dirinya sendiri yang meliputi penilaian dan evaluasi terhadap berbagai aspek pribadi seperti kemampuan, kelebihan, kelemahan, dan karakteristik lainnya. Konsep

²⁸ Ummu Aiman, Skripsi: "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) yang akan Menghadapi Skripsi." (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016) hal. 30-31

diri terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya termasuk pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta respon dari orang lain terhadap dirinya.

- b. Harga diri adalah evaluasi atau penilaian yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri yang melibatkan perasaan bangga, berharga, dan dihormati. Harga diri mencerminkan sejauh mana seseorang merasa dirinya layak, memiliki nilai dan berhak mendapatkan rasa hormat dari orang lain maupun dirinya sendiri.
- c. Pengalaman adalah segala bentuk kejadian atau peristiwa yang dialami oleh individu baik yang bersifat fisik, emosional, sosial maupun kognitif yang kemudian memengaruhi cara pandang, sikap dan perilaku individu tersebut. Pengalaman dapat bersifat positif maupun negatif dan memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian, sikap, serta pola pikir seseorang.
- d. Pendidikan adalah suatu proses sadar dan terencana yang bertujuan untuk mengembangkan potensi individu agar memiliki kecerdasan, ketrampilan dan karakter yang baik. Ghufon menekankan bahwa pendidikan tidak hanya sebatas transfer pengetahuan, tetapi juga mencakup pembentukan sikap dan nilai-nilai yang esensial dalam kehidupan sosial. Pendidikan dianggap sebagai fondasi utama dalam membentuk manusia yang kepribadian dan berdaya saing tinggi diberbagai aspek kehidupan.

Secara keseluruhan, keempat faktor ini saling berkaitan dalam membentuk dan menguatkan kepercayaan diri seseorang. Keseimbangan yang baik antara konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan dapat menciptakan kepercayaan diri yang kuat dan stabil.²⁹

B. Muhasabah

1. Pengertian Muhasabah

Muhasabah adalah pendidikan akhlak yang bertujuan untuk memahami keadaan diri sendiri dengan memfokuskan perhatian hanya pada Allah (muraqabah) sehingga akhlak yang dibangun dengan konsep ini benar-benar tulus. Istilah muhasabah berasal dari kata hasabah muhasabatan yang berarti

²⁹ Ghufon, Nur, Risnawati, dan Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 35

menghitung-hitung, dan istilah muhaabah yang berarti berhati-hati baik dalam memenuhi perintah Allah SWT maupun dalam menghindarinya.³⁰

Muhasabah berarti upaya penghitungan diri, evaluasi diri atau introspeksi. Dalam definisi lain, hasabah berarti menghitung diri atau melakukan introspeksi terhadap segala ucapan atau perbuatan lahir maupun batin yang telah dilakukan serta perintah untuk bermuhasabah terhadap segala dosa dan perbuatan negatif yang telah dilakukan oleh seseorang baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

Dalam penjelasan lain, Muhasabah berarti menanamkan kesadaran diri untuk mengevaluasi diri sendiri terhadap tindakan, niat, dan perbuatan mereka sendiri biasanya di akhir hari atau pada waktu-waktu tertentu. Tujuannya adalah untuk menilai apakah tindakan-tindakan tersebut sesuai dengan ajaran agama, serta untuk mengidentifikasi kesalahan atau dosa yang telah dilakukan agar bisa diperbaiki di masa mendatang. Dalam konteks spritual, muhasabah dianggap penting karena membantu seseorang untuk lebih sadar akan kelemahan diri, meningkatkan kualitas ibadah, dan mendekatkan diri kepada Allah. Ini adalah bagian dari proses pembinaan diri yang terus-menerus dalam Islam yang melibatkan pengawasan terhadap hati, pikiran, dan perbuatan agar tetap berada di jalan yang lurus.³¹

Menurut Muhammad Isa Waley memandang muhasabah sebagai suatu proses introspeksi yang mendalam, di mana seseorang merefleksikan serta menilai tindakan, niat, dan perilaku yang telah dilakukannya. Ia menekankan pentingnya memiliki kesadaran batin dalam muhasabah ini. Bagi Waley, muhasabah tidak hanya sekedar melihat perbuatan yang tampak secara lahiriah, tetapi juga menyelami lebih dalam aspek jiwa untuk menilai apakah tindakan tersebut sejalan dengan kehendak Allah. Introspeksi ini dianggap sebagai sarana untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan, dengan tujuan akhir mencapai kemurnian jiwa dan mendapatkan keridhaan Allah. Menurut Abu Hamid Al Ghazali, seperti yang dikutip oleh Sudirman Tebba, muhasabah merupakan cara untuk mengevaluasi dan memperbaiki diri sebelum Allah SWT

³⁰ M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), hal. 300

³¹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka irVan, 2007), hal. 27

menghisab semua amal perbuatan manusia di hari kiamat. Al Ghazali menganggap muhasabah sebagai salah satu tahap esensial dalam perjalanan spiritual seseorang. Dalam muhasabah, seseorang perlu membandingkan amal perbuatannya dengan kewajiban agama yang telah ditetapkan. Al Ghazali juga menekankan bahwa bukan hanya dosa besar yang harus diperhatikan, tetapi juga dosa-dosa kecil yang sering kali terabaikan. Melalui muhasabah, seseorang akan menyadari kekurangannya dan berupaya untuk memperbaikinya, sehingga hidupnya lebih sesuai dengan ajaran agama. Kedua pandangan ini, baik dari Muhammad Isa Waley maupun Abu Hamid Al Ghazali, menempatkan muhasabah sebagai elemen penting dalam memperkuat keimanan dan spiritualitas. Namun, Waley lebih menitikberatkan pada kesadaran batin, sementara Al Ghazali lebih fokus pada evaluasi amal sebagai persiapan menghadapi kehidupan akhirat.³²

Salah satu konsep penting dalam Islam adalah muhasabah, yang berarti intropeksi diri, evaluasi diri, dan mawas diri. Proses mawas diri berarti meninjau ke dalam hati nurani untuk mengetahui apakah tindakan atau tanggung jawab yang telah dilakukan benar atau tidak. Selain itu, metode mawas diri juga mencakup integrasi diri, dimana egoisme muncul sebagai akibat dari bertindak egois. Salah satu cara membuat antisipasi terhadap dirinya sendiri tentang apa yang telah terjadi di masa lalunya, memperbaiki keadaan saat ini, dan tetap yakin pada jalan yang benar adalah dengan melakukan mawas diri. Menurut teknik psikologis usaha, mawas diri ini dikenal sebagai intropeksi, yang pada dasarnya adalah cara untuk mempelajari diri sendiri untuk berperilaku dan bertindak lebih baik atau berpikir tentang semua aktivitas perilaku kehidupan. Dalam usaha introspeksi ini adanya hambatan-hambatan psikologis yang tampak dari diri sendiri antara lain berupa mengalami stres dan kecemasan tekanan dari kehidupan sehari-hari, pekerjaan, atau masalah pribadi dapat menimbulkan stress dan kecemasan yang mengganggu kemampuan untuk refleksi dan intropeksi diri secara tenang dan jernih dalam pikiran yang rileks, mengalami depresi kondisi mental ini menyebabkan perasaan sedih berkepanjangan,

³² Abdul Qadir Isa, Hakekat Tasawuf, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), hal. 199.

kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai dan penurunan energi, Kekurangan rasa percaya diri dalam arti rasa tidak percaya diri atau rendah diri dapat menghambat seseorang untuk mengevaluasi diri secara jujur dan konstruktif. Mereka mungkin merasa tidak mampu berubah atau memperbaiki diri, ketakutan akan kritik dan penghakiman adalah takut dikritik atau dihakimi, baik oleh diri sendiri maupun orang lain, dapat membuat seseorang enggan untuk melakukan intropeksi mendalam. Hal ini bisa menyebabkan penolakan terhadap kelemahan diri sendiri, mengalami trauma masa lalu pengalaman traumatis yang belum terselesaikan dapat menghalangi kemampuan untuk merenung dan mengatasi masalah yang mendalam. Trauma bisa menciptakan blok mental yang sulit untuk diatasi tanpa bantuan profesional, Perilaku menghindar kebiasaan menghindar dari masalah atau perasaan yang tidak nyaman bisa membuat seseorang sulit untuk menghadapi dan merefleksikan kelemahan atau kesalahan mereka, Perfeksionisme keinginan untuk selalu sempurna bisa membuat seseorang bisa membuat seseorang terlalu kritis terhadap diri sendiri. Hal ini bisa mengakibatkan tekanan berlebihan dan menghambat kemampuan untuk menerima kelemahan diri dengan kasih sayang dan pengertian, Ketidakmampuan mengelola emosi adalah sulitnya mengelola emosi negatif seperti marah, iri hati, atau benci dapat mengaburkan penilaian dan menghalangi proses muhasabah yang efektif.

Oleh karena itu, muhasabah adalah alat penting dalam intropeksi diri yang mendorong pertumbuhan pribadi, moral dan spritual. Melalui praktik ini individu dapat mencapai kesadaran yang lebih tinggi melakukan perbaikan diri, dan hidup dengan lebih bertanggung jawab dan bermakna.

2. Aspek-aspek Muhasabah

Berdasarkan aspek menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah yang meliputi kehidupan kita, baik yang berkaitan dengan ibadah maupun muamalah yang mengandung nilai ibadah. Ruang lingkup muhasabah terdiri dari tiga aspek :³³

- a. Aspek Ibadah yang berhubungan dengan Allah (habluminallah) mencakup berbagai bentuk ibadah dan amalan yang secara langsung ditujukan kepada

³³ Dinatul Muthoharoh, Skripsi: "Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2012" (Semarang: IAIN Walisongo, 2014) hal. 14

Allah sebagai manifestasi dari ketaatan, pengabdian, dan kecintaan kepada-Nya. Berikut adalah beberapa aspek ibadah tersebut:

- 1) Sholat adalah ibadah utama dan wajib bagi setiap muslim. Sholat lima waktu sehari adalah bentuk ibadah yang paling mendasar dan penting dalam Islam, menunjukkan ketaatan dan ketundukan kepada Allah.
- 2) Puasa adalah ibadah yang menunjukkan kesabaran, ketakwaan, dan pengendalian diri. Selain puasa wajib, ada juga puasa sunnah yang dianjurkan sepanjang tahun.
- 3) Zakat adalah kewajiban memberikan sebagian dari harta kepada yang berhak menerimanya. Ini merupakan bentuk ibadah finansial yang membersihkan harta dan membantu meringankan beban orang lain.
- 4) Ibadah Haji adalah rukun Islam yang kelima dan wajib bagi mereka yang mampu secara fisik dan finansial. Ibadah haji adalah simbol dari kepatuhan dan kesetiaan total kepada Allah.
- 5) Dzikir mengingat Allah dengan berdzikir adalah bentuk ibadah yang bisa dilakukan kapan saja. Dzikir meliputi berbagai lafaz yang mengingatkan seorang muslim akan kehadiran dan kebesaran Allah.
- 6) Membaca dan mengkaji Al-Quran maknanya adalah ibadah yang sangat dianjurkan. Al-Quran adalah petunjuk hidup bagi umat Islam dan membacanya mendekatkan diri kepada Allah.
- 7) Doa adalah bentuk komunikasi langsung dengan Allah, dimana seorang muslim memohon bantuan, petunjuk, dan perlindungan. Doa menunjukan ketergantungan total manusia kepada Allah.
- 8) Tawakkal atau bertawakkal adalah berserah diri kepada Allah dalam segala urusan menunjukkan kepercayaan penuh kepada Allah. Tawakkal adalah sikap hati yang penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- 9) Istighfar (memohon ampunan) adalah bentuk ibadah yang menunjukkan kesadaran akan kelemahan manusia dan kebutuhan akan rahmat Allah. Istighfar merupakan cara untuk membersihkan hati dan jiwa.
- 10) Taqwa adalah memiliki rasa takut kepada Allah dan menjalankan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya dalam segala aspek kehidupan adalah

manifestasi dari ketakwaan. Ini mencakup etika dan moralitas yang sesuai dengan ajaran Islam.

- 11) Ihsan adalah melakukan ibadah dengan penuh kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi, sehingga ibadah dilakukan dengan sebaik-baiknya. Ihsan mencakup kualitas dan intensitas dalam beribadah.

Aspek-aspek ini mencerminkan hubungan vertikal seorang muslim dengan Allah dan merupakan bagian integral dari kehidupan seorang muslim yang beriman. Melalui berbagai bentuk ibadah ini, seorang muslim dapat menguatkan hubungannya dengan Allah dan mencapai kedekatan spritual yang lebih tinggi.

b. Aspek Pekerjaan dan Perolehan Rezeki

Aspek ini kadang-kadang dilupakan atau ditinggalkan. Karena dianggap sebagai urusan duniawi yang tidak mempengaruhi aspek ukhrawinya.

Dalam muhasabah terkait pekerjaan dan perolehan rezeki melibatkan evaluasi mendalam terhadap berbagai aspek untuk memastikan bahwa aktivitas tersebut dilakukan sesuai dengan ajaran Islam dan membawa berkah dalam kehidupan. Berikut beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam muhasabah pekerjaan dan perolehan rezeki:³⁴

- 1) Sumber rejeki yang halal semua sumber pendapatan berasal dari cara yang halal dan tidak melanggar syariat Islam dalam penerapan sebagai seorang muslim hindari pekerjaan atau bisnis yang melibatkan riba, perjudian, penipuan, atau aktivitas haram lainnya.
- 2) Kejujuran atau integritas pekerjaan yang jujur pasti dimudahkan dalam setiap tindakan dijalankan dengan kejujuran, amanah, dan etika profesional.
- 3) Keikhlasan niat pekerjaan dan usaha mencari rezeki dilakukan dengan niat yang ikhlas untuk beribadah kepada Allah bahwa pekerjaan bagian dari ibadah dan pengabdian kepada Allah.

³⁴ Abdullah Hadziq, Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik, (Semarang: Rasail, 2005), hal. 30.

- 4) Kualitas dan dedikasi pekerjaan dilakukan dengan sebaik mungkin dan ada upaya untuk terus meningkatkan kualitas dan memberikan yang terbaik dalam pekerjaan sebagai bentuk amanah dan tanggung jawab.
- 5) Keseimbangan hidup pekerjaan mengganggu keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, termasuk waktu untuk menciptakan keseimbangan antara pekerjaan, ibadah, dan waktu bersama keluarga. Hindari bekerja berlebihan yang mengorbankan aspek penting lainnya dalam hidup.
- 6) Penggunaan rezeki pendapatan digunakan untuk hal-hal yang bermanfaat dengan prinsip Islam menggunakan rezeki dengan bijaksana, termasuk menunaikan zakat dan bersedekah kepada yang membutuhkan.
- 7) Tawakkal dan syukur sikap dalam setiap keadaan, baik ketika memperoleh rejeki banyak maupun sedikit selalu bersyukur atas rezeki yang diterima dan berserah diri kepada Allah atas segala usaha yang telah dilakukan.

Dengan melakukan muhasabah secara rutin terhadap aspek-aspek ini, seorang muslim dapat memastikan bahwa aktivitas pekerjaan dan perolehan rezeki tidak hanya memenuhi kebutuhan duniawi tetapi juga membawa berkah dan keridhaan Allah. Hal ini juga membantu dalam menciptakan keseimbangan hidup yang harmonis antara tuntutan dunia dan akhirat.

c. Aspek Kehidupan Sosial

Aspek ini berkehidupan bermuamalah, seperti akhlak dan adab terhadap sesama manusia. Ini juga dapat berarti perlakuan sosial, seperti hubungan satu sama lain sikap dan tindakan terhadap orang lain, bisnis dan transaksi.

Dalam muhasabah, aspek kehidupan sosial merupakan bagian penting untuk dievaluasi guna memastikan bahwa interaksi dan hubungan dengan orang lain dilakukan sesuai dengan ajaran Islam dan membawa manfaat baik bagi diri sendiri maupun masyarakat. Berikut adalah beberapa aspek kehidupan sosial yang perlu diperhatikan dalam muhasabah:

- 1) Kejujuran dan integritas selalu berkata jujur dan bertindak dengan integritas dalam setiap interaksi sosial pastikan kejujuran dan integritas menjadi landasan utama dalam berhubungan dengan orang lain.

- 2) Tanggung jawab sosial berperan aktif dalam membantu dan mendukung komunitas serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang bermanfaat dengan meningkatkan partisipasi dalam kegiatan sosial, termasuk kerja bakti, membantu tetangga dan ikut serta dalam kegiatan keagamaan dan sosial di masyarakat.
- 3) Pergaulan yang baik bergaul dengan orang-orang yang baik dan menghindari pergaulan buruk dengan cara pilih teman lingkungan pergaulan yang mendukung perkembangan spritual dan moral yang positif.
- 4) Sikap saling menghormati selalu menghormati orang lain, baik yang lebih tua, sebaya, maupun yang lebih muda dengan menunjukkan rasa hormat kepada semua orang, termasuk dalam perbedaan pendapat dan cara pandang.
- 5) Empati dan kepedulian terhadap kesulitan dan kebutuhan orang lain dalam meningkatkan kepekaan terhadap perasaan dan kondisi orang lain, serta berusaha untuk membantu sesuai kebutuhan
- 6) Komunikasi yang baik dengan cara menghindari kata-kata yang menyakitkan atau tidak sopan dengan menggunakan bahasa baik dan santun dalam setiap interaksi, serta mendengarkan orang lain dengan penuh perhatian.
- 7) Menyebarkan kebaikan sebagai manusia berusaha untuk menyebarkan kebaikan dan menghindari menyebarkan fitnah atau gosip jadikan kebiasaan untuk menyebarkan informasi yang positif dan benar, serta hindari menyebarkan gosip atau fitnah.

Secara keseluruhan aspek-aspek kehidupan sosial membentuk kerangka dimana individu berinteraksi, membangun identitas dan berfungsi dalam masyarakat. Kehidupan sosial yang sehat dan seimbang membutuhkan interaksi yang positif, pemahaman atas peran dan norma serta kemampuan untuk mengelola konflik dan perbedaan dengan bijaksana.

d. Macam-macam Muhasabah

Muhasabah atau intropeksi diri memiliki berbagai macam bentuk yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa jenis muhasabah:

- 1) Muhasabah harian adalah evaluasi diri yang dilakukan setiap hari biasanya diakhir hari. Individu meninjau kembali semua tindakan, perkataan, dan pikiran mereka sepanjang hari untuk menilai apakah sudah sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka. Ini membantu dalam mengidentifikasi kesalahan kecil dan memperbaikinya sebelum menjadi kebiasaan buruk.
- 2) Muhasabah mingguan atau bulanan adalah evaluasi diri yang dilakukan setiap minggu atau bulan memungkinkan individu untuk melihat pola dalam perilaku mereka. Ini adalah waktu untuk menilai kemajuan dalam mencapai tujuan jangka panjang dan untuk membuat rencana perbaikan yang lebih strategis.
- 3) Muhasabah spritual adalah fokus muhasabah ini adalah pada hubungan individu dengan tuhan atau aspek spritualitas. Ini melibatkan refleksi atas ibadah kepatuhan pada ajaran agama dan kedalaman hubungan spritual. Tujuannya adalah untuk memperkuat iman dan menjaga kedekatan dengan tuhan.
- 4) Muhasabah sosial adalah ini melibatkan evaluasi interaksi dan hubungan sosial seseorang. Individu menilai bagaimana mereka memperlakukan orang lain, apakah mereka telah bersikap adil, empati, dan apakah mereka berkontribusi positif dalam komunitas atau keluarga.
- 5) Muhasabah emosional adalah dalam muhasabah ini individu merefleksikan emosi yang mereka alami dan bagaimana mereka mengelola emosi tersebut. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan memahami lebih dalam penyebab dari emosi-emosi tersebut.
- 6) Muhasabah profesional adalah ini dilakukan dalam konteks pekerjaan atau karir. Seseorang menilai kinerja mereka apakah mereka telah bekerja dengan standar profesional, apakah mereka telah mencapai target dan bagaimana mereka dapat meningkatkan kinerja dimasa depan.
- 7) Muhasabah pendidikan atau ilmu ini adalah evaluasi diri terhadap kemajuan dalam belajar atau pengembangan pengetahuan. Individu menilai apakah mereka telah belajar dengan efektif, apakah mereka menerapkan

ilmu yang telah dipelajari dan bagaimana mereka dapat terus meningkatkan pengetahuan.

- 8) Muhasabah kesehatan adalah refleksi ini berfokus pada kesehatan fisik dan mental. Seseorang mengevaluasi kebiasaan hidup sehat, seperti pola makan, olahraga, dan manajemen stres serta bagaimana mereka menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

Secara keseluruhan berbagai jenis muhasabah ini membantu individu untuk menilai dan memperbaiki berbagai aspek kehidupan mereka secara menyeluruh sehingga dapat mencapai keseimbangan, kepuasan, dan perkembangan diri yang berkelanjutan.³⁵

³⁵ Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: AlQalam: Gema Insani, 2007), hal. 235