



**PENGUATAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI TERAPI MUHASABAH:
IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAMI PADA INDIVIDU USIA DEWASA AWAL**

Nurul Ulya

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia
nurululya7821@gmail.com

Rinova Cahyandari

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia
rinova@iainkudus.ac.id

Abstrak

Masa perkembangan dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang perlu dilaksanakan setiap individu agar dapat menjalankan fungsinya sebagai makhluk sosial secara optimal. Hambatan dalam pemenuhan tugas perkembangan tersebut dapat mengakibatkan permasalahan pengelolaan perasaan yang dapat mengarahkan pada ketidakpercayaan diri, yang dapat memberikan dampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan. Tulisan ini bertujuan untuk mengungkap upaya penguatan kepercayaan diri yang dilakukan melalui psikoterapi Islami yaitu terapi muhasabah. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental pada dua responden yang memiliki permasalahan kepercayaan diri. Pengumpulan data dilakukan melalui angket, wawancara, dan observasi. Terapi muhasabah dilakukan dalam tiga sesi dengan disertai pemberian tugas pada jeda waktu sesi pertemuan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan angka skor pada skala kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islami berupa terapi muhasabah mampu menguatkan kepercayaan diri individu yang di dasari pada keyakinan pada Allah SWT. Terapi muhasabah dapat memberikan dampak penguatan dikarenakan unsur kesadaran diri dan kemauan dari individu untuk bersungguh-sungguh dalam menjalani proses terapi.

Kata kunci: *Dewasa awal, Kepercayaan diri, Muhasabah, Psikoterapi Islami*

Abstract

The early adult development period has developmental tasks that need to be carried out by each individual in order to carry out their functions as social creatures optimally. Obstacles in fulfilling these developmental tasks can result in problems managing feelings which can lead to lack of self-confidence, which can have a negative impact on various aspects of life. This article aims to reveal efforts to strengthen self-confidence carried out through Islamic psychotherapy, namely muhasabah therapy. This research is a pre-experimental research on two respondents who have self-confidence problems. Data collection was carried out through questionnaires, interviews and observations. Muhasabah therapy is carried out in three sessions accompanied by assignments during the meeting sessions. The

results show that there is an increase in scores on the self-confidence scale. This shows that Islamic psychotherapy in the form of muhasabah therapy is able to strengthen individual self-confidence which is based on belief in Allah SWT. Muhasabah therapy can have a strengthening impact due to the element of self-awareness and the individual's willingness to be serious about undergoing the therapy process.

Keywords: Early adulthood, Islamic Psychotherapy, Muhasabah, Self-confidence

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja yang di tandai dengan pencarian identitas diri yang di miliki oleh individu. Setelah identitas diri ditemukan, masa dewasa awal ini merupakan masa individu menyesuaikan diri dengan pola kehidupan yang baru serta dengan harapan sosial yang baru. Berbagai tugas perkembangan pada masa usia dewasa awal perlu di capai agar dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya (Ajhuri, 2019). Beberapa tugas individu dalam masa dewasa awal adalah membangun hubungan keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik serta mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membangun relasi dengan kelompok, memiliki kematangan secara hukum, dan melakukan pekerjaan (Hurlock, 1993).

Dengan adanya berbagai tugas perkembangan tersebut, individu dituntut agar mampu menjalani semua tugas perkembangan dengan optimal. Dalam teori perkembangan psikososial Eric H. Ericson, bahwa terdapat hubungan timbal balik antara pribadi individu dengan kebudayaan dalam masa-masa kehidupannya. Kekuatan dasar bagi keberfungsian optimal individu adalah adanya "kasih" karena adanya kemungkinan konflik dari dua kutub yang berlawanan, yaitu keakraban versus keterasingan. Agen sosial yang terlibat dalam proses ini melibatkan berbagai individu yang ada di sekitar (Erikson, 1989).

Dengan mengacu pada perkembangan psikososial tersebut maka seorang dewasa awal yang mampu menghadapi dan memenuhi tugas perkembangannya akan mengalami suatu bentuk keakraban dan kemudahan dalam membentuk attachment dengan berbagai aspek kehidupannya. Secara berkebalikan, individu dewasa awal yang tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya maka akan memiliki kecenderungan untuk mengembangkan sebuah isolasi atau keterpisahan atau keterasingan dengan berbagai aspek kehidupannya. Tentunya hal ini akan memberikan dampak berkelanjutan bagi masa perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu masa dewasa awal ini menjadi salah satu masa perkembangan yang menarik untuk dikaji (Thahir, 2018).

Terdapat berbagai ciri individu yang matang dalam masa dewasa awal, salah satunya adalah mampu mengendalikan perasaan pribadi. Dalam hal ini individu dengan masa dewasa awal idealnya mampu mengendalikan berbagai perasaan yang di rasakan dan tidak dikuasai secara mutlak oleh perasaannya. Hal ini perlu di lakukan dalam melaksanakan berbagai kegiatan atau pada saat berhadapan dengan orang lain. Individu dewasa awal yang matang secara psikis juga tidak hanya mementingkan dirinya sendiri, melainkan juga mempertimbangan pula perasan yang dimiliki oleh orang lain, disertai dengan keobjektifan dan penuh tanggung jawab (Thahir, 2018).

Dalam masa usia dewasa awal, pada umumnya individu tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dengan demikian para mahasiswa memiliki tugas perkembangan yang perlu di capai. Mahasiswa pada masa dewasa awal secara adaptif dapat mengkondisikan dirinya dan mengarahkan dirinya untuk mampu mencapai berbagai tugas perkembangan masa usia dewasa awal (Rahim, Putra, & Solina, 2022). Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan, individu dengan masa dewasa awal memiliki kerentanan untuk mengalami permasalahan karena berbagai faktor internal maupun eksternal. Permasalahan tersebut dapat muncul dari sebagai aspek kehidupan, meliputi individu itu sendiri, kehidupan sosial, fisik, budaya, maupun hal lainnya (Hulukati & Djibran, 2018; Putri, 2018). Ketidak mampuan individu dalam mengelola perasaan di usia dewasa awal dapat terwujud dalam permasalahan kepercayaan diri individu yang berhubungan dengan munculnya konsep diri yang buruk (Wijaya & Muslim, 2021).

Permasalahan ketidakpercayaan diri mahasiswa juga nampak pada aspek kehidupan akademik. Berkaitan dengan permasalahan tugas akademik, mahasiswa dapat merasa tidak percaya diri karena berbagai faktor berkaitan dengan kemampuan diri atas kemampuan akademik (Laowo & Ita Monita Munthe, 2022). Permasalahan ketidakpercayaan diri juga dapat berkaitan dengan permasalahan interaksi sosial, misalnya saja berkaitan dengan kelancaran berinteraksi dengan orang lain (Hasanah & Saugi, 2021). Berbagai kajian tersebut memberikan bukti bahwa permasalahan kepercayaan diri jika tidak mendapatkan penanganan akan mengakibatkan gangguan dalam berbagai aspek kehidupan.

Salah satu upaya untuk menguatkan kepercayaan diri dapat dilakukan melalui pemanfaatan potensi keagamaan melalui psikoterapi Islami. Psikoterapi Islami dapat melibatkan salah satu konsep dalam ajaran agama, salah satunya adalah bermuhasabah. Menurut Afifiani (2019) bahwa muhasabah diri mampu meberikan pengaruh positif terhadap peningkatan rasa percaya diri pada mahasiswa. Pernyataan tersebut dikuatkan pula oleh

penelitian lanjutan yang menunjukkan bahwa muhasabah diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kepercayaan diri mahasiswa (Sukaisih, 2022). Beberapa penelitian berkaitan dengan muhasabah diri dan kepercayaan diri telah diteliti dalam konteks penelitian kuantitatif, namun masih terbatas pada pengukuran hubungan pengaruh tanpa perlakuan. Oleh karena itu tulisan ini ditujukan untuk mengetahui dampak terapi muhasabah diri terhadap peningkatan kepercayaan diri dengan desain pemberian perlakuan yaitu dengan adanya psikoterapi islami muhasabah diri.

Teori

Muhasabah dapat diartikan sebagai upaya menyucikan diri dan berhati-hati pada saat melakukan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya (Mujieb, 2009). Muhasabah juga dapat dimaknai sebagai penghitungan diri, evaluasi diri, ataupun evaluasi diri (Al-Ghazali, 2011). Definisi lainnya adalah bahwa muhasabah adalah menghitung diri atau melakukan introspeksi atas semua yang dilakukan, baik berupa ucapan maupun perbuatan lahir dan batin (Mujieb, 2009).

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, muhasabah yaitu suatu sikap yang selalu menghitung atau menghisab layak atau tidaknya sikap yang bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas dan lain-lain. Dengan bermuhasabah, individu akan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya sendiri serta mengetahui hak Allah atas dirinya. Menurut Ibnu Qayyim, gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia muncul karena disebabkan oleh kosongnya hati atau jiwa dari mengenal dan mencintai Allah SWT, sehingga ketika jiwanya kering dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati (Al-Ghazali, 2011).

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah ada tiga cara muhasabah, yaitu pertama, muhasabah sebelum berbuat, yakni dengan memikirkan terlebih dahulu, apakah yang akan dilakukan itu sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya. Kedua, muhasabah saat sedang melakukan sesuatu dengan mengontrol diri agar tidak menyimpang dari yang semestinya dikerjakan dan bagaimana melaksanakannya. Ketiga, muhasabah setelah melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat menemukan kesalahan yang dilakukan, lalu menyelesaikan dengan taubat dan tidak akan melakukannya lagi (Yani, 2007).

Macam-macam muhasabah Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, ada dua macam muhasabah. Pertama, muhasabah sebelum beramal, yaitu

hendaknya seseorang berhenti sejenak, merenung di saat pertama munculnya keinginan untuk melakukan sesuatu. Tidak bersegera kepadanya sampai benar-benar jelas baginya bahwa melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya. Kedua, muhasabah setelah melakukan perbuatan yang meliputi tiga jenis introspeksi. Introspeksi ketaatan yang berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya dilakukan, dan introspeksi apakah sudah melakukan ketaatan pada-Nya sebagaimana yang dikehendaki Allah SWT atau belum. Selanjutnya, introspeksi terhadap perbuatan yang jika ditinggalkan lebih baik daripada melakukannya. Terakhir, introspeksi tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, yaitu dengan memikirkan kembali mengapa melakukan perbuatan tersebut apakah berorientasi kepada mengharap hanya pada Allah SWT dan akhirat atau hanya berorientasi pada dunia saja mati (Al-Ghazali, 2011).

Selanjutnya, menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah dapat dilaksanakan dengan tiga cara. Pertama, dengan cara membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan. Dengan membandingkan nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan tersebut akan tampak jelas kesenjangan yang sangat besar. Sehingga hakikat jiwa dan sifat-sifatnya, keagungan dan segala kesempurnaan dariNya adalah karunia dan setiap dari hukuman dariNya adalah keadilan. Kedua, dengan cara harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketaatan, menjauhi maksiat; dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri. Ketiga, memahami bahwa setiap individu yang merasa puas terhadap ketaatan maka akan membuat rugi dirinya sendiri, dan kemudian setiap kemaksiatan yang di cela juga akan menimpa individu itu sendiri (Tebba, 2007).

. Muhasabah diri dapat menjadi salah satu cara yang dapat meningkatkan kualitas diri individu, salah satunya meningkatkan kepercayaan diri individu. Lauster mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap atas kemampuan diri sendiri dalam perilakunya dapat merasakan kebebasan untuk melaksanakan hal yang disukainya, serta mampu bertanggung jawab atas perbuatannya, disertai dengan sikap hangat, sopan dalam berinteraksi, mampu menerima dan menghargai orang lain, dan mampu mengenai berbagai aspek kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Kepercayaan diri dapat memiliki kecenderungan untuk berubah-ubah bergantung pada pengalaman individu dan hubungan interpersonal yang dibangun. Apabila terjadi umpan balik yang positif maka akan mendorong terwujudnya kepercayaan diri yang baik. Demikian pula

sebaliknya, jika terjadi umpan balik yang buruk maka cenderung akan mengakibatkan kepercayaan diri menurun (Lauster, 2002).

Lebih lanjut, lauster memberikan penjelasan mengenai karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yaitu tidak mementingkan diri sendiri, optimis, merasakan kegembiraan, dan munculnya motivasi secara mandiri (tidak membutuhkan diringan dari orang lain). Apabila individu menggantungkan diri dari penilaian orang lain maka hal tersebut mengindikasikan individu kurang percaya diri. Lauster juga menyatakan bahwa ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik adalah cukup toleran, menempatkan ambisi secara secukupnya, tidak bergantung pada dukungan orang lain, tidak berlebihan, optimis, mampu bekerja secara efektif, dan bertanggung jawab atas perilakunya. Hal tersebut di dasari atas pemahaman yang benar atas kemampuan yang dimilikinya. Sebagiknya rendahnya kepercayaan diri individu akan mengakibatkan orang tersebut menjadi ragu-ragu, pesimis dalam menghadapi tantangan, tanggung jawab yang menurun, mengalami kecemasan dalam berpendapat, dan tendensi untuk selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain (Lauster, 1978).

Kepercayaan diri memiliki beberapa aspek, sebagaimana yang dikemukakan oleh Lauster (Ghufron & Risnawati, 2014). Terdapat lima aspek kepercayaan diri, yaitu pertama, keyakinan akan kemampuan diri, yang meliputi sikap positif tentang dirinya bahwa ia mengerti dengan sesungguhnya tentang apa yang dilakukannya. Kedua, optimisme, yaitu sikap positif yang mengarah pada munculnya pandangan baik dalam menghadapi berbagai hal tentang diri, harapan, dan kemampuan. Ketiga, objektif, yaitu percaya bahwa permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan atas kebenaran pribadi diri sendiri. Keempat, adanya tanggung jawab atas semua hal yang dilakukan beserta konsekuensinya. Kelima, rasional dan realistis, yaitu dalam menganalisis berbagai hal menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sebagaimana yang telah di uraikan sebelumnya, bahwa ketidakpercayaan diri merupakan salah satu bentuk adanya ketidakmampuan individu dalam mengelola perasaannya dan pemikirannya, yang menjadi bagian penting dalam perkembangan masa kehidupan, termasuk pada masa kehidupan usia dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan suatu masa perkembangan manusia yang berada pada rentang masa setelah masa remaja dan sebelum masa dewasa madya. Rentang masa usia dewasa awal adapah pada usia 21 tahun hingga 40 tahun. Sebelum memasuki tahap ini, remaja

terlebih dulu menjalani masa tahap ambang dewasa (remaja akhir) yang umumnya pada usia 21 hingga 22 tahun. Selama menjalani masa kehidupan sebagai seorang dewasa awal, manusia sebagai individu memiliki berbagai tugas perkembangan masa dewasa awal yang beragam yang perlu di selesaikan dan di penuhi guna mencapai perkembangan yang optimal. Tugas perkembangan tersebut melibatkan berbagai aspek kehidupan individu dan memerlukan optimalisasi potensi individu di berbagai aspek. Berbagai tugas perkembangan individu pada masa dewasa awal adalah memiliki pasangan hidup, belajar untuk hidup bersama sebagai pasangan suami istri, memiliki kehidupan keluarga bersama pasangan dan anak, belajar mengasuh anak, mengelola rumah tangga, memulai untuk bekerja dan membangun karir, mulai bertanggung jawab sebagai warga negara, serta bergabung dengan suatu aktifitas atau perkumpulan (komunitas) sosial (Ajhuri, 2019).

Perkembangan masa dewasa awal tidak hanya terbatas pada tugas-tugas yang di emban dalam masa tersebut. Perkembangan dewasa awal juga memiliki karakteristik individu yang khas yang berbeda dengan masa perkembangan sebelum maupun setelahnya. Pada masa dewasa awal ini, masa perkembangan fisik mengalami penurunan mengikuti umur individu tersebut. Selain itu motivasi untuk meraih sesuatu yang sangat besar didukung oleh kemampuan fisik yang relatif prima. Pada masa ini terdapat berbagai ciri kematangan psikis individu pada masa dewasa awal. Menurut Anderson, setidaknya terdapat tujuh ciri kematangan masa usia dewasa awal. Pertama, berorientasi pada tugas, yaitu orientasi yang berfokus kepada tugas yang di kerjakan. Dalam penyelesaian tugas tersebut individu dewasa awal yang matang secara psikologis tidak mudah terpengaruh oleh perasaan yang mengganggu penyelesaian tugas. Penyelesaian tugas tersebut juga tidak serta merta hanya untuk kepentingan pribadi, melainkan juga memperhatikan kepentingan bersama. Kedua, individu dewasa awal memiliki tujuan yang jelas dan kebiasaan kerja yang efisien. Mereka mampu untuk melihat tujuan yang ingin di capainya secara jelas dan tujuan tersebut di definisikan secara cermat (Thahir, 2018).

Ketiga, mampu mengendalikan perasaan pribadi dan tidak membiarkan perasaan pribadi menguasai kehidupannya dan mengganggu berbagai ketugasan yang dilakukannya. Keempat, individu yang matang di usia dewasa awal mampu untuk objektif yaitu mampu berusaha mencapai keputusan dalam keadaan objektif sesuai dengan keadaan. Kelima, individu tersebut mampu untuk menerima kritik dan saran karena pemahaman realistis bahwa dirinya tidak selalu benar, sehingga dengan terbuka bersedia menerima kritik dan saran orang lain demi peningkatan dirinya. Keenam,

individu dewasa awal yang matang secara psikis mampu mempertanggung jawabkan usaha pribadi yang dilakukan untuk mencapai tujuan. Ia tetap secara rasional mampu menerima bantuan dari orang lain, namun secara pribadi ia bertanggung jawab atas usaha yang dilakukan. Ketujuh, individu dewasa awal yang matang secara psikis akan mampu menyesuaikan diri yang realistis terhadap situasi-situasi baru. Ia mampu fleksibel dan dapat menempatkan diri seirama dengan kenyataan dalam berbagai situasi kehidupan (Thahir, 2018).

Metode

Tulisan ini disusun berdasarkan penelitian kuantitatif yang memiliki tujuan untuk pengetahuan melalui analisis data berupa angket sebagai salah satu cara untuk menganalisa keterangan tentang apa yang ingin diketahui. Penelitian kuantitatif mengandalkan data empiris yang diperoleh dari responden. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dalam desain pra eksperimen. Desain pra eksperimen ini dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada individu dan kemudian di lihat perbedaannya antara sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2014).

Perlakuan tersebut adalah pemberian psikoterapi Islami berupa terapi muhasabah. Pengukuran antara sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan menggunakan angket kepercayaan diri yang disusun berdasarkan teori Lauster yang disusun oleh Ismayati (2003). Psikoterapi *muhasabah* ditujukan kepada responden untuk mengintropeksi atau menilai diri sendiri. Adapun tujuan peneliti dengan memberikan terapi *muhasabah* ini untuk memberikan kesadaran pada diri responden agar mampu memperbaiki rasa percaya diri. Responden yang terlibat dalam psikoterapi muhasabah diri ini terdiri dari dua orang. Dengan karakteristik adalah individu tersebut beragama muslim, berusia rentang masa dewasa awal, memiliki permasalahan kepercayaan diri, menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dan bersedia untuk mengikuti serangkaian psikoterapi hingga akhir sesi.

Hasil dan Pembahasan

Muhasabah diri diwujudkan melalui serangkaian aktivitas yang sistematis dalam konteks psikoterapi. Langkah-langkah dalam psikoterapi ini mengacu pada tiga langkah utama dari Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, yaitu membandingkan antara nikmat dari Allah dan keburukan yang dilakukan, membedakan antara hak dan kewajiban, dan memahami makna kepuasan atas ketaatan yang dilakukan. Pertama, membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan. Hal ini dilakukan dengan

mengidentifikasi nikmat dan keburukan yang telah lalu maupun yang masih ada hingga saat ini. Identifikasi ini membutuhkan daya pikir dari individu untuk menganalisis mengenai hal yang dimaksud. Kedua, harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban *ubudiyah*, melaksanakan ketaatan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri. Tahap kedua penelitian ini mengajak responden untuk membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan *amar ma'ruf nahi munkar*. Ketiga, harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksiatan yang dicela maka akan menimpa orang itu. Maksud dari tahap ketiga dari terapi muhasabah adalah mengetahui bahwa setiap yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri sendiri karena terdapat rasa puas dan cukup dalam dirinya. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Setiap kemaksiatan yang diremehkan dan dilakukan, maka kemaksiatan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerakannya.

Rangkaian intervensi terapi dilakukan dalam tiga kali pertemuan atau tiga sesi, di mana setiap sesi berlangsung 90 menit. Pada awal sebelum sesi terapi dimulai, dilakukan pengukuran menggunakan skala kepercayaan diri. Demikian pula di akhir pertemuan, di akhir sesi ke tiga dilakukan pengukuran kembali menggunakan skala kepercayaan diri. Pada pertemuan sesi pertama, dilakukan fase pengenalan, pemberian pengukuran awal, memberikan psikoterapi bertemakan membandingkan antara nikmat dari Allah dan keburukan yang telah dilakukan diri sendiri. Pada akhir sesi pertama dilakukan sesi refleksi yang tujuannya untuk mengetahui apa saja yang dapat di ketahui atau di pelajari oleh individu di sesi pertama tersebut. Selanjutnya pada sesi kedua, melanjutkan terapi dengan bertemakan Kedua, harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban *ubudiyah*, melaksanakan ketaatan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri. Kemudian dilakukan pula tahapan refleksi diri atas terapi yang dilakukan. Pada jeda antara sesi kedua dan ketiga dilakukan pemberian tugas, yaitu bahwa individu diwajibkan melakukan muhasabah diri di rumah. Pada sesi ketiga dilakukan pula tahapan terakhir yaitu psikoedukasi bertemakan pemahaman akan kepuasan atas ketaatan dan pencelaan atas kemaksiatan. Sebagaimana pada tahapan sebelumnya, individu juga di stimulasi melakukan kegiatan reflektif diri atas tema yang di maksud. Setelah itu dilakukan pembahasan atas tugas muhasabah diri yang telah dilakukan di rumah maupun di sesi pertemuan

terapi. Melalui proses ini dapat diketahui persepsi serta perkembangan dari masing-masing individu yang dikenai perlakuan terapi muhasabah diri.

Setelah berbagai tahapan yang sudah dilakukan dalam proses psikoterapi yang dilakukan dengan teknik muhasabah untuk menangani krisis percaya diri pada dewasa awal berjalan dengan baik. Hasil dari penelitian yang didapatkan adalah adanya perubahan dalam penilaian diri dari responden. Dari kesepakatan yang telah dibuat, tujuan responden ini untuk menangani krisis percaya diri pada responden. Secara umum, sebelum melakukan responden, responden Z merasa bahwa dirinya merupakan pribadi yang tertutup dan tidak memiliki rasa percaya diri. Sedangkan responden T merasa bahwa dirinya sering merasakan tidak percaya diri dan berpikir berlebihan, serta khawatir tidak mampu mencapai karir yang memuaskan. Setelah proses psikoterapi muhasabah diri dilakukan, terdapat perubahan dalam diri responden. Yaitu responden Z yang sudah mulai untuk mencoba membuka diri dengan orang lain dan mencoba untuk menjadi pribadi yang mudah bergaul serta sekarang ini dia merasa cukup percaya diri. Sedangkan pada responden T, dirinya merasa lebih pasrah kepada Allah SWT dan juga memiliki pemikiran mungkin ini belum saatnya dia untuk mencapai target yang dia inginkan. Lebih lanjut, responden T juga mencoba mengurangi kebiasaan buruknya yaitu berpikir berlebihan dan mengendalikan ketidakpercayaan diri agar memiliki kondisi mental yang lebih sehat.

Keberhasilan terapi muhasabah dilakukan dengan cara melakukan pengukuran antara sebelum dilakukan psikoterapi dan setelah dilakukan psikoterapi. Pada saat sebelum terapi dilakukan, hasil pengukuran kepercayaan diri responden Z berada pada skor 112 dan responden T dengan skor 120. Setelah 3 sesi dilakukan pengukuran juga dilakukan. Setelah dilakukan terapi, responden Z berada pada skor 137 dan responden T dengan skor 129. Responden Z mengalami peningkatan sebanyak 25 skor, dan responden T mengalami peningkatan sebanyak 9 skor. Melalui pengukuran tersebut dapat teramati bahwa kedua responden tersebut mengalami peningkatan pada skor kepercayaan diri.

Salah satu upaya yang ditujukan untuk menjaga kesehatan mental dengan melibatkan unsur keagamaan dapat dilakukan dengan psikoterapi Islami, salah satunya adalah menggunakan terapi muhasabah. Dalam terapi muhasabah melibatkan adanya aktifitas perenungan dan menelaah kebaikan dan keburukan yang ada pada diri agar individu tergerak untuk memperbaikinya (Yumna et al., 2021). Terapi muhasabah dapat dimanfaatkan untuk mengoptimalkan perkembangan individu secara

komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan individu pada berbagai rentang usia (Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, & Karneli, 2019; Nida, 2021; Syafri, Qotadah, & Achmad, 2020).

Muhasabah sebagai salah satu terapi dapat dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan. Pada terapi muhasabah diri sesi pertama, dilakukan aktivitas untuk memberikan kesadaran berupa membandingkan antara nikmat dari Allah dengan berbagai keburukan yang dilakukan oleh diri sendiri. Pada responden pertama, Z, merupakan mahasiswi yang masih aktif di semester 6 sehingga memiliki kesibukan dalam perkuliahannya. Melalui proses terapi awal ditemukan bahwa pada sebelum terapi, responden Z merasa tidak menyukai dirinya. Sifatnya yang tertutup dan tidak percaya diri membuat dirinya sulir untuk bersosialisasi dengan orang lain, terlebih lagi ketika berinteraksi dengan orang yang baru di kenalnya. Sedangkan pada responden kedua, T, memiliki kegiatan sebagai mahasiswa yang tengah menempuh tahap skripsi dan sebagai pekerja di suatu tempat usaha. Pada awal sesi psikoterapi responden T menyatakan bahwa ia tidak menyukai dirinya sendiri karena pikiran yang cenderung mengkhawatirkan yang terjadi di masa depan dan tidak percaya dengan dirinya sendiri.

Setelah psikoedukasi awal dilakukan, yaitu pada tahap refleksi, responden Z masih merasa kesulitan untuk menghayati nikmat. Hal ini dapat di mungkinkan karena kondisi psikologis responden Z sangat mendominasi emosi negatif tentang dirinya. Hal ini dapat menghambat proses identifikasi dan penghayatan hal positif dan berbagai nikmat yang telah ia miliki. Sedangkan pada responden kedua, T, lebih mampu untuk mengidentifikasi berbagai nikmat yang ia miliki, yaitu berupa kenikmatan usia, rezeki dari pekerjaan, kesempatan pendidikan, dan kesempatan untuk lulus dalam ujian tugas akhir. Proses reflektif ini dilakukan dengan cara menulis, dan dapat di lanjutkan di rumah apabila dikehendaki.

Pada terapi muhasabah diri sesi kedua, terungkap beberapa hal yang berkaitan dengan ketidakpercayaan diri. Pada responden Z menyatakan bahwa ia merupakan pribadi yang tertutup dan mengalami kesulitan untuk membangun hubungan sosial dengan teman lainnya. Hal ini memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupannya. Setelah sesi dua terapi dilakukan dia merasakan ketika sudah dirinya menjalani terapi dia merasa ada perubahan dalam dirinya, dia mulai berani untuk pelan-pelan menumbuhkan rasa percaya dirinya. Dia juga sudah mulai mencoba memberanikan diri untuk membuka diri terhadap orang lain. Ia menyatakan bahwa berinteraksi kepada orang lain dengan baik dapat di niatkan dengan komunikasi sosial sebagai perwujudan ibadah kepada Allah, yaitu dengan

berbuat baik dan berkomunikasi kepada orang lain dengan baik pula. Muncul pula pemahaman bahwa ia sebagai manusia telah diciptakan Allah SWT dengan sebaik-baiknya. Jadi, sudah sepatutnya untuk bersyukur terhadap kekurangan dan kelebihan yang telah Allah SWT berikan dan mengusahakan yang terbaik dalam kehidupan.

Sedangkan pada responden T menyatakan bahwa ia memiliki pemikiran yang berlebihan dan tidak percaya diri lebih pada konteks lulus kuliah dan karir masa depan. Setelah terapi diberikan muncul kesadaran dalam diri responden T bahwa ia mulai merasakan kepasrahan kepada Tuhan. Selain itu meski masih tidak terbiasa, T mencoba untuk tidak membandingkan dirinya dengan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain. Tidak hanya itu, meski rasa tidak percaya diri kerap muncul ia mencoba untuk tidak terlalu berlebihan dengan harapan bahwa ia dapat memiliki kondisi mental yang sehat. Hal terbaik yang dapat ia lakukan adalah tetap melaksanakan sebaik mungkin dengan disertai dengan ibadah dan berdoa. Selain itu ia perlu menyelesaikan berbagai tugas sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja sebagai wujud tanggung jawab pribadi, kepada orang tua, dan sebagai hamba Allah. Muhasabah menjadi suatu kewajiban atas dasar tujuan untuk mengetahui kualitas keimanan kepada Allah dan seluruh amal perbuatan yang dilaksanakan. Selain itu muhasabah juga dilakukan untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dan potensi agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik (Nurfalah, 2013).

Pada terapi muhasabah sesi ketiga, responden Z merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya. Ia merasa semakin menguat kepercayaan dirinya dan telah mendorong dirinya untuk berani membaurkan dirinya dengan orang lain di sekitarnya. Ia merasa dirinya lebih bahagia dari sebelumnya. Sedangkan pada responden T muncul penguatan keyakinan bahwa Allah memiliki rencana yang baik bagi semua makhluknya, termasuk dirinya. Oleh karena itu ia mencoba untuk optimis dalam menjalani aktivitasnya sebaik mungkin. Melalui kepercayaan diri pada Allah mendorongnya untuk mengusahakan yang terbaik untuk mencapai hal yang diinginkan. Apabila nantinya ada hasil yang kurang sesuai dengan harapan, ia mampu untuk memberikan penilaian positif akan hal tersebut.

Syafitri & Hadori (2022) menyatakan bahwa terapi muhasabah dapat mempengaruhi perubahan dalam diri individu, yaitu perubahan dalam aspek pikiran, perasaan maupun perilaku. Perubahan dari segi pemikiran bahwa terapi muhasabah dapat mendorong adanya kesadaran pikir atas kekurangan dan kelebihan yang dimiliki oleh individu. Melalui kesadaran ini individu mampu menerima dirinya dan lebih mampu memunculkan pemikiran positif.

Dari sisi perasaan adalah muncul perasaan menerima, menghargai, percaya diri dan keberanian dalam diri. Hal tersebut kemudian akan mengarahkan pada perilaku interaksi sosial yang lebih adaptif. Afifah dan 'Aini (2023) juga menegaskan bahwa penerapan muhasabah dapat memperbaiki kualitas akhlak individu dalam kehidupannya. Pernyataan tersebut sangat sesuai dengan pernyataan oleh responden Z bahwa setelah bermuhasabah muncul perasaan keberanian dalam diri, di mana perasaan tersebut berorientasi pada aspek keTuhanan. Responen Z menyatakan bahwa keberanian muncul dalam dirinya untuk melakukan aktivitas berkomunikasi sosial dengan dilandari keyakinan dan nilai bahwa berkomunikasi sebagai wujud ibadah kepada Allah SWT. Hal tersebut menunjukkan bahwa muhasabah memberikan nilai tambah bagi seseorang dalam urusan akhiratnya. Selanjutnya setelah bermuhasabah, seorang muslim sangat di anjurkan untuk bermujahadah, yaitu mewujudkan kesungguhan dengan menggunakan seluruh potensi dan energi diri untuk mendekatkan diri pada Allah SWT (Tanjung, 2015).

Responden T menjalankan muhasabah dengan mewujudkan pada perbaikan ibadah dan doa, yang diiringi dengan optimisme dan kepasrahan pada Allah SWT. Ia termotivasi untuk melaksanakan tugas yang di emban dengan disertai kepasrahan pada Allah SWT. Pada saat melaksanakan muhasabah juga dilakukan dengan perenungan atas nikmat yang ada pada diri responden T dan Z. Hal ini menguatkan pendapat oleh Nida (2021) menjelaskan bahwa terapi muhasabah dapat menghadirkan optimisme dalam diri individu meskipun dalam keadaan terpuruk, yaitu melalui muatan dari setiap kegiatan muhasabah yang dilakukan melalui ibadah maupun melalui perenungan yang dilakukan saat berdzikir. Muncul kesadaran untuk menyerahkan masa depan diri kepada kehendak Allah yang Maha Mengatur secara sempurna serta munculnya harapan akan pertolongan yang selalu ada dari Allah SWT.

Lebih lanjut dapat di amati bahwa kedua responden mengalami peningkatan nilai skor kepercayaan diri. Dalam hal ini responden Z menunjukkan peningkatan 25 poin dan responden T menunjukkan peningkatan 9 poin. Perbedaan dalam hasil terapi merupakan hal yang umum di temui, dikarenakan terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil terapi. Melakukan latihan muhasabah belum tentu dapat sepenuhnya dirasakan efeknya secara optimal. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor penghambat perlu diperhatikan. Kegagalan dalam proses dapat terjadi karena kurangnya mawas diri serta kurangnya kemauan diri dapat menghambat munculnya pola pikir yang positif yang berefek pada

ketidakmampuan individu untuk mengontrol dirinya. Melatih diri untuk bermuhasabah secara konsisten dapat mengarahkan pada kebijaksanaan diri dalam menghadapi berbagai situasi kondisi (Ariskawanti & Subiyantoro, 2022).

Para responden meyakini bahwa Allah telah menciptakan makhluk, termasuk dirinya, dengan baik-baiknya. Oleh karena itu ia memiliki keyakinan dan pemikiran bahwa sebagai makhluk yang diciptakan sebaik-baiknya pasti memiliki kebaikan atau potensi yang baik dalam diri. Islam menghendaki bahwa seorang muslim hendaknya menjadi pribadi yang beriman dan percaya. Kepercayaan diri ini lebih mengacu pada keyakinan diri yang berlandaskan pada iman kepada Allah SWT. Dengan demikian kepercayaan diri tersebut harus seiring dengan tuntunan Al-Qur'an dan sunnah. Konsep kepercayaan diri di dalam Al-Qur'an dapat dimulai dari memiliki konsep diri yang jelas, melalui pemikiran yang positif atas diri dan lingkungan yang di sekitarnya. Selanjutnya seseorang perlu meyakini bahwa dirinya memiliki potensi terbaik yang dimiliki karena Allah menciptakan makhluk dengan sebaik-baiknya. Bermuhasabah merupakan suatu kewajiban bagi setiap muslim yang berdasar pada keimanan kepada Allah dan di wujudkan pada perbuatan (Huda, 2016).

Simpulan

Muhasabah dapat dilakukan sebagai bentuk psikoterapi Islami yang bermanfaat positif untuk kesehatan mental. Terapi muhasabah dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan, membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri, dan dilanjutkan mengetahui bahwa setiap orang tidak membuat rugi dirinya sendiri dengan cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai. Terapi muhasabah melibatkan proses perbaikan dari aspek pemikiran, perasaan, maupun perilaku. Terapi muhasabah dapat memberikan peningkatan pada kepercayaan diri individu yang di dasari pada keyakinan pada Allah SWT.

Referensi

- Afifah, M., & 'Aini, I. N. (2023). Penerapan Muhasabah Diri untuk Meningkatkan Kualitas Akhlak Mahasantri Putri IDIA Prenduan. *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat*, 2(1), 144–166.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.

- Al-Ghazali, I. (2011). *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya, terj. Irwan Kurniawan*. Bandung: MARJA.
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Ariskawanti, E., & Subiyantoro, S. (2022). Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan, dan Teknologi*, 21(2), 221–235.
- Erikson, E. H. (1989). *Identitas dna Siklus Hidup Manusia*. Jakarta: Penerbit Gramedi.
- Ghufron, M., & Risnawati, N. . (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hasanah, N. A., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan Umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1–12.
- Huda, N. (2016). Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Inovatif*, 2(2), 65–90.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–114.
- Hurlock, E. . (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- I'anatul Musthoinah Afifiani. (2019). *Pengaruh Muhasabah terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- Ismayati. (2003). *Kecemasan dalam Menghadapi Pensiun Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Jenis Kelamin*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Laowo, U. G. D., & Ita Monita Munthe. (2022). Tingkat Rasa Percaya Diri Mahasiswa Prodi Manajemen Informasi Kesehatan Dalam Perkuliahan Biostatistik. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 349–355. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.661>
- Lauster, P. (1978). *The Personality Test*. London: Pan Books, Ltd.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. (alih bahasa: D. H. Gulo, Ed.). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mujieb, M. A. (2009). *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Nida, F. L. K. (2021). Kontribusi Muhasabah dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal An-Nafs:*

- Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 244–262.
<https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1715>
- Nurfalah, Y. (2013). Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 24(1), 34–55.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahim, A., Putra, F., & Solina, W. (2022). Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal di Universitas PGRI Sumatera Barat (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018). *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 5(1), 70–79.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukaisih, I. E. (2022). *Hubungan Muhasabah dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Syafitri, F. A., & Hadori, M. (2022). Terapi Ta'limah dan Muhasabah dalam Meningkatkan Self Esteem pada Penyintas Depresi. *Konseling At-Tawazun*, 1(1), 9–19.
- Syafri, I., Qotadah, H. A., & Achmad, A. D. (2020). Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency. *Khazanah Pendidikan Islam*, 2(3), 126–138. <https://doi.org/10.15575/kp.v2i3.9983>
- Tanjung, H. B. (2015). Menyelamatkan Nasib Anak Bangsa dengan Pendidikan Islam. *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, 4(Juli), 1027–1043.
- Tebba, S. (2007). *Meditasi Sufistik*. Tangerang: Pustaka Irvan.
- Thahir, A. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Lampung: Aura Publishing.
- Wijaya, R. B. A., & Muslim, A. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 12(2), 172–192.
- Yani, A. (2007). *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. Jakarta: Al-Qalam.
- Yumna, Y., Wardana, G. K., Fauziah, H., Muslikhin, M., Bachtiar, S. S., & Novitasari, E. (2021). Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon). *Syifa al-Qulub*, 6(1), 95–112.