

**TELAAH KONSEP DIRI CARL ROGERS MELALUI PERSPEKTIF
MUHASABAH AL-GHAZALI**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH:

Luky Arya Suwandi
NIM 1711320018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
2021 M/ 1442 H**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama : Luky Arya Suwandi, NIM. 1711320018 yang berjudul:

Muhasabah Dalam Membentuk Konsep Diri Pada Program Studi Bimbingan dan

Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut

Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki

sesuai dengan arahan pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak

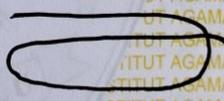
untuk diujikan dalam sidang munaqasah/skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan

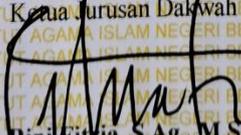
Dakwah IAIN Bengkulu.

Bengkulu, 10 Mei 2021

Pembimbing I
Pembimbing II


Dr. Suwartin, M.A.
NIP. 196904021999031004


Dr. Nelly Marhayati, S.Ag., M.Si.
NIP. 197803082003122003

Mengetahui
a.n Dekan FUAD
Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fithria, S.Ag., M.Si.
NIP. 197510132006042001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

Alamat: Jl. Raden Patah Pagar Dewa Telp. (0736)51276, 51171 Fax (0736) Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama: Luky Arya Suwandi, NIM: 1711320018, yang berjudul
"Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali",
Telah diuji dan dipertahankan di depan tim Sidang Munaqasah Jurusan Dakwah
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Bengkulu pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 3 Juni 2021

Dinyatakan LULUS dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Dakwah Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, 6 Juli 2021

Dekan

Dr. Suhirman, M.Pd

NIP.196802191999031003

Tim Sidang Munaqasah

Ketua

Dr. Suwarjin, M.A

NIP.196904021999031004

Penguji I

Yuhawita, M.A

NIP.197006271997032002

Sekretaris

Dilla Astarini, M.Pd

NIP.199001212019032008

Penguji II

Lailatul Badriyah, S.Psi., M.A

NIP.199109042019032008

MOTO

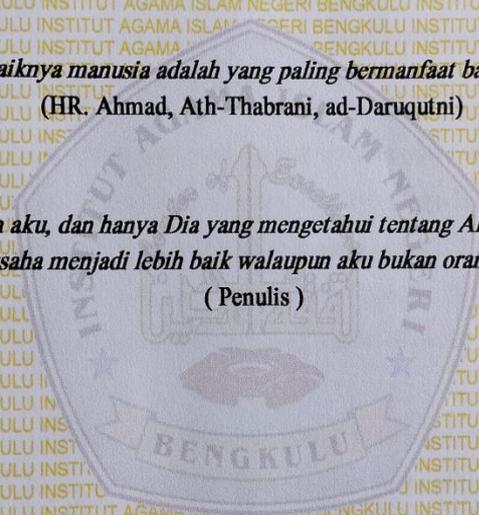
Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. (QS. AL-Fajr Ayat 27-28)

Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia.

(HR. Ahmad, Ath-Thabrani, ad-Daruqutni)

Aku adalah aku, dan hanya Dia yang mengetahui tentang Aku. Maka Aku berusaha menjadi lebih baik walaupun aku bukan orang baik.

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Setiap proses dalam pengerjaan skripsi ini merupakan suatu berkah dan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT, karena tidak semua orang dapat berada pada fase ini. Karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu produk dari bentuk berkah dan syukur atas nikmat-Nya. Atas izin-Nya, karya tulis ilmiah ini akan saya persembahkan untuk semua orang yang mendukung, membantu, bertanya dan meragukan saya sehingga dapat mendorong saya menyelesaikan karya ilmiah ini sehingga bisa menyandang gelar sarjana.

1. Teruntuk kedua orang tua penulis yang tercinta yaitu bapak (Tarno) dan ibu (Tri Ningsih) yang selalu membimbing, mengingatkan dan memotivasi penulis untuk terus berusaha melakukan yang terbaik. Terimakasih karena menjadi orang tua yang selalu menyayangi penulis dalam setiap situasi, semoga Allah menjaga dan menyayangi kalian di dunia bahkan di akhirat kelak.
2. Teruntuk adikku tercinta, Luviana Tri Wulandari yang terus mengingatkan dan memarahi penulis agar selalu mengerjakan karya tulis ilmiah ini.
3. Kaprodi, dosen, staf prodi, staf jurusan dan staf fakultas yang telah memberikan begitu banyak pengalaman sehingga penulis mendapatkan banyak ilmu yang bermanfaat.
4. Ibu Dr. Nelly Marhayati, S.Ag., M.Si dan bapak Dr. Suwarjin, M.A yang telah membimbing dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Calon istriku, Bella Novia Dewi yang terus memberikan motivasi dan sabar dalam menemani setiap proses perjalanan hidup dan pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
6. Teman seperjuangan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2017 kelas A, terkhususnya Selva Sari, Nia Putri Febrianti, Cici Margianti, Imas Samsyah, Sipriani, Welia Dwika Sari dan Ridwan Hasballah yang terus memotivasi dan menghibur dalam proses pengerjaan ini.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis, skripsi dengan judul **“Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni hasil gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri, tanpa ada bantuan dari pihak manapun, kecuali pengarahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis atau skripsi saya ini tidak terdapat hasil karya ataupun pendapat yang dipublikasikan pihak lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam hasil karya tulis atau skripsi saya dengan disebutkan identitas pengarangnya di dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya siap dan bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bengkulu, 08 Juli 2021

Penulis



Luky Arya Suwandi
NIM: 1711320018

ABSTRAK

Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali

Luky Arya Suwandi, Dr. Suwarjin, M.A, Dr. Nelly Marhayati, S.Ag, M.Si
Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Dakwah FUAD IAIN Bengkulu

Manusia merupakan makhluk hidup yang unik karena memiliki kecerdasan dan tanggung jawab atas perbuatan yang telah dilakukan. Setiap manusia memiliki konsep diri yang berbeda-beda, sehingga konsep diri inilah yang menampilkan perilaku individu. Gerak-gerik yang dilakukan setiap individu tidak pernah luput dari pantauan Allah SWT. Oleh karena itu, manusia harus selalu memperhitungkan setiap gerak-geriknya dan mengevaluasi atas perbuatan yang telah dilakukannya. Proses introspeksi diri ini dikenal dengan muhasabah, sehingga individu dianjurkan untuk selalu bermuhasabah. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan konsep diri Carl Rogers melalui perspektif muhasabah al-Ghazali. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*) dan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Konsep diri merupakan cara pandang individu dalam menilai dan memahami diri sedangkan muhasabah merupakan suatu upaya introspeksi diri yang dilakukan individu dalam setiap gerak-geriknya. Fungsi kognitif lebih berperan dalam Konsep diri dan muhasabah sehingga fungsi ini banyak berkontribusi dalam menilai, memahami dan bertingkah laku.

Kata kunci: *Diri, Konsep Diri, Muhasabah*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan bimbinganya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali”. Salawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

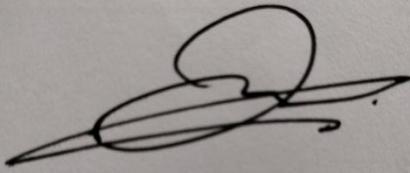
Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sirajuddin M, M.Ag, M.H, selaku Rektor IAIN Bengkulu dan yang telah memfasilitasi peneliti untuk dapat menempuh pendidikan.
2. Dr. Suhirman, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu
3. Ibu Rini Fitria, S.Ag., M.Si, selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah memberikan pembelajaran
4. Ibu Asniti Karni, M.Pd. Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang selalu memberikan arahan dan semangat.
5. Bapak Dr. Japarudin, M.Si selaku Pembimbing Akademik yang membimbing dan memotivasi dalam setiap proses perkuliahan.
6. Bapak Dr. Suwarjin, M.A, selaku Pembimbing I yang sangat menginspirasi, serta membimbing dengan penuh ketelitian dan kesabaran.
7. Ibu Dr. Nelly Marhayati, S.Ag., M.Si, selaku Pembimbing II yang sangat menginspirasi, serta membimbing dengan penuh ketelitian dan kesabaran.
8. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing dengan penuh keikhlasan.

9. Staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, yang sudah banyak membantu terlaksananya sistem pendidikan yang baik.
10. Perpustakaan IAIN Bengkulu yang telah memberikan fasilitas kepada peneliti dalam mencari referensi untuk karya tulis ini.
11. Kedua orang tuaku, Bapak Tarno dan Ibu Tri Ningsih yang telah berjuang keras mendidik dan memperjuangkan masa depanku.
12. Teman seperjuangan BKI angkatan 2017, yang sudah menemani perjuangan.

Dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi isi, penyusunan maupun tehnik penulisan karena keterbatasan pengetahuan yang peneliti miliki. Untuk itu dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini dan perbaikan-perbaikan dimasa akan datang.

Bengkulu 08 Juli 2021



Luky Arya Suwandi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN MOTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Batasan Masalah Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
F. Tinjauan Kepustakaan	6
G. Sistematika Penulisan	9
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Teori Konsep Diri Carl Rogers	10
1. Biografi Carl R. Rogers	10
2. Konsep Diri Carl Rogers	12
3. Dinamika Kepribadian	14
4. Perkembangan Kepribadian	17
5. Congruance dan Un-Congruance	23

6. Pribadi Yang Berfungsi Utuh	25
B. Teori Muhasabah Al-Ghazali	28
1. Biografi Al-Ghazali	28
2. Pengertian Muhasabah	31
3. Macam-macam Muhasabah	33
4. Manfaat Muhasabah	34
5. Tahapan Muhasabah	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode dan Jenis Penelitian	46
B. Penjelasan Judul	47
C. Sumber Data	49
D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data	50
F. Teknik Keabsahan Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Teori Konsep Diri Carl R. Rogers	53
1. Konsep Diri	53
2. Analisis Konsep Diri	57
B. Teori Konsep Muhasabah Al-Ghazali	61
C. Analisis Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali	70
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABLE

Table 2.1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	25
Gambar 4.1	70

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Dokumentasi
- Lampiran 2 : Surat Berita Acara Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 : Pengajuan Judul Skripsi
- Lampiran 4 : Surat Penunjukkan Pembimbing
- Lampiran 5 : Surat Kehadiran Ujian Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia ialah makhluk hidup yang unik karena mempunyai keistimewaan tersendiri yang berbeda dengan binatang. Manusia memiliki hati nurani, rasa cinta, rasa malu, kesadaran diri, nilai-nilai, tanggung jawab, makna hidup, gagasan-gagasan, kreativitas, pengalaman transenden, humor, rasa seni dan lain-lain. Manusia dikatakan sebagai makhluk yang unik karena mempunyai kemauan, kebebasan, dan potensi untuk menyelesaikan persoalan hidupnya.¹

Manusia juga makhluk yang selalu berkembang, baik itu perkembangan psikis maupun fisik. Perkembangan psikis meliputi perkembangan emosi, sifat, maupun perilaku yang dapat dilihat dengan mengamati tingkah laku yang ia ekspresikan kepada dirinya maupun kepada orang lain. Sedangkan perkembangan fisik memperlihatkan proses pertumbuhan tubuh yang terus mengalami perkembangan yang lebih baik dan tidak bisa diulangi lagi. Dalam proses perkembangannya, manusia akan mengalami perubahan sedikit demi sedikit terhadap perkembangan psikis maupun fisik yang bersifat tetap.²

Proses perkembangan manusia dari segi psikis maupun fisik akan membentuk perubahan mulai dari bentuk tubuh sampai tingkah laku. Manusia menjadi unik karena perkembangannya yang berbeda-beda. Dari perkembangannya inilah yang membentuk karakteristik yang berbeda dalam setiap individu dan memiliki dorongan tersendiri. Setiap individu memiliki

¹ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam: Studi Tentang Elemen Psikologi Dari Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 290

² Sendg Sejati, "Hirarki Kebutuhan Menurut Abraham H. Maslow Dan Relevansinya Dengan Kebutuhan Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Islam," (Skripsi: Fakultas Tarbiyah Dan Tadris, Institut Agama Islam Negeri, Bengkulu, 2018), hlm. 1

karakter atau suatu kepribadian yang menjadi ciri khas individu tersebut. Kepribadian individu merupakan karakteristik yang ada di diri individu itu sendiri yang mengakibatkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, dan perilaku. Ini membuktikan bahwasanya setiap individu mempunyai kualitas diri yang tidak sama. Setiap individu mempunyai kualitas psikologis yang bertahan dari waktu ke waktu. Kualitas tetap inilah yang mendefinisikan individu dan menjelaskan bahwa individu satu dengan individu yang lain mempunyai perbedaan.

Setiap individu sudah tentu memiliki kepribadian (*personality trait*) yang berbeda, kepribadian inilah yang menunjukkan keteraturan reaksi individu dalam menghadapi berbagai keadaan. Individu yang secara konstan beraksi dengan cara yang kita sebut “teliti” dapat dikatakan mempunyai sifat “teliti”. Melalui cara inilah, sifat akan membentuk gambaran suatu pikiran yang dipakai orang awam untuk menguraikan atau menilai seseorang.³

Fitrah manusia adalah baik dan dia dapat mengaktualisasikan dirinya menjadi lebih baik.⁴ Sudut pandang ini merupakan gagasan mengenai sifat batin manusia berdasarkan biologis, alami dan tidak berubah. Karena manusia pada dasarnya bersifat netral, maka manusia harus didorong dan diizinkan untuk membimbing hidup ke arah yang menghasilkan kebahagiaan dan pertumbuhan.⁵

Sejalan dengan pernyataan di atas, bahwa manusia bersifat unik dikarenakan ia selalu bergerak maju untuk terus bertumbuh dan membangun sebuah karakter yang baik dan ideal yang paling diinginkan oleh individu sesuai dengan syariat Islam. Untuk melakukan keinginan ini maka, individu memerlukan proses yang harus dilakukan secara baik dan benar serta terus

³ Lawrence A. Pervin, Daniel Cervone, Dan Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian: Teori Dan Penelitian, Edisi Kesembilan*, Dialihbahasakan Oleh A.K. Anwar, (Jakarta: KENCANA, 2010), hlm. 6-9

⁴ A.H. Maslow, “*The Farther Reaches Of Human Nature*”, (America: Viking Press, 1971), hlm. 8

⁵ David Grinstead, “*The Psychology Of Abraham Maslow*” *Atlantic University February 1990*, Dalam Website. Researchgate.Net

mengevaluasinya. Hal ini merupakan cara memaksimalkan potensi manusia, dan dalam ajaran agama Islam pun setiap perbuatan harus selalu diperhitungkan dengan baik.

Al-Ghazali, sebagaimana dikutip Siti Alfiatun Hasanah dalam jurnal Al-Dariyah, mempunyai pandangan bahwa muhasabah merupakan salah satu pola edukasi pembentukan akhlak yang berupaya untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri dengan tetap menjaga fitrahnya hanya kepada Allah SWT (*muraqabah*), sehingga tingkah laku yang didapatkan melalui konsep muhasabah ini berasal dari hati yang tulus dan bersandar pada Allah. Oleh sebab itu, dalam membahas perihal muhasabah, al-Ghazali memaparkan bahwa terdapat sejumlah unsur yang berhubungan dengan muhasabah, baik yang harus dilakukan sebelumnya maupun sesudahnya. Baginya, kedua konsep ini saling terikat, diibaratkan sebagai upaya pembelajaran dan evaluasinya, dikarenakan setiap proses merupakan tahapan pembelajaran untuk dapat merasakan kehadiran Allah SWT yang selalu membutuhkan penilaian di akhirnya.⁶

Al-Ghazali mengemukakan bahwasanya *muhasabah* yang sempurna terdiri dari enam tahapan yaitu: *musyarathah* (penetapan syarat), *muraqabah* (pengawasan), *muhasabah* (pengauditan), *mu'aqabah* (menghukum diri atas segala kekurangan), *mujahadah* (bersungguhsungguh), dan *mu'atabah* (mencela diri).⁷

Melalui proses tahapan *muhasabah* ini dapat memperlihatkan atau dapat menggambarkan karakteristik individu. Karakteristik ini sering disebut sebagai konsep diri atau *self concept*. Harlock, sebagaimana dikutip oleh Lawrence A. Pervin dalam bukunya, bahwa konsep diri sebagai pengertian dan keinginan individu dalam mencapai cita-cita dan penerimaan diri yang sesungguhnya tentang fisik maupun psikis. Konsep diri ialah pandangan individu tentang dirinya sendiri, dengan mendapatkan informasi

⁶ Siti Alfiatun Hasanah, “Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur’an Telaah Pemikiran Al-Ghazali”, Jurnal Al-Diriyah, Vol. 1 No.1 (2018), hlm. 57-56

⁷ Sa'id Hawwa, Mensucikan Jiwa: *Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu Intisari Ihya' 'Ulumuddin Al-Ghazali*, (Jakarta: Robbani Press, 1999), hlm.142

dari orang lain kepada individu itu sendiri tentang bagaimana dia.⁸ Chaplin, sebagaimana dikutip oleh Yudit Oktaria Kristiani Pardede dalam jurnal psikologi, bahwa konsep diri merupakan suatu bentuk penilaian atau penaksiran individu kepada dirinya sendiri yang dilakukan individu.⁹

Carl Rogers, sebagaimana dikutip oleh Syamseeyah Samaedam dalam skripsinya, bahwa konsep diri merupakan bagaimana individu mempresentasikan paradigma persepsi yang terorganisasi dan konsisten. Walaupun akan terus mengalami perubahan, namun diri selalu menjaga kualitas yang telah terpola, terintegrasi, dan terorganisir. Karena kualitas terorganisir terus bertahan dari waktu ke waktu dan menjadikan karakteristik seseorang.¹⁰

Membentuk konsep diri merupakan suatu jalan yang panjang dengan pengalaman-pengalaman yang telah dilalui. Oleh sebab itu, dalam menjabarkan konsep diri ini perlu memerlukan suatu pendekatan yang bersifat humanistik.¹¹ Pendekatan humanistik merupakan cara tepat untuk memahami manusia dengan menggali bagaimana individu memaknai pengalamannya. Pendekatan humanistik percaya bahwa manusia punya kehendak bebas (*free will*), dan *free will* tersebut memungkinkan manusia untuk menyusun tujuan dan masa depannya.¹² Melalui pendekatan humanistik ini penulis dapat menjabarkan konsep diri seseorang dengan menggunakan metode *muha> sabah*.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya yang melatarbelakangi penulis untuk melakukan penulisan skripsi ini karena konsep diri merupakan

⁸ Syamseeyah Samaedam, “*Hubungan Harga Diri Dan Konsep Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas III Sekolah Ma’had Al-Muhammadiyah Thailand Selatan*”, (Skripsi: Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), hlm.29

⁹ Yudit Oktaria Kristiani Pardede, “*Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja*”, Jurnal Psikologi Volume 1, No. 2, Juni 2008, hlm.147

¹⁰ Lawrence A. Pervin, Daniel Cervone, Dan Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian: Teori Dan Penelitian, Edisi Kesembilan*, Dialihbahasakan Oleh A.K. Anwar,(Jakarta: KENCANA, 2010), hlm. 173

¹¹ Ratna Syifa’a Rachmahana, “*Psikologi Humanistik Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan*”, Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi, No.1, Vol.1, 2008, hlm. 99

¹² Irwanto Dan Felicia Y. Gunawan, *Sejarah Psikologi: Perkembangan Perspektif Teoritis*, (Jakarta: Gramedia, 2018), hlm. 250-251

cara pandang individu dalam memahami dan menerima dirinya sendiri serta lingkungannya sehingga ia dapat berkembang sesuai fitrahnya. Konsep diri terbentuk dalam kurun waktu yang lama, oleh sebab itu dalam menggambarkan proses konsep diri ini penulis menyandingkan konsep *muha>sabah* yang dikemukakan oleh al-Ghazali agar dapat mengetahui serta memahami konsep diri yang baik dan benar sesuai syariat Islam. Dari fase-fase inilah penulis ingin mengetahui serta menelaah konsep diri Carl Rogers melalui perspektif *muha>sabah* al-Ghazali.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dilihat adanya indikator antara konsep diri dan *muha>sabah*. Oleh sebab hal tersebut menjadi sebuah penelaahan yang perlu ditindaklanjuti untuk memaknai sejauh mana konsep diri Carl Rogers melalui perspektif *muha>sabah* al-Ghazali. Dari beberapa uraian dan fenomena di atas, penulis sangat tertarik dan memandang penting untuk melakukan penelitian tentang *Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Al-Ghazali*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan ditelaah sebagai berikut :

1. Bagaimana Konsep Diri menurut Carl Rogers?
2. Bagaimana konsep *Muhasabah* menurut al- Ghazali?
3. Bagaimana Konsep diri Carl Rogers melalui perspektif *Muha>sabah* al-Ghazali ?

C. Batasan Penelitian

Agar tidak terjadi kerancuan pada penelitian ini maka peneliti membatasi masalah yang dibahas yaitu Konsep Diri menurut Carl Rogers, sebagaimana beliau merupakan salah satu tokoh psikologi humanistik yang mendalami tentang diri melalui banyak penelitian-penelitian yang telah dilalui dan diuji. Serta konsep *Muhasabah* menurut al-Ghazali, Sebagaimana beliau merupakan seorang ulama, ahli pikir dan ahli filsafat Islam yang bisa menjadi acuan dalam menjabarkan konsep diri.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah agar dapat mengetahui :

1. Untuk menjelaskan Konsep Diri menurut Carl Rogers
2. Untuk menjelaskan konsep *Muhasabah* menurut al-Ghazali
3. Untuk menjelaskan Konsep diri Carl Rogers melalui perspektif *Muha> sabah* al-Ghazali

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi salah satu bidang ilmu dan sumber informasi yang bisa memberikan kontribusi kepada prodi Bimbingan dan Konseling Islam, tentang teori konsep diri dan teori *muha> sabah* secara mendalam khususnya dalam konseling, psikologi, tasawuf dan ilmu dakwah.

2. Secara Praktis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para mahasiswa dan akademisi yang lainnya sehingga dapat mengetahui dan memahami terkait teori konsep diri dan muhasabah.

F. Tinjauan Kepustakaan

Supaya penelitian ini, tidak tumpang tindih dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelum-sebelumnya, maka ada beberapa kajian muhasabah dan konsep diri yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti baik dalam bentuk buku maupun hasil penelitian melalui skripsi, kumpulan jurnal ataupun tesis.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ainul Mardziah binti Zulkifli, Mahasiswi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, pada tahun 2018 berjudul “Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya Ulumuddin).” Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian studi

deskriptif kualitatif dalam bentuk kajian pustaka dengan pendekatan analisis isi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep muhasabah diri menurut Imam al-Ghazali merupakan suatu proses untuk memikirkan, memperhatikan serta memperkirakan apa yang ingin dilakukan dan apa telah dilakukan yang bertujuan agar seseorang itu dapat melihat kekurangan dan kesilapan dirinya serta bertanggung jawab terhadap amalan sehari-hari yang dilakukannya dan sangat relevan jika diimplementasikan pada kehidupan saat ini.¹³

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Lia Amalia, berjudul “Menjelajahi Diri Dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers.” Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian studi deskriptif kualitatif dalam bentuk kajian pustaka dengan pendekatan analisis isi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa di dalam diri individu memiliki sebuah sentral yang melekat mempunyai tujuan, bergerak maju, konstruktif, realistis dan dapat diandalkan. Melihat individu sebagai kekuatan energi aktif yang berorientasi pada tujuan-tujuan masa depan bagi dirinya. Kekuatan-kekuatan yang memimpin individu ini terletak di dalam diri individu itu sendiri dan individu memegang kendali atas hidupnya serta memandang manusia sebagai makhluk yang positif dan akan berkembang secara positif pula. Rogers percaya bahwa manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk mengaktualisasi diri menuju kesempurnaan dirinya.¹⁴

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Henny Surya Akbar Purna Putra, berjudul “Proses Pembentukan Konsep Diri Dan Pola Kebutuhan Informasi Pustakawan Di Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Analisis Interaksionalisme Simbolik).” Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dalam bentuk analisis interaksi simbolik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan konsep diri

¹³ Ainul Mardziah binti Zulkifli, “*Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumiddin)*”, (Skripsi: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, 2018), hlm. 6

¹⁴ Lia Amalia, “*Menjelajahi Diri Dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers*”, Muaddib, Vol. 3, No. 1 (Januari-Juni, 2013), hlm. 89-97

secara fundamental tidak dapat terlepas dari interaksi sosial dalam realitas aktor. Sosialisasi primer, yakni keluarga mempunyai peran penting dalam pembentukan makna. Makna yang terbentuk dari interaksi sosial dengan keluarga mengantarkan konsep diri terhadap penilaian diri akan citra tubuh, ideal diri, harga diri, peran, identitas diri. Dengan interaksionisme simbolik ini dapat mengantarkan untuk melukiskan realitas sosial aktor, seperti penciptaan simbol dalam interaksi sosial, proses negosiasi antar aktor, dan memunculkan makna yang disepakati bersama oleh aktor-aktor yang terkait.¹⁵

Terdapat perbedaan dan persamaan dari tinjauan pustaka, penulis dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang sumber inspirasi yang mengandung makna tentang konsep diri dan muhasabah. Tetapi yang membedakan dengan penelitian sebelumnya adalah : *pertama* membahas muhasabah menurut al-Ghazali dengan membedah buku Ihya ulumuddin, yang *kedua* membahas rekam jejak Carl R. Rogers serta teori Kepribadian terkait tentang diri, *ketiga* membahas pembentukan konsep diri.

Penelitian yang penulis lakukan berbeda dengan penelitian terdahulu, pada karya ilmiah ini sekarang penulis membahas tentang “Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif *Muha> sabah* al-Ghazali” yang fokusnya pada kajian bagaimana Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif *Muha> sabah* al-Ghazali.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

BAB I : Pada bab awal penulis akan memberikan uraian awal yang menjadi latar belakang dalam skripsi ini yaitu muhasabah dalam membentuk konsep diri, setelah mengetahui penulis merumuskan masalah dan menetapkan batasan masalah, serta menetapkan tujuan penelitian dan kegunaan penelitian,

¹⁵ Henny Surya Akbar Purna Putra, “Proses Pembentukan Konsep Diri Dan Pola Kebutuhan Informasi Pustakawan Di Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Analisis Interaksionalisme Simbolik)”, (Skripsi, Interdisciplinary Islamic Studies, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2018), hlm. 108

pada bab ini juga menjelaskan kajian terhadap penelitian terdahulu yang menjadi landasan awal yang membedakan dengan penelitian sebelumnya, lalu peneliti membuat sistematika penulisan penelitian agar lebih terarah.

- BAB II** : Berisi tentang pengertian dan penjelasan konsep diri dan *muha> sabah*, sehingga diperoleh gambaran secara utuh mengenai konsep diri dan *muha> sabah*
- BAB III** : Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data dan keabsahan data dan teknik analisis data.
- BAB IV** : Selanjutnya pada bab ini penulis akan membahas tentang penyajian dari hasil penelitian.
- BAB V** : Pada bab ini merupakan bagian penutup yang membahas tentang kesimpulan penelitian, saran untuk peneliti ataupun saran untuk pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Teori Konsep Diri Carl R. Rogers

1. Biografi Carl R. Rogers

Carl Ransom Rogers lahir di Oak Park, Illinois sebuah kota kecil dekat Chicago pada tanggal 8 Januari 1902.¹⁶ Rogers merupakan anak keempat dari enam bersaudara dan dibesarkan dalam keluarga yang memiliki atmosfer religius, etika yang ketat dan kaku.¹⁷ Rogers terlahir dalam keluarga yang tercukupi secara finansial, sehingga situasi ekonomi dalam keluarganya cukup terjamin. Suasana keluarga Rogers dipengaruhi pola hidup borjuis dan Protestan fundamentalis. Dalam keluarga Rogers, nilai kerja keras dan kesalehan dogmatis sangat dihormati.¹⁸ Orang tua Rogers sangat memperhatikan dan selalu memikirkan kesejahteraan anak-anaknya namun mengendalikan perilaku anak-anaknya dengan berbagai cara yang tak kentara dan penuh kasih sayang. Rogers merupakan anak yang cukup penyendiri akibat sikap orang tuanya sehingga Rogers tidak memiliki kawan akrab di luar keluarganya dan jarang membaur dengan saudara-saudaranya oleh sebab itu Rogers sangat suka membaca.

Rogers memulai kuliah di Wisconsin pada jurusan pertanian. Selama dua tahun pertama kuliah ia berpindah dari pertanian ke sejarah dikarenakan suatu pertemuan keagamaan yang mempengaruhi gejolak emosinya. Sesuai dengan kebiasaan religius keluarganya, semasa mahasiswa Rogers sangat aktif dalam karya keagamaan. Rogers dipilih sebagai seorang dari sepuluh mahasiswa Amerika untuk mengajar “

¹⁶ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 3

¹⁷ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, Terj, Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 6-7

¹⁸ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 4

World Student Christian Federation Conference” di Beijing (Cina) yang merupakan salah satu peristiwa penentu hidupnya dan keadaan ini juga yang mempengaruhi perubahan pemikiran religius Rogers yang baru dan condong liberal. Rogers kemudian melanjutkan perkuliahannya dan mendaftar ke *Union Theological Seminary*. Pada masa ini Rogers tertarik pada jurusan psikologi dan psikiatri sehingga ia mulai mengambil lebih banyak mata kuliah di *Teacher’s Collage*, Colombia University. Saat di *Teacher’s Collage* mendapatkan beasiswa di *Institute for Child Guidance*. Dan setelah menyelesaikan beasiswanya Rogers direkrut sebagai psikologi di *Child Study Department of the Society for the Prevention of Cruelty to Children* (Departemen Penelitian Anak di Organisasi untuk Pencegahan Kekerasan terhadap Anak), di Rochester, New York. Selama di Rochester ini Rogers banyak sekali mendapatkan pengalaman sampai ia membuat kesimpulan bahwa *klien*-lah yang mengetahui apa yang menyakitkan, jalan mana yang harus dilewati, masalah apa yang penting dan pengalaman apa yang telah dilalui.¹⁹

Rogers diberhentikan dari pekerjaannya di Universitas Rochester dikarenakan pihak universitas menegaskan apa yang dilakukan Rogers bukanlah psikologi. Pada tahun 1940 Roges diangkat menjadi profesor di fakultas psikologi di Ohio State University. Rogers sangat banyak mendapatkan pengalaman di Ohio State University dan ia pun mulai berani mengkritik analisis Freudian yang ortodoks dan mulai mengembangkan terapi *insight*-nya di mana si klien dengan metode *non-directive* yang baru diundang untuk menyadari luka-luka hatinya.

Pada tahun 1945 Rogers pindah ke Universitas Chicago dan menjadi profesor psikologi dan kepala bagian *counseling*. Semasa di Universitas Chicago inilah Rogers menerbitkan buku *Client Centered Therapy* yang menjadi pokok dalam terapinya. Dari pemikiran inilah Rogers menjadi salah satu psikologi Amerika yang paling berpengaruh

¹⁹ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, Terj, Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 7-17

karena gagasannya walaupun ada penolakan dari berbagai pihak namun gagasan ini populer di kalangan mahasiswa yang kritis dan revolusioner. Rogers wafat pada 4 Februari 1987 di klinik Scripps karena serangan jantung.²⁰

2. Konsep Diri Carl R. Rogers

Carl R. Rogers memiliki pandangan bahwasanya individu mempunyai dorongan yang mendasar berupa untuk menyadari potensinya sehingga dapat mencapai tahap *human beingness* yang paling tinggi atau menjadi manusia yang seutuhnya.²¹ Rogers mengibaratkan manusia bagaikan bunga yang berpotensi dapat berkembang secara maksimal jika dalam situasi yang tepat, namun dapat dikontrol oleh lingkungan sekitarnya, manusia juga demikian jika dalam kondisi yang tepat. Namun, tidak berbeda dengan bunga, individu memiliki potensi yang unik disebabkan individu ditakdirkan untuk terus tumbuh melalui berbagai macam cara yang sesuai dengan pribadinya. Rogers memiliki kepercayaan bahwasanya fitrah manusia adalah baik dan ia merupakan makhluk yang kreatif. Individu akan memiliki sifat destruktif jika memiliki konsep diri yang negatif atau memiliki rintangan-rintangan eksternal yang lebih dominan sehingga mengalahkan proses penilaian.²²

Rogers mengemukakan bahwasanya tingkah laku merupakan fungsi dari pola pengalaman yang bersifat subyektif. Bagaimana individu akan berperilaku tergantung pada lapangan fenomenalnya, tergantung dari cara individu mempersepsikan fenomenal yang subyektif yaitu bagaimana individu mengalami dan menerjemahkan kehidupan nyatanya. Dalam isi fenomenologis ini Rogers menitikberatkan pada kepentingan subjektivitas individu dan dunia pengalaman pribadi, sehingga *self*

²⁰ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 8-16

²¹ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person, Terj.* Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 252-254

²² Matt Jarvis, *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan Dan Pikiran Manusia*, Diterjemahkan SPA-Teamwork (Bandung, Nusamedia 2007), hlm.87-88

mempunyai fungsi yang teramat penting dalam pengalaman individu. Rogers sering memakai istilah *self*, *self-concept*, *self-structure* untuk menunjukkan refleksi sadar individu tentang siapa atau apa sebenarnya dia.²³

Diri merupakan konsep yang inklusif yang ajeg dan terorganisir serta tertata dari pandangannya mengenai “I” atau “me” (aku sebagai subyek atau aku sebagai objek) dan persepsi hubungan “I” atau “me” dengan orang lain dan berbagai aspek kehidupan, terkait dengan nilai-nilai yang terbelit pada persepsi itu. Konsep diri ini akan memberikan pandangan orang lain tentang dirinya, kekhasan yang ada pada dirinya. Andaikan orang lain melihat dirinya sebagai orang yang pintar, dermawan, unik, dan menggembirakan sehingga konsep diri individu tersebut mempunyai pandangan diri melalui bermacam-macam perannya dalam berinteraksi di lingkungannya.²⁴

Agar bisa mudah dipahami terkait *self*, maka *self* sendiri merupakan bentuk keseluruhan proses psikologis berkaitan dengan fungsi kognitif, afektif dan psikomotorik sehingga mempunyai kontrol keseluruhan perilaku dan penyesuaian diri. *Self* dapat digambarkan menjadi dua bentuk yaitu *pertama*, *self* sebagai objek, karena pengertian di atas memberitahukan terkait sikap, perasaan, pengamatan serta penelitian individu tentang dirinya sendiri sebagai objeknya. Dalam hal ini “*self*” merupakan pandangan orang lain tentang individu itu sendiri atau pandangan individu tentang dirinya. *Kedua*, *self* sebagai proses, dan dapat ditafsirkan bahwasanya *self* merupakan satu kesatuan yang terdiri dari proses aktif seperti berpikir, mengingat, dan mengamati. Walaupun *self* dapat diartikan sebagai obyek dan proses namun kedua-duanya bukanlah suatu *homunculus* atau “manusia di dalam dada”. Hal ini dimaksudkan untuk menunjukkan objek proses-proses psikologi itu

²³ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 25-26

²⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* Edisi Revisi, Cetakan Ketiga (Malang: UMM Press, Juli 2005), hlm. 269

sendiri, dan proses tersebut dianggap dikuasai hukum sebab akibat. Dengan kata lain, pengertian *self* itu tidak dipakai dalam arti metafisis tetapi dipakai dalam arti psikologi ilmiah (positif).²⁵

Konsep diri ini juga dapat diterjemahkan sebagai sekumpulan kepercayaan dan pandangan diri mengenai dirinya yang terorganisir. *Self* mempunyai sebuah *mind map* yang memutuskan bagaimana individu mengelola informasi tentang dirinya sendiri, termasuk motivasi, keadaan emosional, evaluasi diri, kemampuan dan banyak hal lainnya.²⁶ *Diri* juga mempunyai berbagai macam sifat, yaitu:

- a. *Diri* tumbuh melalui hubungan antara organisme dan lingkungannya
- b. *Diri* mungkin menginteraksikan nilai-nilai orang lain dan mengamatinya dalam cara (bentuk) yang tidak wajar
- c. *Self* menginginkan keutuhan, keselarasan, dan kesatuan
- d. Pengalaman yang tak sesuai dengan struktur *diri* dimaknai sebagai ancaman
- e. *Self* mungkin berubah sebagai hasil dari pengamatan dan belajar
- f. Sifat-sifat dari ketiga konsep itu saling berhubungan dan inilah yang merupakan teori Rogers mengenai *self*.²⁷

3. Dinamika Kepribadian

Rogers berpendapat bahwa manusia mempunyai dorongan untuk selalu berkembang yaitu agar individu dapat mengaktualisasikan dirinya agar dapat menjadi individu yang berfungsi seutuhnya. Individu mengembangkan konsep diri dengan tidak menyamakan dan kemudian menginternalisasi pengalaman eksternal yang memuaskan aktualisasi diri bawanya. Pengalaman dapat diukur dengan cara apakah pengalaman dapat memberikan kepuasan atau tidak, bermula dari kepuasan secara fisik kemudian berkembang menjadi kepuasan emosional dan sosial. Akhirnya konsep diri itu akan menggambarkan siapa dirinya, siapa

²⁵ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Teras 2011), hlm. 231-233

²⁶ Robert A. Baron Dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial, Terj.* Ratna Djuwita, (Jakarta: Erlangga, 2004), hlm. 165

²⁷ Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Teras 2011), hlm. 236

seharusnya dirinya, dan kemudian siapa kemungkinan dirinya. Kesadaran inilah yang membentuk konsep diri kemudian mengembangkannya menjadi penerimaan positif; kebutuhan diri agar diterima baik, dicintai dan diakui lingkungan.

Penerimaan positif yang berasal dari ibu akan membuat anak merasa puas, sebaliknya tanpa adanya penerimaan positif yang diberikan ibu kepada anaknya maka akan membuat anak menjadi frustrasi dan menarik diri. Penerimaan positif yang diinginkan seorang anak bukan menginginkan sikap ibu yang menyuruh anak bertingkah laku manis (seperti yang dikehendaki ibu), namun anak menginginkan penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*): kasih sayang tanpa syarat, menerima anak dan perilakunya (yang diinginkan ataupun yang tidak diinginkan) sebagai pribadi yang utuh. Penerimaan positif ini merupakan hubungan timbal balik. Individu akan merasa puas menerima penerimaan positif, kemudian individu turut merasa puas jika dapat memberi penerimaan positif kepada orang lain. Ketika penerimaan positif itu di internalisasi, individu akan mendapatkan kepuasan dari menerima dirinya sendiri, atau menerima diri positif (*positive self regard*).

Konsep penerimaan positif tanpa syarat dari Rogers ini pada hakikatnya bertolak belakang dengan Freud yang mengemukakan konsep super-ego. Prinsip super-ego adalah konsensia (baik-buruk) dan ego ideal (performa terbaik), yang menghadahi dan menerima tingkah laku yang memenuhi syarat “baik” dan menghukum atau menolak tingkah laku yang “buruk,” sehingga disebut penerimaan positif bersyarat (*conditional positive regard*) atau syarat kebaikan (*conditions of Worth*).

Mendidik anak dengan menerapkan penerimaan positif bersyarat akan menumbuhkan super-ego anak, yang membuat anak menginternalisasi norma orang tuanya, di mana jika anak dapat menyesuaikan diri dengan norma orang tuanya maka dia akan merasa berharga. Secara tidak sengaja anak dipaksa untuk menghambat

perkembangan dan potensinya tanpa disadari maupun tidak disadari (yang tidak sesuai dengan norma orang tuanya), anak akan merasakan bahwa dirinya tidak memiliki kebebasan dan ia sulit mengaktualisasikan dirinya.²⁸

Seorang ibu seringkali memberikan penerimaan bersyarat kepada anaknya, sehingga sang ibu mengharapkan anaknya untuk bertingkah laku sesuai dengan kehendak sang ibu. Contohnya, “jikalau kamu mematuhi apa yang ibu katakan, ibu akan menyayangi kamu” sikap yang ditampilkan oleh sang ibu ini memberitahukan bahwa tidak ditemukannya ketulusan dalam memberikan kasih sayang kepada sang anak dan penerimaan sang ibu disebabkan karena syarat tertentu.²⁹

Unconditional positive regard merupakan suatu cara untuk memberi kehangatan yang tidak bersifat menghakimi atau dukungan. Hal ini merupakan hubungan interpersonal individu dengan memberikan rasa kepedulian yang tulus untuk anak sebagai seorang individu. Hal ini berarti bahwa anak merasa diterima secara manusiawi tanpa ada syarat dan tidak menimbulkan ancaman baginya. Tidak ada sikap menuntut terhadap perasaan, pikiran maupun perilaku anak apakah termasuk baik atau buruk. Ini akan membantu anak membentuk kemampuan untuk dapat mengelola hidupnya sendiri dan bertindak sesuai dengan keinginannya. Hal ini menunjukkan kepercayaan orang tua kepada anak serta dapat membantu anak untuk mengaktualisasikan dirinya.³⁰

4. Perkembangan Kepribadian

Teori Rogers tidak melakukan riset jangka panjang dalam mempelajari hubungan anak dengan orang tuanya dan tidak juga menjelaskan tentang perkembangan dan pertumbuhan. Tetapi Rogers

²⁸ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* Edisi Revisi, Cetakan Ketiga (Malang: UMM Press, Juli 2005), hlm. 270-271

²⁹ Nanum Sofia, “*Mencintai Tanpa Syarat: Aplikasi Model “Unconditional Positive Regard”*” *Jurnal RAP UNP*, Vol. 6, No.1, Tahun 2015, hlm. 46

³⁰ Ratnawati, “*Penerapan Person Centered Therapy Di Sekolah (Empathy, Congruance, Unconditional Positive Regard,) Dalam Manajemen Kelas*”, *Jurnal Of Education Technology*, Vol. 1, No. 4, hlm.254

mempercayai bahwa adanya kekuatan yang timbul pada setiap individu yang secara alami akan mendorong proses organisme menjadi semakin kompleks, ekspansi, otonom, sosial, dan secara keseluruhan semakin menjadi individu yang dapat mengaktualisasi diri. Struktur *self* menjadi bagian terpisah dari medan fenomena dan semakin kompleks. *Self* tumbuh secara menyeluruh, menyentuh semua bagian-bagiannya. Pertumbuhan *self* dibarengi dengan kebutuhan penerimaan positif serta penyaringan perilaku yang disadari agar tetap kongruen dan struktur *self*.³¹

Konsep dasar dari teori kepribadian Rogers ialah *diri*, maka dari itu *diri* adalah struktur kepribadian yang sebenarnya. Beberapa penjelasan mengenai *diri* dapat disimpulkan dari 19 rumusan Rogers, yaitu:

- a. Diri tercipta melalui pengelolaan lapangan fenomenalnya
- b. Diri juga tercipta melalui introjeksi nilai-nilai orang tertentu (*significant person* = orang tua) dan dari distorsi pengalaman
- c. Diri bersifat integral dan konsisten
- d. Pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur self dianggap sebagai ancaman
- e. Diri dapat berubah sebagai akibat kematangan biologis dan belajar.³²

Rogers menilai bahwa individu yang sehat adalah individu yang dapat mengasimilasi pengalaman ke dalam struktur dirinya sampai batas tertentu. Rogers menerangkan bahwa individu yang terbuka dengan pengalamannya memiliki kesesuaian antara diri dan pengalaman maupun sebaliknya, individu yang neurotik merupakan individu yang tidak memiliki keselarasan dengan pengalaman organismenya, individu tersebut berada dalam posisi untuk menolak kesadaran akan pengalaman

³¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* Edisi Revisi, Cetakan Ketiga (Malang: UMM Press, Juli 2005), hlm. 275

³² Alwisol, *Psikologi Kepribadian* Edisi Revisi, Cetakan Ketiga (Malang: UMM Press, Juli 2005), hlm. 269

sensorik dan emosional yang signifikan.³³ Ada beberapa Istilah terkait cara pandang Rogers tentang *self*, yaitu:

a. *Real Self*

Real Self atau bisa juga disebut diri sejati ataupun citra diri mengacu pada siapa orang itu sebenarnya, hal ini dapat diartikan siapa subjek sebenarnya.³⁴ Sikap individu terkait fisiknya secara sadar maupun tidak sadar, meliputi perasaan tentang bentuk dan ukuran, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini maupun masa lampau yang juga dapat dimaknai sebagai *real self*.³⁵ Secara singkat *real self* merupakan kondisi individu sebenarnya saat ini.³⁶

Dalam buku Psycho-Cybernetics, citra diri diartikan sebagai konsepsi individu dalam mengupayakan untuk memahami diri individu itu sendiri. Konsep diri ini tercipta dari pengalaman-pengalaman individu dari masa kecil sampai sekarang. Namun pengalaman yang cukup mempengaruhi konsep diri individu ialah pengalaman individu pada masa kanak-kanak.³⁷

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *real self* merupakan konsepsi ataupun persepsi individu pada saat ini terkait dengan keadaannya mencakup gambaran bentuk tubuh, perasaan, kepercayaan, nilai maupun keyakinan melalui berbagai macam pengalaman yang telah ia lalui.

Real self merupakan mekanisme otomatis dari gambaran mental individu. Individu yang mempunyai *real self* yang positif maka ia akan dapat mencapai kebahagiaan dan memiliki kesehatan mental

³³ Nik Ahmad Hisham Ismail, “Rediscovering Rogers’s Self Theory And Personality”, Journal Of Educational, Health And Community Psychology, Vol. 4, No. 3, 2015, hlm. 144

³⁴ Arete, *Et All.*, “Real Self Vs Ideal Self: As Projected By The Sims”, (Thesis, Department Of Psychology Institute Of Arts And Sciences, Far Eastern University, Manila, Filipina, 2014) hlm. 13

³⁵ Sorga Perucha Iful Prameswari, Siti Aisah, Dan Mifbakhuddin, “Hubungan Obesitas Dengan Citra Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Putri Di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang”, Jurnal Keperawatan Komunitas, Volume 1, No. 1, Mei 2013, hlm 53

³⁶ *Ideal Self Or Real Self*, <https://lpka.umy.ac.id/demo/2020/07/22/ideal-self-or-real-self/>, (Diakses: 27 Feb 2021, Pukul 11.48 WIB)

³⁷ Maxwell Maltz, *Kekuatan Ajaib Psikologi Citra Diri*, Mitra Utama, Jakarta, 1997, hlm. 3.

yang baik. Namun sebaliknya, jika ia memiliki *real self* yang kurang baik maka ia akan terlihat sebagai orang yang tidak percaya diri dan bersifat pesimistis. Setiap orang pasti memiliki pandangan tentang *real self* atau citra diri yang positif maupun negatif. Inilah yang membuat perbedaan tentang konsep diri seseorang.³⁸

Seseorang yang memiliki *real self* yang baik akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, individu akan menghargai dirinya sendiri dan dapat menerima fakta-fakta yang ada pada dirinya. Individu yang seperti ini mempunyai pribadi yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain dan ia dapat mengembangkan potensinya secara maksimal. Namun, jika individu memiliki *real self* kurang baik, ia akan merasa sombong, sulit berinteraksi dengan individu lain bahkan ia tidak percaya terhadap dirinya sendiri.

Hardisubrata memaparkan bahwa individu yang mempunyai *real self* yang baik dapat menumbuhkan kepercayaan diri, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta-fakta yang ada pada dirinya dan dapat mengembangkan potensinya secara maksimal. Akan tetapi jika individu mempunyai *real self* yang kurang baik maka ia menumbuhkan sifat rendah diri, tidak menerima fakta-fakta yang ada pada diri sendiri, tidak memiliki kepercayaan diri dan ia kesulitan menyesuaikan dengan lingkungan pergaulan sosialnya.³⁹

Maltz menjabarkan aspek universal yang mempengaruhi *real self* yaitu pengalaman masa lampau, keberhasilan dan ketidakberhasilan, hinaan, kemenangan dan bagaimana individu lain merespon individu itu sendiri. Adapun aspek khusus yang mempengaruhi *real self* atau citra diri seseorang, yaitu:

³⁸ Sandi Rahmadhani, “*Studi Kasus Citra Diri Anak Punk Di Yogyakarta*” (Skripsi : Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Yogyakarta, 2014), hlm. 22

³⁹ Milha Nihla Silfana, “*Perbedaan Citra Diri Antara Memakai Jilbab Dengan Konsisten Dengan Memakai Jilbab Tidak Konsisten Pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam (FEBI) Di UIN Walisongo Semarang*”, (Skripsi: Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2016), hlm. 19

- 1.) Faktor psikologis, respon dan pandangan individu lain tentang dirinya sendiri khususnya individu terdekatnya, dikarenakan individu terdekat yang dirasa berharga akan mempengaruhi individu dalam proses penilaian terhadap individu itu sendiri
- 2.) Faktor biologis/fisik ini bisa mempengaruhi individu dalam mempersepsikan dirinya sendiri. Dikarenakan individu mempunyai hasrat untuk dapat mengetahui bagaimana dirinya jika dibandingkan dengan orang lain
- 3.) Faktor sosiokultural, nilai-nilai sosiokultural yang bisa mempengaruhi bagaimana individu mempersepsikan dirinya sendiri. Media juga memegang peran yang signifikan dalam membentuk citra diri.⁴⁰

Hurlock menjelaskan bahwa individu dapat mengutarakan citra dirinya dengan cara menerima diri sendiri, memahami diri sendiri, memiliki keyakinan dan kehendak yang bebas. Individu ketika mendapat pujian ia akan menerimanya secara konstan dan secara realitas, individu dapat memahami dirinya sendiri, individu dapat menilai dan memahami secara realistis terkait fakta-fakta yang dimiliki sehingga akan mendapatkan kebebasan dan bisa mengoptimalkan fakta-fakta yang ada pada dirinya, dan individu dapat mengembangkan potensi yang ada.

Individu memiliki harga diri yang sulit dirobahkan walaupun individu tersebut sedang mendapatkan apresiasi dari individu lain, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan dapat mengambil keputusan dengan berbagai pertimbangan yang telah disepakati oleh diri sendiri serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah diperbuat. Mempunyai kebebasan untuk memahami akan beraneka ragam perasaan yang dimiliki. Individu bisa menerima, mengenali keinginan, harapan, ketakutan, dan kemarahannya sendiri dan

⁴⁰ Sandi Rahmadhani, “ *Studi Kasus Citra Diri Anak Punk Di Yogyakarta*” (Skripsi : Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Yogyakarta, 2014), hlm. 24-25

menerima kecenderungan emosionalnya bukan dalam bentuk persetujuan diri dalam memiliki kebebasan untuk menyadari sifat-sifat perasaannya.⁴¹

b. *Ideal Self*

Ideal self atau diri ideal mengacu pada apa yang diinginkan individu tersebut. Diri ideal ini juga mengacu pada kepribadian ideal yang diinginkan individu.⁴² Diri ideal merupakan impian dan harapan seseorang yang berkeinginan untuk menjadi seperti yang diinginkan atau diharapkan individu sesuai dengan tujuan dan hati nuraninya.⁴³ Stuart dan Sundden menyatakan bahwa *ideal self* adalah pandangan individu terkait cara individu dalam bertingkah-laku sesuai dengan harapan yang dimiliki serta keinginan, tujuan dan nilai personal.⁴⁴

Pervin juga mengemukakan diri ideal merupakan konsep diri yang diinginkan oleh individu. Konsep yang dimaksud ialah terkait pandangan dan arti yang terkait dengan fakta-fakta yang ada pada diri individu sehingga dapat memenuhi harapannya secara logis.⁴⁵ Sedangkan menurut APA (*American Psychological Association*) menerangkan bahwa *ideal self* merupakan representasi mental dari

⁴¹ Fadilah Nur Komariyah, “*Hubungan Antara Persepsi Gaya Hidup Fashion Dengan Citra Diri Pada Komunitas Hijabers Di Surakarta*”, (Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012), hlm. 11.

⁴² Arete, *Et All.*, “*Real Self Vs Ideal Self: As Projected By The Sims*”, (Thesis, Department Of Psychology, Institute Of Arts And Sciences, Far Eastern University, Manila, Filipina, 2014), hlm. 13

⁴³ Nayyerch Kasirim, *Et All.*, “*Comparison Of The Real Self, Ideal Self And Ought Self In Adolescents With And Without Criminal History In Isfahan*”, https://www.researchgate.net/publication/331062506_Comparison_Of_The_Real_Self_Ideal_Self_And_Ought_Self_In_Adolescents_With_And_Without_Criminal_History_In_Isfahan, (Diakses: 27 Feb 2021, Pukul 11.08 WIB)

⁴⁴ Dian Agustin, Muhammad Khabib, Hendra Adi Prasetya, “*Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat*”, *Jurnal Keperawatan*, Vol. 6, No. 1, 2018, hlm. 11

⁴⁵ Muhammad Iqbal, “*Kepribadian Diri Nyata Dan Diri Ideal Tokoh Utama Pada Novel Gornathoh Karya Radwa Ashor (Kajian Psikologi Sastra)*”, *Bahtera: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, Vol. 16, No. 1, 2017, hlm. 4

serangkaian atribut psikologis teladan yang diupayakan atau ingin dimiliki seseorang.⁴⁶

Rogers juga menjelaskan ketika individu mempunyai persepsi terkait dirinya, individu juga memiliki persepsi lain yang berhubungan dengan harapan yang diinginkan individu pada masa mendatang. Hal ini dimaksudkan bahwa individu mempunyai harapan tentang bagaimana ia dimasa depannya. Setiap individu sudah tentu memiliki diri ideal yang tidak sama, namun walaupun harapan individu ini berbeda-beda tetapi ini menciptakan suatu motif yang dapat mengarahkan individu dalam menjalani kehidupannya.⁴⁷ *Ideal self* tercipta melalui bagaimana individu memandang dirinya sendiri dan dapat memenuhi harapan serta keinginan individu tentang dirinya di masa depan.⁴⁸ Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *ideal self* merupakan kondisi dimana seseorang ingin melihat dirinya seperti apa yang diinginkannya.⁴⁹ Atau secara singkat dapat diartikan sebagai usaha individu untuk mencapai tujuan atau cita-cita individu. Dengan kata lain, ini merupakan ambisi dan tujuan dinamis dari individu.

5. *Congruance dan Un-congruance*

Rogers melihat bahwasanya dalam menafsirkan bagaimana menilai *real self* dan *ideal self* yang baik dengan menjabarkan tentang *congruance* dan *un-congruance*. *Congruance* yang berarti situasi dimana pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri

⁴⁶ *Ideal Self*, <https://Dictionary.Apa.Org/Ideal-Self> (Diakses: 4, Maret 2021, Pukul. 08.59 WIB)

⁴⁷ Beatriks Novianti Kiling, “*Tinjauan Konsep Diri Dan Dimensinya Pada Anak Dalam Masa Kanak-Kanak Akhir*”, Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, Vol.1, No. 2, 2015, hlm. 118

⁴⁸ Indrawan Wijaya Dan Ritzky Karina M.R. Brahmana, “*Pengaruh Ideal-Self Terhadap Emotional Brand Attachment, Melalui Product Involvement, Public Self-Consciousness, Dan Self-Esteem Di Artotel Surabaya*”, Jurnal Manajemen Pemasaran Petra, Vol.2, No. 1, 2014, hlm. 6

⁴⁹ *Ideal Self Or Real Self*, <https://Lpka.Umy.Ac.Id/Demo/2020/07/22/Ideal-Self-Or-Real-Self/>, (Diakses: 27 Feb 2021, Pukul 11.48 WIB)

yang utuh dan otentik.⁵⁰ *Un-congruance* berarti ketidaksesuaian atau konflik antara diri yang dipahami dengan pengalaman.⁵¹ Menurut Rogers, dalam memanifestasi *self concept* maka harus dilihat dari kesesuaian dan ketidaksesuaian diri dengan pengalamannya.

Pengalaman berfungsi untuk memelihara konsistensi (kejelasan= keadaan tanpa konflik) dan persepsi diri, dan *congruance* (kesesuaian) antara persepsi *self* dengan pengalaman. Pengalaman yang telah dilalui tidak berupaya untuk mendapatkan kepuasan dan terhindar dari rasa sakit namun berupaya untuk memelihara struktur diri yang ada. Individu mengembangkan sistem nilai, yang pusatnya adalah nilai dirinya. Individu mengorganisir nilai-nilai dan, fungsi-fungsi dirinya untuk memelihara sistem *self*-nya. Individu hanya benar menurut dirinya sendiri, bertindak laku konsisten dengan *self-concept*nya, bahkan kalau tingkah laku itu tidak memberinya ganjaran. Apabila ada diskrepansi antara *self structure* dengan pengalaman aktual, orang akan merasa *un-congruence*.⁵²

Anak-anak bukan hanya berusaha mengatasi tingkah laku yang sulit diakui, namun anak-anak juga tidak menginginkan pengalaman yang tidak berkenaan dengan hatinya. Oleh sebab itu pengalaman yang berada pada ketidaksesuaian antara konsep diri dengan lapangan fenomenalnya yang diterimanya, tidak hanya belajar melewati perilaku yang tidak diterima, tetapi juga menolak atau mendistorsi pengalaman yang tidak dapat diterimanya. Ketika pengalaman ini tidak memiliki kesesuaian dengan diri maka akan menjadi ancaman, biasanya dalam bentuk kecemasan (*anxiety*). Contohnya, diri mempercayai bahwa ia meyakini kemanusiaan, namun ketika individu bertemu dengan individu lain yang

⁵⁰ Nida Monica, “*Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan Dan Konseling*”, https://www.academia.edu/34582512/CARL_ROGERS (Diakses: 04 Maret 2021, Pukul 16.21 WIB)

⁵¹ Lawrence A. Pervin, Daniel Cervone, Oliver P. Jhon, “*Psikologi Kepribadian: Teori & Penelitian Edisi Kesembilan*” (Jakarta: Kencana, 2004), hlm.192

⁵² Hamim Rosyidi, *Psikologi Kepribadian: Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik Dan Humanistik*, (Surabaya: Jaudar Press, 2015), hlm.129

ia benci atau tidak disukainya maka timbul rasa kecemasan, sehingga diri merasakan perasaan cemas. Dalam mengatasi kecemasan tersebut maka individu mendistorsinya sehingga mempengaruhi perilaku dan pandangan individu.⁵³

Rogers berpendapat bahwa dalam memahami konsep diri maka terlebih dahulu memahami konsep *congruance* dan *un-congruance*. Pertama adalah *congruance* atau *un-congruance* antara kenyataan subjektif (medan fenomenal) dan kenyataan luar (dunia sebagaimana adanya). Kedua, melihat tingkat *congruance* antara *diri* dan *diri Ideal*. Jika terdapat ketidaksesuaian antara *real self* dan *ideal self* yang cukup signifikan maka individu akan merasa sulit dalam menyesuaikan diri. Rogers memfokuskan tentang kesesuaian antara diri dan organisasinya sehingga Rogers berupaya menjelaskan kesesuaian antara *real self* dan *ideal self* dengan berbagai macam pertanyaan-pertanyaan sehingga menjadi pusat perhatian Rogers, dan untuk menjelaskan pertanyaan-pertanyaan yang sangat penting inilah maka ia telah mencurahkan begitu banyak kehidupan profesionalnya.⁵⁴

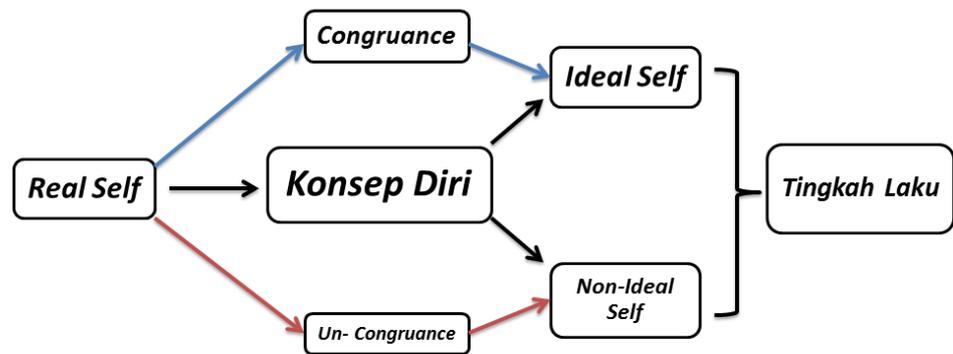
6. Pribadi yang berfungsi utuh (*Full Functioning Person*)

Rogers berpendapat bahwa setiap individu mempunyai tujuan hidup untuk mengaktualisasikan diri atau menginginkan diri untuk menjadi pribadi yang sebaik-baiknya (*Good life*). Rogers mengembangkan pandangannya ini berdasarkan pengalaman-pengalamannya selama menjadi terapis. Menjadi pribadi yang sebaik-baiknya bukanlah tujuan yang harus dicapai, namun cara bagaimana

⁵³ Sheidati Zakiah Silalahi, “Pendekatan Psikoterapi - Teori Kepribadian Carl Rogers (Client Centre Therapy)” https://www.academia.edu/27938844/PENDEKATAN_PSIKOTERAPI_TEORI_KEPRIBADI_AN_CARL_ROGERS_CLIENT_CENTRE_THERAPY_. (Diakses: 04 Maret 2021, Pukul, 16.34 WIB)

⁵⁴ A. Supratiknya, *Psikologi Kepribadian 2: Teori-Teori Holistik (Organismik-Fenomologis)*, (Yogyakarta: Kansius 1993), hlm. 135

individu dapat memaksimalkan potensi dari sejumlah fakta-fakta yang ada pada dirinya.



Gambar 2.1
Konsep Diri Carl Rogers

Individu berada pada keadaan *real self* (kehidupan yang sedang dijalani pada saat ini) dan setiap individu selalu menginginkan diri yang ideal (*ideal self*). Antara *real self* dan *ideal self* individu berada pada salah satu dimensi antara *congruance* dan *un-congruance* atau dapat diartikan apakah *real self* dan *ideal self* individu ini saling bertentangan atau tidak, sehingga fase inilah yang akan membentuk konsep diri individu dan menentukan konsep diri individu itu ideal atau non-ideal. Dari pembentukan konsep diri individu baik itu positif atau negatif bisa dilihat dari bagaimana ia berperilaku atau bertingkah laku.

Manusia yang berfungsi utuh akan memiliki kesesuaian antara *real self* dan *ideal self*. Dan ketika *ideal self* telah terpenuhi maka individu akan kembali kepada *real self* dan menentukan *ideal self* yang selanjutnya. Hal inilah yang merupakan bentuk organisme dan lapangan fenomenal yang membantu individu untuk selalu meregenerasi konsep diri sehingga dapat mewujudkan menjadi diri yang berfungsi seutuhnya.

Manusia yang berfungsi secara utuh merupakan perumpamaan yang digunakan Rogers dalam menjelaskan kepada individu sejumlah fakta yang ada pada dirinya, selanjutnya mengembangkan fakta tersebut, sehingga individu dapat memahami dirinya sendiri dengan berbagai fakta

dan pengalamannya. Rogers merumuskan lima ciri-ciri individu yang memiliki kepribadian yang berfungsi secara utuh, yaitu:

- a. Terbuka untuk mengalami (*openness to experience*) adalah kebalikan dari sifat bertahan (*defensiveness*). Individu yang terbuka dalam mengalami berbagai macam pengalaman sehingga ia dapat memahami dirinya sendiri, individu dapat mengetahui secara rinci terkait pengalaman visceral, sensorik, emosional dan kognitif dalam dirinya tanpa merasa terancam. Individu mengetahui tentang dirinya, bagaimana pikiran dan perasaannya yang paling dalam, seluruhnya ini di simbolisasi dalam bentuk kesadaran tanpa memisahkannya. Individu yang memiliki sifat defensif ketika mendengar orang lain berbicara omong kosong akan merasakan perasaan jengkel sehingga ia akan menampilkan tingkah laku yang menunjukkan individu itu sedang jengkel. Individu yang berfungsi utuh akan lebih fleksibel dalam mengatasi perasaan jengkelnya dengan mengalihkan perhatiannya tanpa menghancurkan hubungan interpersonal.
- b. Hidup menjadi (*existential living*): individu lebih berkeinginan untuk hidup seutuhnya dan lebih mementingkan setiap keberadaannya. Individu akan merasakan pengalaman yang baru dan unik sehingga proses kehidupan individu merupakan pengalaman yang tidak sama dan dirasakan unik karena belum pernah terjadi, pengalaman baru ini berkembang tanpa didasari prasangka dan harapan sebelumnya. Seluruh pengalaman ini akan mengembangkan *diri* dan tingkah lakunya, sehingga *diri* tidak mengikuti struktur diri yang kaku. Hal ini akan mengembangkan individu menjadi pribadi yang lebih fleksibel, adaptable, toleran, dan spontan
- c. Keyakinan organismik (*organismic trusting*): individu akan memiliki ketetapannya berdasarkan pengalaman organismiknya sendiri, individu akan melakukan apa yang “dianggapnya betul” sehingga individu dapat mengekspresikan tingkah laku yang sesuai dengannya. Dalam memutuskan suatu perkara, individu akan memutuskan

berdasarkan perasaannya yang terdalam sesuai dengan pengalamannya terkait dengan norma sosial, aturan institusi (misalnya agama), penilaian orang lain, atau tingkah lakunya sendiri ketika menghadapi situasi lain

- d. Pengalaman kebebasan (*experiential freedom*): individu akan bebas memilih pengalamannya sendiri dan mendistorsi pengalaman yang tidak dibutuhkan dalam perkembangannya, sehingga individu tidak merasa tertekan dan individu akan mampu mengoptimalkan potensinya. Individu memegang kendali atas organismenya sendiri sehingga individu dapat melihat berbagai macam pilihan hidup dan individu merasa sanggup untuk melakukan apa yang diinginkannya. Namun Rogers tetap mengakui adanya pengaruh keturunan, kekuatan sosial serta pengalaman masa lampau terhadap organisme dan tidak ada kebebasan yang absolut
- e. Kreativitas (*creativity*); individu yang berfungsi utuh merupakan individu yang memiliki kematangan psikis yang optimal. Orang yang berfungsi secara utuh akan berhasil menuju kehidupan yang lebih baik sehingga ia memiliki kreativitas (idea, project, action). Individu kreatif memiliki kehidupan yang lebih sehat dan fleksibel dengan kebiasaannya sehingga ia akan membahagiakan lingkungannya sekaligus membahagiakan dirinya.⁵⁵

No	Karakteristik
1	Peduli dengan semua pengalaman terbuka untuk pengalaman positif maupun negatif
2	Kesegaran apresiasi terhadap semua pengalaman
3	Percaya terhadap perasaan dan perilaku sendiri
4	Bebas untuk memilih tanpa dibatasi
5	Kreatif dan spontan

Table 2.1

⁵⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* Edisi Revisi, Cetakan Ketiga (Malang: UMM Press, Juli 2005), hlm.275- 276

Karakteristik Orang Yang Berfungsi Sepenuhnya

Rogers menggunakan istilah mengaktual bukan teraktual untuk menggambarkan orang yang berfungsi sepenuhnya. Karena istilah teraktual merujuk kepada sesuatu yang sudah berakhir atau kepribadiannya yang statis bukan seperti yang Rogers maksudkan.⁵⁶

B. Teori Muhasabah Al-Ghazali

1. Biografi Al-Ghazali

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ta'us Ath-Thusi Asy-Syafi'i al-Ghazali atau lebih dikenal dengan sebutan al-Ghazali atau Abu Hamid al-Ghazali, lahir di Ghazalah, suatu kota di Khurasan, Iran tahun 450 Hijriah (1085 M), tiga tahun setelah kaum Saljuk mengambil alih kekuasaan di Baghdad.⁵⁷ Ketika al-Ghazali belum menginjak usia lima belas tahun ia telah menguasai bahasa dan tata bahasa arab, Al-Qur'an, hadis, fikih serta aspek-aspek pemikiran dan puisi sufi.⁵⁸ Imam al-Ghazali adalah ulama besar yang dikenal karena pemikirannya tentang ajaran tasawuf, ilmu kalam, dan filsafat.⁵⁹

Al-Ghazali hidup di lingkungan keluarga ahli ibadah sehingga ia diajari untuk senantiasa menjalankan perintah agama dan memiliki pribadi yang baik. Al-Ghazali ditunjukkan untuk mempelajari ilmu agama sedari kecil, sehingga ia memiliki keinginan untuk menuntut ilmu dan terus menerus guru yang akan ditempati belajar, al-Ghazali memiliki keinginan yang kuat untuk memahami ilmu agama, sehingga al-Ghazali terus menerus mencari ulama yang dapat dan mau memandu ia dalam ilmu agama. Al-Ghazali bertemu beberapa guru; antara lain Ahmad bin

⁵⁶ Sheidati Zakiah Silalahi, "Pendekatan Psikoterapi - Teori Kepribadian Carl Rogers (Client Centre Therapy)" https://www.academia.edu/27938844/PENDEKATAN_PSIKOTERAPI_TEORI_KEPRIBADIAN_CARL_ROGERS_CLIENT_CENTRE_THERAPY (Diakses: 04 Maret 2021, Pukul: 17.05 WIB)

⁵⁷ Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2017), hlm. 233

⁵⁸ Zaprukhan, "Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik", (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2016), hlm. 128

⁵⁹ Beni Ahmad Saebani dan Abdul Hamid, "Ilmu Akhlak", (Bandung: Pustaka Setia, 2017), hlm. 189

Muhammad al-Zarqa>ni> al-Tu>si> abu> Nasr bin Isma>i>l, serta yang paling banyak memberi al-Ghazali ilmu tasawuf adalah Shekh Yu>suf al-Nassa>j al-‘Tu>si>, Abu> al-Ma’a>li ‘a>l-Juwayni (Imam Haramayn) dan Shekh Abu> ‘A>li al-Fadal bin Muhammad bin A>li al-Farmazi>. ⁶⁰

Kegigihan Imam al-Ghazali dalam menuntut ilmu membuat ia menjadi ulama yang lebih dikagumi dan disegani daripada gurunya sendiri. Al-Ghazali menghadiri majlis Al-Wazil Nizhamul Malik dan diberikan kedudukan yang dihormati dikarenakan ia memiliki derajat ilmu yang tinggi dan cara munazharahnya yang baik. Istana Nizhamul Malik merupakan tempat persinggahan para ulama dan di tempat itulah al-Ghazali mendapatkan kesempatan untuk ber munazharah dengan ulama-ulama yang terkenal, sehingga namanya juga mencuat dan termasyhur. Al-Ghazali diberangkatkan oleh Nizhamul Malik ke Baghdad untuk mengajar di madrasah Nizhamiyyah. Selama di Baghdad al-Ghazali merupakan Imam penduduk Irak setelah meraih kedudukan sebagai imam di Khurrahan, dan al-Ghazali sangat disegani oleh kalangan para Amir, para Wazir dan para pembesar pendukung khalifah. Namun semua yang disandangnya ia lepaskan dan lebih memilih menyibukkan dirinya dengan hal-hal yang menjurus kepada ketakwaan. ⁶¹

Selama proses menyibukkan dirinya dengan ketakwaan al-Ghazali juga mengkaji dan mempraktikkan ajaran tasawuf dan selama masa ini pula ia berhasil membuat karya yang terkenal berjudul *Ihya>’ ‘ulu>m al-di>n* yang merupakan sintesis yang luar biasa antara fiqih, teologi, dan tasawuf. Dalam karya ini didasarkan langsung oleh pengalaman agama dan ibadah batin yang telah dialami imam al-Ghazali, oleh sebab itulah karya ini sangat terkenal dan membuat para ulama semakin yakin tentang kebenaran akidah tasawuf, yang sekaligus menjawab rasionalisme para ahli filsafat. ⁶²

⁶⁰ Mahjuddin, “*Akhlak Tasawuf II*”, (Jakarta: Kalam Mulia, 2010), hlm. 161

⁶¹ Imam Al-Ghazali, “*Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*”, Terj, Bahrin Abu Bakar dan Anwar Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016), hlm. 3-4

⁶² Mahjuddin, “*Akhlak Tasawuf II*”, (Jakarta: Kalam Mulia, 2010), hlm. 162

Menurut imam al-Ghazali, ada tiga objek materil dalam ilmu tauhid yang menjadi landasan bagi dirinya, yaitu Allah SWT, dengan semua sifat-sifat-Nya, kenabian dengan segala kaitannya, dan hari akhirat dengan segala kandungannya. Lalu imam al-Ghazali melihat akal sebagai kekuatan fitri, yang dapat membedakan baik dan buruk, manfaat dan bahaya, dan sebagai ilmu *tasawwur* dan *tashdiq*. Dalam karyanya itulah, orang dapat mengetahui bahwa akal berfungsi sebagai kemampuan yang dapat membedakan manusia dengan binatang, yang bisa mengetahui kemustahilan, kemungkinan, dan kepastian yang disebut *hawiyat 'aqliyah*.⁶³ Menurut catatan Sulaiman Dunya, karangan al-Ghazali mencapai 300 buah. Karya-karyanya ini membuat al-Ghazali sebagai seorang pemikir yang berpengaruh di dunia baik di kalangan umat Islam bahkan di kalangan Kristen pada abad pertengahan, pengaruh al-Ghazali merembes melalui filsafat Bonaventura.⁶⁴ Ibnu 'Asakir mengatakan bahwa al-Ghazali wafat pada hari senin tanggal empat belas bulan Jumadil Akhirah tahun 505 Hijriah dan dikebumikan di Zhahir.⁶⁵

2. Pengertian Muhasabah

Muha>sabah secara etimologi merupakan bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *ha>saba-yuha>sibu* yang kata dasarnya *ha>saba-yahsibu* atau yahsubu yang berarti menghitung.⁶⁶ Dalam kamus bahasa Arab-Indonesia *muha>sabah* diartikan sebagai perincian, atau koreksi terhadap diri sendiri.⁶⁷

Muha>sabah (**محا سبة**) berasal dari satu sumber yang melingkupi gagasan-gagasan seperti memperbaiki perincian, mengajak (seseorang)

⁶³ Beni Ahmad Saebani dan Abdul Hamid, “*Ilmu Akhlak*”, (Bandung: Pustaka Setia, 2017), hlm. 190

⁶⁴ Solihin dan Rosihon Anwar, “*Ilmu Tasawuf*”, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), hlm. 138-139

⁶⁵ Imam Al-Ghazali, “*Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*”, *Terj*, Bahrn Abu Bakar dan Anwar Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016), hlm. 13

⁶⁶ Mahmud Yunus, Kamus Arab-Indonesia, (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010), hlm. 102.

⁶⁷ KBBI Daring, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/muhasabah>, (diakses: Minggu 18 April 2021 pukul 10.02 Wib)

untuk melaksanakan perincian, menyempurnakan (dengan seseorang) dan memutuskan (seseorang untuk) bertanggung jawab.⁶⁸

Muha>سابah merupakan suatu proses introspeksi, koreksi terhadap diri sendiri, atau menjajaki diri. Yakni menghitung-hitung perbuatan yang telah dilakukan ataupun yang ingin dilakukan pada tiap warsa, tiap musim, setiap waktu bahkan setiap saat. Konsep Muha>سابah juga telah diterangkan di dalam al-Qur'an surat al- Anbiya: 47 dan al-Hasyr: 18-19.

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ
خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ

Artinya : "Kami akan memasang timbangan yang tepat pada hari kiamat, maka tiadalah dirugikan seseorang barang sedikitpun. Dan jika (amalan itu) hanya seberat biji sawi sekalipun, pasti Kami akan mendatangkannya (pahala) nya. Dan cukuplah Kami menjadi orang-orang yang membuat perhitungan."⁶⁹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا
وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ - تَعْمَلُونَ - ١٨
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 diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik. (QS. Al- Hasyr: 18-19)."⁷⁰

Ini merupakan suatu isyarat terhadap setiap amalan-amalan dalam setiap gerak-gerik yang dilakukan. Umar ra berkata, "Hisablah dirimu

⁶⁸ Dinatul Muthoharoh, "Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Ada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas Ushuluddin Iain Walisongo Semarang Tahun 2014/2015", (Skripsi: Fakultas Ushuluddin, UIN Walisongo, Semarang, 201), hlm. 11

⁶⁹ Departemen Agama RI, "Al-Qur'an dan Terjemahannya", (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm.631

⁷⁰ Departemen Agama RI, "Al-Qur'an dan Terjemahannya", (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm. 1121

sebelum kamu dihisab, dan timbanglah dia sebelum kamu ditimbang.”⁷¹ Ayat dan hadits di atas menjadi dalil bagi orang-orang yang berakal bahwa Allah SWT senantiasa selalu mengawasi hamba-hambanya; bahwa setiap perbuatan hambanya kelak akan diperhitungkan dengan sangat teliti sewaktu dihisab nanti, dan mereka akan dimintai pertanggung jawaban atas segala perbuatannya walaupun seberat biji sawi sekalipun. Oleh sebab itu mereka meyakini tidak ada yang dapat membantu mereka kecuali mereka terus menerus bermuhasabah.⁷²

Muha>sabah menurut Khairunnas Rajab di dalam bukunya merupakan suatu upaya untuk mengkalkulasikan diri atau dengan kata lain, seorang muslim memahami dirinya, perbuatan apa yang telah dilakukannya, dan bagaimana dia mampu mengenali Tuhan-Nya, serta menerapkan keimanannya melalui amalan-amalan dan ibadah.⁷³ Dalam istilah sufi, muhasabah dapat dimaknai sebagai analisis yang dilakukan secara terus menerus atas hati dengan segala keadaannya yang selalu berubah.⁷⁴

Muha>sabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah ialah suatu usaha secara terus-menerus untuk memperhitungkan memadai atau tidak tidak memadai atau mungkin bertolak belakang dengan kehendak Allah, sehingga dapat bebas dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Orang yang bermuhasabah dapat menyadari kerugian dan keuntungan yang terdapat di dirinya dan dapat mengetahui hak Allah

⁷¹ Sa'id Hawwa, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun-nafs Terpadu Intisari Ihya' Ulumuddin al-Ghazali*, (Jakarta: Robbani Press, 1999), hlm. 140

⁷² Fuad Helmi, *“Muhasabah Dan Seks Bebas: Hubungan antara kegiatan Muhasabah dalam Meminimalisir Seks Bebas Pada Mahasiswa Di Kelurahan Plombokan Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang”*, (Skripsi: Fakultas Ushuluddin, IAIN Walisongo, Semarang, 2010), hlm. 14-15

⁷³ Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012), hlm. 113.

⁷⁴ Ainul Mardziah binti Zulkifli, *“Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)”*, (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, 2018), hlm. 15

atas dirinya.⁷⁵ Al-Ghazali berpendapat bahwa *muha>sabah* merupakan suatu sikap untuk memperbaiki diri sendiri dan mengatur hidup, berupaya untuk memilah sifat – sifat yang sebenarnya dipunyai dan diikhtiarkan serta yang seharusnya dibuang.⁷⁶ Dari pemaparan beberapa tokoh di atas peneliti lebih tertarik kepada konsep *muha>sabah* yang dikemukakan al-Ghazali dikarenakan beliau juga berpendapat bahwa *muha>sabah* merupakan proses edukasi dalam pembentukan akhlak, hal ini sejalan dengan proses edukasi terkait konsep diri.

3. Macam-macam Muhasabah

Muha>sabah yang baik mempunyai dua macam yaitu, muhasabah yang dilakukan sebelum beramal dan muhasabah yang dilakukan setelah beramal. Berikut ini adalah penjelasan bagi kedua macam muhasabah diri :

a. Muhasabah Sebelum Beramal

Muhasabah sebelum beramal berarti bahwa individu akan memperhatikan niat dan berpikir terlebih dahulu ketika hendak melakukan suatu perbuatan sampai dapat terlihat jelas kemaslahatannya sehingga dapat melaksanakan perbuatan tersebut atau meninggalkannya. Al-Hasan aL-Bashri berbicara: “mudah-mudahan Allah SWT memberikan karunia kepada hambanya yang terpaku sebentar ketika terbayang dalam pikirannya suatu hal, jika itu perbuatan yang baik, maka ia kerjakan, namun jika itu perbuatan yang menjurus kepada perbuatan dosa, maka sudah seharusnya ia tinggalkan”.

b. Muhasabah selepas melaksanakan pekerjaan. Ini memiliki tiga jenis yaitu:

⁷⁵ Jumal Ahmad, “*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*” https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental, (diakses pada 19 April 2021, pukul 12.14 WIB)

⁷⁶ Imam Al-Ghazali, Ringkasan Ihya” Ulumudin, (Surabaya : Citamedia Press ,2003), hlm 409

- 1.) Introspeksi ketakwaan bertautan terhadap hak Allah yang belum seutuhnya terpenuhi, dan melakukan perhitungan terhadap yang telah dilakukan berupa ketakwaan kepada Allah sebagai halnya yang dikehendaki Allah Swt.
- 2.) Introspeksi terhadap pekerjaan mana yang harus dihilangkan.
- 3.) Introspeksi tentang persoalan yang mubah, mengapa ia harus melakukan suatu perbuatan? Apakah ia mendambakan wajah Allah dan negeri akhirat? Sehingga ia akan beruntung.⁷⁷

4. Manfaat Muhasabah

Muha>sabah diri mempunyai kedudukan yang sangat fundamental dalam penciptaan konsep diri. Muha>sabah diri ini diibaratkan sebagai lampu jalan yang memancarkan cahaya untuk menerangi jalan, sehingga individu dapat melihat jelas dan waspada dari bentuk keburukan serta membuat individu tersebut dapat berjalan di jalan yang benar sesuai dengan koridor Islam.⁷⁸ Muha>sabah merupakan bentuk fenomenal yang positif dalam kehidupan umat muslim, dikarenakan muha>sabah dapat menyadari kerugian dan keuntungan yang ada dalam diri individu tersebut. Ada beberapa manfaat dan keutamaan bermuha>sabah untuk tiap-tiap individu yang bertakwa yaitu:

- a. Dengan bermuha>sabah diri, individu dapat memperkirakan berapa banyak ia melakukan perbuatan baik yang mendatangkan pahala sebagai prestasi terhadap amalan shalih yang telah dilakukan. Serta perbuatan baik mana yang belum terlaksana dengan baik dan benar untuk dijadikan sebagai dorongan untuk melakukan perbuatan baik selanjutnya.
- b. Individu dapat mengetahui kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. Baik pada amal ibadah maupun aktivitas yang meninggalkan

⁷⁷ Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental" https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental, (diakses pada 19 April 2021, pukul 12.14 WIB)

⁷⁸ Ahmad Umar Hasyim, *Identitas Dan Jati diri Muslim*, (Jawa Barat: Akademik Pressindo, 2016), hlm 96-9

faedah untuk banyak orang. Dengan demikian individu dapat menanggulangi dan memperbaiki segala kelemahan-kelemahan yang dirasakannya.

- c. Merancang upaya-upaya untuk merekonstruksi diri dan menyempurnakan diri dengan mengatur berbagai macam rencana dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas diri dalam melaksanakan perbuatan amal ibadah kepada Allah SWT sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam melakukan perbaikan diri baik itu untuk diri sendiri maupun lingkungan sosial.
- d. Setiap diri akan memperhitungkan untung dan ruginya dalam melakukan perbuatan sehingga dapat meminimalisir perbuatan yang mengarah kepada kesesatan dan kemaksiatan yang membuat diri semakin jauh dari Allah SWT. Sehingga individu akan secara konsisten untuk terus berada di jalan Allah SWT.⁷⁹

5. Tahapan Muhasabah

Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Ibn Muhammad al – Ghazali, *muha>sabah* merupakan salah satu upaya edukasi akhlak yang berupaya untuk mengerti kondisi dirinya sendiri dengan tetap menjaga pandangannya hanya kepada Allah, dengan hati yang tulus dan ikhlas hanya kepada Allah SWT. Sikap ini bertujuan untuk merekonstruksi ulang, menyeleksi sifat – sifat yang sebenarnya dipunyai dan diikhtiarkan serta membuang sifat-sifat yang buruk.⁸⁰

Al-Ghazali mengemukakan bahwasanya dalam melaksanakan *muha>sabah* yang sempurna terdiri dari enam tahapan, yaitu: *musya>rathah* (penetapan syarat), *mura>qabah* (pengawasan), *muha>sabah* (perhitungan), *mu'a>qabah* (menghukum diri atas segala kekurangan), *muja>hadah* (bersungguh-sungguh), *mu'a>tabah* (

⁷⁹ Muhammad Arif, *Muhasabah Diri*, (Surabaya: Majalah Yatim Mandiri, Desember 2018), hlm. 6-7

⁸⁰ Imam Al-Ghazali, Ringkasan Ihya" Ulumudin, (Surabaya : Citamedia Press ,2003), hlm 409

mencela diri). Semua ini merupakan proses yang harus dilewati tahap demi tahap agar individu dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaannya.⁸¹

a. *Musya>rathah* (Penetapan syarat)

Musya>rathah bersumber dari kata *syaaratha-yusyaarithu*, yang memiliki arti saling memberikan syarat.⁸² *Musya>rathah* dapat diartikan sebagai bersepakat atau mengadakan persetujuan antara individu dengan Allah SWT sebelum melakukan sesuatu perbuatan. Lazimnya, ketika dua mitra yang telah bersepakat untuk saling berniaga memiliki tujuan untuk mendapatkan laba (keuntungan) ketika melalui proses hitung-menghitung dalam berniaga. Setiap individu tentunya memiliki modal di jalan Allah SWT dalam rangka memperoleh keuntungan sewaktu di akhirat yaitu berupa akal. Satu-satunya tujuan untuk mendapatkan keuntungan dalam perniagaan di jalan Allah adalah *tazkiyatun nafs* atau pembersihan (penyucian) jiwa dari segala hawa nafsu, karena memiliki kemenangan dan keselamatan di dalamnya.⁸³

Al-Ghazali berpendapat bahwa dalam melakukan proses perhitungan yang dilakukan oleh individu akan menggunakan akal sekaligus dibantu oleh jiwa, bila hubungan kedua ini bisa dimanfaatkan dan dikerahkan secara maksimal dalam berbagai hal bisa mensucikan jiwa. Seumpama seorang pedagang yang dibantu oleh mitranya untuk mendapatkan keuntungan.

Demikian pula dalam melakukan setiap aktivitas dalam kehidupan ini membutuhkan *musya>rathah* (penetapan syarat). Ini akan membentuk hubungan stimulus dan respon dikarenakan akal

⁸¹ Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 358

⁸² Anita Rahmawati, “*Muhasabah Dan Muraqabah (1): Tingkatan Pertama, Musyarathah*”, <https://Muslimah.Or.Id/5833-Muhasabah-Dan-Muraqabah-1-Tingkatan-Pertama-Musyarathah.Html> (Diakses: 9 Maret 2021 Pukul 12.36 WIB)

⁸³ Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 358

bekerja sama dengan jiwa untuk memberikan beranekaragam pekerjaan, menetapkan persyaratan, lalu menunjukkan ke jalan yang benar dan mengharuskannya untuk melewati jalan tersebut. Dalam melaksanakan proses ini maka tidak pernah luput dari pengawasan, akal akan mengupayakan untuk memperhitungkan dan mendesak jiwa agar dapat menyelesaikan syarat yang sudah diputuskan. Dalam hal ini al-Ghazali mengutip surat as-Syams 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا - ٩ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا - ١٠

Artinya: “Sungguh beruntung orang-orang yang menyucikannya (jiwa) dan sungguh merugi, orang yang mengotorinya” (Qs. As-Syams: 9-10)⁸⁴

Dalam tafsir al-Misbah menjelaskan bahwasanya benar-benar beruntung bagi siapa pun yang mensucikan dan menumbuhkan jiwanya melalui jalan Allah SWT dan Rasul lalu dapat mengontrol hawa nafsunya dan benar-benar merugi bagi siapa pun yang menyembunyikan kebersihan jiwanya dengan memenuhi godaan hawa nafsu dan bisikan iblis atau tidak mengizinkan jiwa tersebut untuk mencapai keutuhan dan fitrahnya dengan dengan berbuat dosa serta mencemarinya.⁸⁵

Sehingga, dapat dimengerti sebenarnya tahapan awal dalam muhasabah yaitu musyahadah yang berarti bahwa akal akan memutuskan syarat kepada jiwa sehingga individu akan terus menerus di jalan yang diridhai oleh Allah SWT dan Rasul-Nya. Hal ini merupakan bentuk dorongan (*motive*) yang dimiliki individu agar dapat menetapkan syarat untuk menuju ke diri yang diharapkan dengan selalu konsisten dengan ajaran agama Islam. Dorongan yang timbul merupakan suatu bentuk hubungan antara stimulus dan respon, stimulus yang baik akan menghasilkan respon yang baik

⁸⁴ Departemen Agama RI, “*Al-Qur’an Dan Terjemahannya*”, (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm. 1261

⁸⁵ Siti Alfiatun Hasanah, Jurnal Al-Dirayah: Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur’an Telaah Pemikiran Al-Ghazali, Vol.1 No.1, Tahun 2018, hlm. 60-61

juga dikarenakan diri sudah menetapkan syarat. Hubungan stimulus dan respon ini akan berusaha membentuk tingkah-laku yang baik. Ini menunjukkan bahwa pentingnya menetapkan syarat, karena syarat inilah yang akan menjadi bahan evaluasi, apakah hubungan ini sesuai dengan syariat Islam.

b. *Mura>qabah* (Pengawasan)

Apabila individu telah menetapkan syarat kepada dirinya sendiri sesuatu yang telah disebutkan diatas, maka tahapan selanjutnya adalah *mura>qabah*.⁸⁶ *Mura>qabah* dapat diartikan sebagai mawas diri, atau jaga diri sebelum melakukan perbuatan. Dengan perkataan lain, *mura>qabah* adalah proses mengawasi diri terhadap suatu perbuatan yang akan dikerjakan, apakah suatu perbuatan telah dikerjakan secara tetap, teratur, halal dan benar. Ketika individu selalu mengawasi setiap gerak-gerik setiap perbuatan dan amalan yang hendak dilakukan, maka ia dapat memperbaiki dan meluruskan niat dan maksud ibadahnya kepada Allah.⁸⁷

Hakikatnya *mura>qabah* merupakan suatu bentuk pandangan yang terus menerus terjaga dan terarah hanya kepada Allah SWT. Adapun tujuannya sebagai rambu-rambu agar keadaan hati tertuju hanya kepada Allah. Orang yang ber-*mura>qabah* selalu sibuk memikirkan tentang Dia, sifat-sifat dan perbuatan-Nya. Orang yang ber-*mura>qabah* akan memiliki suatu keadaan penjagaan hati yang membuahkan hasil yang disebut *ma'rifah*. Makna *ma'rifah* ini dimaksudkan bahwa setiap gerak gerik yang dilakukan individu baik itu rahasia didalam hatinya akan selalu dilihat dan diawasi oleh Allah SWT sehingga semua gerak-gerik yang dilakukan individu selalu diawasi dan diketahui oleh Allah SWT. Individu yang yakin

⁸⁶ Sa'id Hawwa, Mensucikan Jiwa: *Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu Intisari Ihya' 'Ulumuddin Al-Ghazali*, (Jakarta: Robbani Press, 1999), hlm. 137

⁸⁷ Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 365

dengan *ma'rifah* seperti ini terbagi menjadi dua kelompok, yaitu orang-orang *shiddi>q* atau kaum *shiddi>qi>n*, yakni orang-orang yang akan mendapatkan laba yang banyak baik di dunia ataupun di akhirat.⁸⁸

Mura>qabah dapat diartikan sebagai *law of exercise* (hukum latihan) yang merupakan suatu pengulangan hubungan antara stimulus dengan respons untuk memperkuat hubungan tersebut.⁸⁹ Bentuk *law of exercise* ini merupakan suatu usaha untuk mengawasi setiap pekerjaan yang dilakukan, agar bisa memenuhi *musya>rathah* sehingga hubungan antara stimulus dan respon berjalan dengan semestinya yaitu secara tetap, teratur, halal dan benar sehingga dapat membentuk tingkah laku yang baik dan benar yang menjadi dambaan diri ideal.

Dengan memiliki kondisi hati seperti ini, akan menjadi sebab dikerjakannya amalan kebaikan yang dilakukan oleh hati itu sendiri dan anggota tubuh lainnya. *Mura>qabah* ini harus dimiliki untuk menggerakkan individu untuk melakukan perbuatan yang senantiasa didasari karena Allah dan ditujukan kepada Allah. Al-Ghazali mengutip beberapa ayat al-Qur'an sebagai berikut:⁹⁰

أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ - ١٤

Artinya: “Tidakkah dia mengetahui bahwa sesungguhnya Allah melihat (segala perbuatannya)”. (Qs.al-‘Alaq 14)⁹¹

Ayat menjelaskan bahwasanya tidak ada yang luput dari pandangan Allah SWT. Seseorang harus dapat mensinkronisasi antara stimulus dan respon sesuai dengan syarat yang telah

⁸⁸ Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 361-362

⁸⁹ Fuad Hasan, dkk, “*Kamus Istilah Psikologi*”, (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1981), hlm. 29

⁹⁰ Siti Alfiatun Hasanah, *Jurnal Al-Dirayah: Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an Telaah Pemikiran Al-Ghazali*, Vol.1 No.1, Tahun 2018, hlm. 61

⁹¹ Departemen Agama RI, “*Al-Qur'an Dan Terjemahannya*”, (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm. 1272

disepakatinya setiap waktu sehingga dapat berperilaku yang baik dan benar.

c. *Muha>sabah* (Perhitungan)

Muha>sabah adalah melakukan perhitungan (hisab) atas segala amal perbuatan sendiri.⁹² Individu melakukan perhitungan terhadap tingkah laku dan diam yang telah dilalui, bagaikan seorang pebisnis yang memperkirakan modal, laba dan rugi. Modal hamba pada agama adalah ibadah fardhu, labanya adalah ibadah sunah, dan kerugiannya pada perbuatan maksiat. Dalam menyempurnakan ibadah, Individu harus terus memperhitungkan apa saja yang telah ia lakukan. Apabila individu telah melakukan ibadah dengan baik, sudah tentu ia harus bersyukur dan meningkatkan amalannya dihadapan Allah SWT. Namun jika individu mendapati dirinya melakukan kesalahan, sudah semestinya individu tersebut memperbaikinya dengan berbagai amalan sunnah. Tetapi kalau individu mengerjakan kemaksiatan hendaknya individu tersebut mempertimbangkan siksaan dan azab Allah serta bertaubat.⁹³

Terkait keistimewaan *muha>sabah* ini, Allah SWT telah menjelaskannya di dalam surat *al-Hasyr* ayat 18.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ - ١٨

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”⁹⁴

Ayat diatas menunjukkan bahwa hendaknya individu melakukan *muha>sabah* terhadap perbuatan-perbuatan individu.

⁹² Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 366

⁹³ Sa'id Hawwa, *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun-Nafs Terhadap Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali*, (Jakarta: Robbani Press, 1999), hlm. 140-142

⁹⁴ Departemen Agama RI, “*Al-Qur'an Dan Terjemahannya*”, (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm. 1121

Berkenaan dengan hal ini, Sayyidina Umar bin Khaththab berkata, “*perhitungkanlah (hisablah) perbuatanmu sebelum engkau diperhitungkan (dihisab), dan pertimbangkanlah perbuatanmu sebelum engkau ditimbang*”.⁹⁵

Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwasanya Allah memerintahkan hambanya untuk selalu bertakwa kepada-Nya. Allah SWT menginstruksikan kepada hambanya untuk selalu mengerjakan segala yang diperintahkan-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Allah juga memerintahkan bahwa dalam setiap gerak gerik yang dilakukan individu hendaknya individu tersebut untuk bermuhasabah sehingga dapat mempersiapkan bekal untuk hari akhir nanti. pada akhir ayat di atas Allah SWT menegaskan bahwa Allah mengetahui gerak-gerik dan hati hambanya yang tidak akan pernah luput dari pantauan-Nya.⁹⁶

Individu ditugaskan oleh Allah SWT untuk terus memperbaiki dirinya dan amalan yang telah diperbuat. Sehingga individu menapaki jalan yang benar dan baik sesuai dengan syariat agama Islam. Ini merupakan bentuk intropeksi diri yang dilakukan individu, apabila individu melakukan hal yang baik, maka individu perlu meningkatkannya agar menjadi lebih baik dan apabila individu melakukan hal yang kurang baik, maka ia akan meninggalkannya dan mengoreksinya agar kesalahan tersebut tidak terulang kembali atau menimbulkan kesalahan yang lain.

d. *Mu'a>qabah* (Menghukum diri atas segala kekurangan)

Setelah individu melakukan perhitungan atas dirinya namun ia masih saja melakukan perbuatan maksiat dan terus membiarkan kekurangan terkait dengan hak Allah sehingga ia tidak layak untuk

⁹⁵ Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 366

⁹⁶ Tafsir Ibnkatsir, <http://www.ibnukatsironline.com/2015/10/tafsir-surat-al-hasyr-ayat-18-20.html::text=Hai%20orang%20Dorang%20yang%20beriman,Mengetahui%20apa%20yang%20ka mu%20kerjakan>, (Diakses Pada 5 Juli 2020 Pukul 12.13)

mengabaikannya; ketika individu itu mengabaikannya maka ia akan gampang mengulangi perbuatan tercela, mengerjakan kemaksiatan, dan hal ini akan membuat jiwa menyukai perbuatan maksiat dan susah untuk menghilangkannya sehingga menyebabkan kehancuran kepada dirinya dan diri harus diberi hukuman.⁹⁷

Dalam tingkat ini, seseorang melakukan hukuman atas suatu perbuatan dosa, tidak seharusnya individu memberikan waktu atau kesempatan bagi dirinya. Karena akan mempermudah diri untuk berbuat dosa lagi jika diberi kesempatan, dan akhirnya dikuasai oleh nafsunya sendiri karena tak terkendali. Inilah yang menyebabkan kerusakan dan kebinasaan bagi diri seseorang. Apabila seseorang memakan sesuatu yang meragukan (syubhat) meskipun hanya sesuap, maka ia akan menghukumnya dengan berpuasa.⁹⁸

Sekiranya orang berfikir secara mendalam niscaya ia akan menyadari bahwa setelah kehidupan ada kematian, setelah hidup di dunia ini maka kita akan hidup di akhirat, kehidupan di akhirat inilah yang merupakan kehidupan sebenarnya karena Allah memberikan kenikmatan yang tidak dapat diukur kepada hamba-hambanya yang beruntung. Akan tetapi hawa nafsu inilah yang mengikis bekal individu ketika hidup di akhirat sehingga individu harus mendapatkan sanksi (*mu'a>qabah*) agar ia tidak mengulangi dosa tersebut dan menjauhkan dari dosa lainnya. Ini merupakan bentuk *punishment* yang diberikan individu kepada dirinya sendiri, agar tetap berada di jalan yang baik dan benar.

e. *Muja>hadah* (Bersungguh-sungguh)

Muja>hadah adalah memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk memerangi dorongan dan hasrat diri yang negatif.

⁹⁷ Sa'id Hawwa, Mensucikan Jiwa: *Konsep Tazkiyatun-Nafs Terhadap Intisari Ihya' 'Ulumuddin Al-Ghazali*, (Jakarta: Robbani Press, 1999), hlm. 143

⁹⁸ Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 367

Muja>hadah diartikan sebagai usaha keras dan sungguh-sungguh.⁹⁹ Ketika individu telah memperhitungkan segala gerak-geriknya lalu ia mendapati kemaksiatan di dalam perbuatannya, sudah tentu ia akan memberikan hukuman untuk dirinya. Umar bin Khathab memberikan hukuman kepada dirinya sendiri disebabkan tertinggalnya melaksanakan shalat Ashar berjama'ah dengan menshadaqahkan tanah miliknya senilai 200.000 dirham. Apa yang dilakukan Umar merupakan bukti bahwa ia bersungguh-sungguh dalam beribadah.¹⁰⁰

Muja>hadah dapat dimaknai sebagai bentuk konsistensi diri individu terhadap apa yang telah ia sepakati. Sehingga konsistensi diri ini akan membentuk kebiasaan (*habit*) individu sebagai reaksi otomatis terhadap pengulangan respon pengalaman yang telah ia lalui. Dengan demikian *mujahadah* merupakan bentuk konsistensi diri yang dilakukan oleh individu dalam memenuhi syarat yang telah ditetapkannya, agar ia menjadi diri ideal yang diinginkannya.

f. *Mu'a>tabah* (Mencela diri)

Manusia memiliki musuh bebuyutan yang paling sulit untuk dilawan yaitu diri sendiri. Bagian diri kita yang paling rendah yaitu nafsu kebinatangan, makan dan seks. Nafsu ini cenderung menghasut manusia untuk mengerjakan kemaksiatan dan meninggalkan perbuatan yang baik sehingga sulit untuk dilawan.¹⁰¹ Individu disuruh oleh Allah untuk selalu membersihkan, meluruskan dan mengarahkan walaupun secara terpaksa untuk melakukan

⁹⁹ Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 369

¹⁰⁰ Sa'id Hawwa, Mensucikan Jiwa: *Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu Intisari Ihya' 'Ulumuddin Al-Ghazali*, (Jakarta: Robbani Press, 1999), hlm. 144-146

¹⁰¹ Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), hlm. 380

amalan-amalah shaleh hanya untuk Allah serta menghindari dirinya dari bermacam hawa nafsu dan berbagai kenikmatan duniawi.¹⁰²

Mencela diri disini bukan memiliki konotasi terhadap psikis individu. Mencela diri yang dimaksudkan disini untuk membantu individu memaksimalkan pekerjaannya dengan syarat yang telah ditetapkannya dengan baik dan benar sehingga dapat membentuk dan mempertahankan perilaku yang baik dan benar. Mencela diri dimaknai untuk menekan nafsu negatif dan memberikan ruang yang mendominasi bagi nafsu yang lebih positif. Allah berfirman: “ *Dan tetapkanlah memberi peringatan, karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman.*” (Qs. Az-Zariyat: 55).¹⁰³

Mu'a>tabah ini sangat bermanfaat untuk psikis individu, jikalau individu terlalu bangga dengan tingkah lakunya dan membuat ia menjadi sombong, maka dengan *mu'a>tabah* ini membantu individu untuk tetap rendah hati. Individu akan menjadi manusia yang berfungsi seutuhnya dengan memiliki perilaku yang didambakan.

Dengan terus menerus bermuhasabah, individu dapat menyadari kerugian dan keuntungan dari perbuatan yang telah ia kerjakan. Sehingga individu dapat memahami hakikat sebenarnya dalam bermuhasabah dan mampu mengoptimalkan kelebihan-kelebihan yang ada di dalam diri individu serta dapat membantu membentuk dan mempertahankan konsep diri individu.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasanya *muha>sabah* menurut Muhammad al-Ghazali merupakan salah satu upaya edukasi akhlak yang berupaya untuk mengerti kondisi dirinya sendiri dengan tetap menjaga pandangannya hanya kepada Allah (*mura>qabah*),

¹⁰² Sa'id Hawwa, Mensucikan Jiwa: *Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu Intisari Ihya' 'Ulumuddin Al-Ghazali*, (Jakarta: Robbani Press, 1999), hlm. 147

¹⁰³ Departemen Agama RI, “*Al-Qur'an dan Terjemahannya*”, (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm.1058

sehingga tingkah laku yang dibuat dan ditimbulkan melalui konsep muhasabah ini betul-betul dari hati yang selalu berpegang teguh hanya kepada Allah SWT.¹⁰⁴ *Muha>سابah* dapat disimpulkan sebagai suatu upaya dalam mengevaluasi diri secara terus-menerus untuk memperbaiki dirinya dari waktu ke waktu serta merupakan ungkapan rasa syukur yang dilakukan individu atau dapat diartikan sebagai proses mengkalkulasikan gerak-gerik yang telah dilakukan dan yang akan dilakukan.¹⁰⁵

¹⁰⁴ Siti Alfiatun Hasanah, *Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an Telaah Pemikiran al-Ghazali*, Jurnal Al-Dirayah Vol.1 No.1, Tahun 2018, hlm 57

¹⁰⁵ Imam Al-Ghazali, *Taman Kebenaran Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan*, (Jakarta Selatan: Tuos Khazanah Pustaka Islam, 2017), hlm. 235.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Pendekatan

Metode penelitian adalah usaha ilmiah dalam mendapatkan informasi guna terpenuhi tujuan dan kegunaannya. berlandaskan hal ini maka ditemukan berbagai kata kunci yang dapat dicermati yaitu, langkah ilmiah, informasi, tujuan dan kegunaan. Usaha ilmiah ini dapat diterjemahkan sebagai suatu usaha yang memiliki ciri-ciri keilmuan yang *rasional, empiris dan sistematis*.

Makna rasional dapat diartikan sebagai suatu usaha penelitian yang dikerjakan melalui cara-cara yang logis, sehingga dapat tercapai oleh akal sehat manusia. Dan dapat dibuktikan melalui pengalaman yang telah teruji dengan berbagai cara yang dapat diamati dan dirasakan oleh pancaindra, sehingga orang lain bisa memperhatikan dan memahami langkah-langkah yang dipakai. Sedangkan sistematis dapat dimaksudkan sebagai suatu proses yang terstruktur dan tersusun dalam penelitian.¹⁰⁶

Kategori penelitian yang dilakukan penulis ialah kualitatif dengan jenis penelitiannya adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yakni sekumpulan kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data kepustakaan, membaca dan mencatat informasi yang relevan dengan topik serta mengelolah bahan penelitian.¹⁰⁷ Informasi ini dapat ditemukan melalui berbagai sumber referensi seperti karya tulis ilmiah, buku, ensiklopedia, majalah, internet dan berbagai sumber lainnya.¹⁰⁸

¹⁰⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 2

¹⁰⁷ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hlm. 3

¹⁰⁸ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, , 2008), hlm. 10

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *content analysis* (analisis isi) yang merupakan cara peneliti untuk memberikan kesimpulan-kesimpulan dengan berbagai pertimbangan yang dibuat sebelumnya atau dengan pertimbangan secara umum yang dapat ditiru (*replicable*) dan kebenaran informasi dapat dilihat dari konteksnya.¹⁰⁹ *Content analysis* (analisis isi) merupakan suatu cara meneliti dalam penelitian yang memiliki sifat dialog yang ada pada data tertulis.

Penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui konsep diri menurut Carl Rogers melalui perspektif muhasabah al-Ghazali, selain itu peneliti juga mencari sumber-sumber data-data melalui buku karya Carl R. Rogers yang berjudul *On Becoming a Person* terjemahan bahasa Indonesia dan buku karya al-Ghazali yang berjudul *Ihya Ulumiddin* jilid 4 terjemahan bahasa Indonesia. Beberapa penjelasan di atas lalu bisa disimpulkan bahwa penelitian studi pustaka ini sangat berbeda dengan metode lainnya.

Selain itu peneliti juga memerlukan sumber data sekunder dan primer yang berupa hasil penelitian seperti melalui jurnal ilmiah, skripsi, tesis, dan buku-buku terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan yaitu muhasabah dalam membentuk konsep diri. Dengan menggunakan berbagai macam cara yang telah dijelaskan di atas penulis mendapatkan metode yang efektif untuk menjelaskan isi dari penelitian ini. Dengan penelitian ini, penulis dapat menggapai hasil yang benar dan baik sehingga dapat memberikan pemahaman, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

B. Penjelasan Judul

Mempermudah tingkat pemahaman para pembaca dan penelitian ini, maka penulis terlebih dahulu akan menjabarkan perihal yang terkait dengan penelitian ini dalam deskripsi di bawah ini, yaitu:

1. Teori konsep diri, Carl R. Rogers berpendapat bahwa konsep diri merupakan bentuk konseptual yang tetap, teratur, dan koheren yang terbentuk melalui persepsi-persepsi tentang kekhasan dari “aku” dan

¹⁰⁹ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), hlm. 78.

persepsi-persepsi tentang hubungan-hubungan antara aku dengan yang lain, dengan beberapa aspek hidup bersama dengan nilai-nilai yang dimiliki persepsi ini. Konsep diri ini mengandaikan pengalaman diri.¹¹⁰ Atau secara singkat dapat dipahami seperti situasi individu dalam menerangkan pola persepsi yang terorganisir dan konsisten serta individu bisa mengetahui objek dan pengalaman eksternal, serta memberikan arti terhadap keduanya. Sehingga teori konsep diri menurut Carl R. Rogers merupakan bagaimana individu dapat mempresentasikan pola persepsi yang tersistematis dan konstan.¹¹¹

2. *Muha>ساباه*, Menurut al-Ghazali *muha>ساباه* merupakan sikap memperbaiki diri sendiri agar dapat mengatur kehidupan, serta menyeleksi budi pekerti yang sewajarnya ia punyai dan dijaga serta yang seharusnya dihilangkan.¹¹² *Muha>ساباه* juga dapat diartikan sebagai suatu proses perhitungan untuk mengkalkulasikan perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan apakah bernilai positif atau negatif. Sehingga ini membentuk ijtihad yang murni terkait aktualisasi dirinya.¹¹³ Individu akan merenungkan perbuatannya dan akan melakukan perhitungan terkait keuntungan dan kerugian atas perbuatannya tersebut sehingga individu dapat memperbaiki dan meningkatkan perbuatan yang akan menghasilkan keuntungan secara maksimal.¹¹⁴

¹¹⁰ Agus Cremers, *Antara Engkau dan Aku: Kumpulan karangan oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 26

¹¹¹ Lawrence A. Pervin, Daniel Cervone, dan Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian: Teori Dan Penelitian, Edisi Kesembilan*, Dialihbahasakan oleh A.K. Anwar, (Jakarta: KENCANA, 2010), hlm. 173

¹¹² Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumudin*, (Surabaya : Citamedia Press ,2003), hlm 409

¹¹³ Dinatul Muthoharoh, "*Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas Ushuluddin Iain Walisongo Semarang Tahun 2014/2015*," (Skripsi: Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2014), hlm. 13

¹¹⁴ Ina Mutmainah, "*Penafsiran Muhasabah Dalam Al-Qur'an*," (Skripsi : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2017), hlm. 4

Malalui berbagai macam penjelasan yang terkait dengan judul di atas, peneliti menyatakan bahwa lewat judul telaah konsep diri Carl Rogers melalui perspektif muha>سابah al-Ghazali, peneliti akan membuat telaah teoritis secara konseptual tentang konsep diri Carl Rogers dengan konsep muha>سابah al-Ghazali sehingga dapat menjadi pribadi yang religius melalui kombinasi teori Carl R. Rogers dan al-Ghazali, sehingga dapat membantu mempermudah individu dalam memahami terkait konsep diri dan muhasabah baik secara umum maupun secara Islami.

C. Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Sumber data ini merupakan sumber data yang paling penting dibuat sebagai bentuk pelengkap penelitian yang dilakukan. Oleh sebab itu buku utama ini akan menjadikan rujukan utama dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini penulis ingin meneliti konsep diri Carl Rogers melalui perspektif muha>سابah al-Ghazali. Oleh sebab itu data yang dipakai adalah buku asli Carl R. Rogers, yaitu: *On Becoming a Person* karya Carl Rogers. Dan buku al-Ghazali, Yaitu: *Ihya Ulumiddin* jilid 3.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data ini merupakan penunjang atau data pembantu dalam sebuah penelitian data tersebut didapatkan dengan cara mencari dan menelaah berbagai macam dokumen pribadi, resmi, kelembagaan, referensi-referensi yang mempunyai relevansi terhadap penelitian ini.¹¹⁵ Bertautan dengan referensi-referensi penunjuang yang berguna untuk memperkuat sumber data primer maka penulis menggunakan berbagai macam referensi buku, karya ilmiah, dan majalah seperti: Said Hawwa dengan judul *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun-nafs terpadu Intisari Ilhya'Ulumuddin al-Ghazail*, Irwanto dan Felicia Y. Gunawan dengan judul *Sejarah Psikologi: Perkembangan Perspektif Teoritis Teknik Pengumpulan Data*, Seyyed Hossein Nasr dengan judul *Islam:*

¹¹⁵ Iskandar, *Metodelogi Penelitian dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*, (Jakarta: Persada Pers. 2008), hlm. 77.

Religion, History, and Civilization, Al - Ghazali, dengan judul Taman Kebenaran: Buku Pegangan Spiritual Para Pencari Tuhan, Terj. Kaserun AS. Rahman, Helen Graham dengan judul Psikologi Humanistik dalam konteks sosial, budaya dan sejarah.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan ini merupakan upaya yang dilakukan untuk memadukan berbagai macam data yang saling berhubungan dengan judul atau dengan topik atau permasalahan yang sedang diteliti. Pengumpulan data adalah bagaimana cara peneliti dalam melaksanakan penelitian karya ilmiah dan upaya penelitian yang dilakukan, dapat menghasilkan hasil karya yang baik.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, dan penulis memakai metode akumulasi informasi yang dikemukakan Edward Carr yaitu: *pertama*, membaca data yang bertautan dalam penelitian ini menjabarkannya melalui cara menuliskan informasi yang ditemukan dalam data tersebut.

Kedua, menghilangkan data-data yang tidak sesuai dengan topik dan mengambil informasi yang dirasa penting selanjutnya memfokuskan kembali data yang relevan dengan penelitian ini.¹¹⁶

E. Teknik Analisis Data

Mestika Zed menjabarkan bahwasanya penelitian kepustakaan merupakan sekumpulan aktivitas yang berhubungan dengan cara mengumpulkan data kepustakaan, membaca dan menulis serta mengelolah bahan penelitian.¹¹⁷ Sugiyono berpendapat bahwa analisis data merupakan suatu cara untuk mencari dan mengurutkan dengan cara terstruktur melalu

¹¹⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Psikologi UGM: 1996), hlm. 8-9.

¹¹⁷ Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayan Obor Indonesia: 2004), hlm. 3-5.

data yang didapatkan.¹¹⁸ Analisis isi ini yang digunakan agar dapat merespon pertanyaan “*what, to how, dan how*” dalam proses komunikasi.¹¹⁹

Analisis isi ini didefinisikan seperti suatu cara dalam penelitian karya ilmiah yang diperuntukkan agar dapat mengenal gambaran karakteristik isi dan membuat kesimpulan dari isi tersebut. Metode analisis isi menupayakan untuk memerhatikan konsistensi arti pada suatu teks yang dideskripsikan dengan pola-pola yang tersistematis serta memberikan penulis pemahaman tentang sistem nilai dibalik teks tersebut.¹²⁰

Penulis akan menjabarkan tulisannya menggunakan tahapan-tahapan metode analisis isi sebagai berikut, yaitu *pertama*, memastikan objek dalam penelitian, yaitu ojek yang ada didalam penelitian ini adalah teori konsep diri dan *muha>sabah*. *Kedua*, memastikan sumber-sumber yang akan diteliti adalah teori *muhasabah* dan teori konsep diri melalui dapat menafsirkan kandungan isi serta relevansi antara dua objek ini sehingga dapat menjajarkan hasil yang dikaji dalam kerangka yang benar dan melengkapinya dengan ayat al-Qur’an maupun dengan hadits-hadits yang berhubungan. *Ketiga*, memastikan klasifikasi-klasifikasi yang akan diteliti. *Keempat*, menentukan sampel penelitian yaitu dengan menggunakan berbagai macam buku asli Carl Rogers dan al-Ghazali, baik yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia maupun yang masih original.¹²¹

Penelitian ini dirancang agar dapat menemukan berbagai macam data secara utuh serta menjelaskan berbagai macam konsep. Pada penelitian kepustakaan ini menggunakan berbagai macam cara untuk dapat mengumpulkan informasi dan data baik itu bersumber dari buku, karya ilmiah maupun dari internet yang berhubungan dengan teori konsep diri dan teori *muha>sabah*. Selanjutnya, informasi dan data yang telah utuh akan

¹¹⁸ Lexy J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Raja Rosdakarya, 2006), hlm. 178.

¹¹⁹ Eriyanto, *Analisis Isi Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 43.

¹²⁰ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2019), hlm. 99.

¹²¹ Syukur Kholil, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: Citapusaka Media, 2006), hlm. 52-54.

diinterpretasikan dan langkah berikutnya akan mengkolaborasikan antara sumber primer dan sumber sekunder sehingga didapatkan perpaduan konsep dengan pemikiran tentang teori konsep diri dengan teori muhasabah yang menjadi fokus kajian penelitian ini.

F. Teknik Keabsahan Data

Ketelitian dalam analisis peneliti ini mempresentasikan dan menguraikan suatu informasi yang belum tentu menghasilkan suatu temuan peneliti dalam suatu data yang akurat, objektif dan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Oleh sebab itu, sebelum menyelenggarakan permakluman hasil dari penelitian ini, maka penulis akan melihat tingkat kebenaran data yang meliputi:¹²²

a. Diskusi teman sejawat, dilakukan untuk mengetahui validitas data yang didapatkan dengan pihak berkompeten di bidangnya dalam hal ini akademisi. Perbincangan yang dilaksanakan adalah membahas hal yang berkaitan dengan penelitian, seperti adakah hubungan antara teori konsep diri dengan teori *muhasabah*.

b. Triangulasi merupakan suatu tekni dalam memeriksa keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.¹²³ Triangulasi yang dimaksud adalah triangulasi sumber, artinya membandingkan dan mengecek ulang keabsahan suatu informasi yang diperoleh dengan waktu dan alat yang berbeda.¹²⁴

Peneliti akan menganalisis lebih lanjut tentang teori konsep diri dan teori *muhasabah*. Sumber-sumber dari buku, jurnal dan penelitian terbaru yang menjadi acuan informasi terkini dalam bidang akademik.

¹²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Cetakan ke-20*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 196

¹²³ Lexy J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Raja Rosdakarya, 2006), hlm. 178.

¹²⁴ Yanuar Ikbar, *Metode Penelitian Sosial Kualitatif*, (Bandung: Refika Aditama, 2012), hlm. 168.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Teori Konsep Diri Carl R. Rogers

1. Konsep Diri

Fitrah manusia adalah baik, oleh sebab itu Rogers merasakan bahwa semua orang memiliki tujuan yang pada dasarnya positif.¹²⁵ Rogers menitikberatkan pada kata “*diri*” (*self*) yang memainkan peranan yang sangat besar dalam proses kehidupan. Konsep diri ini akan menunjukkan bayangan sadar seseorang tentang siapa atau apa sebenarnya dia, dikarenakan unsur “diri” merupakan aspek hakiki yang ada pada diri manusia. Rogers berpendapat bahwa konsep diri merupakan bentuk konseptual yang tetap, teratur, dan koheren yang dibentuk oleh persepsi-persepsi tentang kekhasan dari “aku” dan persepsi-persepsi tentang hubungan-hubungan antara aku dengan yang lain, dengan beberapa aspek hidup bersama dengan nilai-nilai yang dimiliki persepsi-persepsi ini. Konsep diri ini tercipta melalui berbagai macam pengalaman yang telah dilalui, sehingga konsep diri ini tercipta tidak dalam kurun waktu yang sebentar. Konsep diri ini juga merupakan simbolisasi yang berasal dari ruang fenomenal, termuat semua pengamatan, penilaian, perasaan, sikap-sikap yang dianggap individu sebagai miliknya sendiri.¹²⁶

Rogers menyatakan bahwa ketika diri semakin terbuka terhadap kenyataan-kenyataan dalam dirinya sendiri dan orang lain, maka semakin kecil keinginan individu untuk segera “memperbaiki berbagai hal. Pernyataan ini menjelaskan bahwa individu perlu memahami diri sendiri melalui pengalaman-pengalaman yang telah dilalui sehingga ia akan merasakan kekaguman terhadap proses kehidupan yang kompleks.

¹²⁵ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, Terj. Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 41

¹²⁶ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm.

Kecenderungan untuk terburu-buru semakin berkurang, dalam memperbaiki segala hal, menentukan tujuan, mempengaruhi orang lain, memanipulasi dan memaksa mereka menjadi apa yang ia inginkan sehingga individu akan puas dengan menjadi dirinya sendiri dan membiarkan orang lain menjadi dirinya sendiri.

Semakin individu berkeinginan semata-mata untuk menjadi dirinya sendiri, dalam semua kerumitan hidup ini dan semakin individu berkeinginan untuk memahami dan menerima kenyataan dalam dirinya dan dalam orang lain, semakin banyak perubahan yang terjadi. Jika masing-masing dari kita ingin menjadi diri sendiri, maka individu akan mendapati bahwa bukan hanya dirinya yang berubah namun orang lain yang terkait dengannya juga akan berubah. Pandangan ini mengisyaratkan bahwa individu menikmati setiap proses kehidupan yang bersifat positif dan optimis.¹²⁷

Konsep diri dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, karena pengalaman ini menjadi sentral dari arah pembentukan diri. Rogers menyatakan bahwa setiap individu mempunyai kebutuhan dasar akan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, dan cinta oleh orang lain yang penting baginya. Kebutuhan ini dinamakan Rogers *need for positive regard* (kebutuhan akan penghargaan positif).¹²⁸ Penghargaan positif ini bisa kita lihat pada masa kanak-kanak. Seorang anak sangat mengharapkan perhatian dan kehangatan dari ibunya yang tidak menuntut apa-apa kepada anak. Ketika seorang ibu mengimplementasikan *conditional positive regard* (penerimaan positif bersyarat) maka seorang anak akan merasa tidak bebas dalam melakukan aktivitasnya, dikarenakan tingkah laku anak dominan dikontrol oleh orang tua. Ketika sang ibu ingin anaknya rajin belajar matematika maka anak tersebut harus belajar matematika demi

¹²⁷ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, Terj. Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 33-34

¹²⁸ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 31

mendapatkan kasih sayang seorang ibu. Sehingga anak tidak memiliki kebebasan dalam mengekspresikan perasaan kepada dunianya dan membuat anak menjadi frustrasi serta menaruh diri. Lain halnya ketika seorang ibu memberikan apresiasi terhadap tingkah laku anaknya yang memang berasal dari keinginan sang anak. Maka anak tersebut akan merasa dihargai, disayangi dan dicintai. Karena anak dapat mengekspresikan kehidupannya sesuai dengan keinginannya namun tetap dalam kontrol orang tua. Ibu yang menerapkan *un-conditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat) akan memberikan kehangatan yang tidak bersifat menghakimi. Ini menunjukkan bahwa anak merasa diterima secara manusiawi tanpa ada syarat dan tidak menunjukkan ancaman baginya. Tidak ada sikap menuntut terhadap perasaan, pikiran maupun perilaku anak apakah termasuk baik atau buruk. Ini akan membantu anak membentuk kemampuan untuk dapat mengelola hidupnya sendiri dan bertindak sesuai dengan keinginannya. Hal ini menunjukkan kepercayaan orang tua kepada anak serta dapat membantu anak untuk mengaktualisasikan dirinya.¹²⁹

Rogers menjelaskan bahwasanya setiap individu berada pada fase *real self* atau kondisi individu pada saat ini dan akan menuju *ideal self* (keinginan diri individu). Dalam memahami konsep ini maka Rogers menjelaskan tentang *congruance* (kesesuaian) dan *un-congruance* (ketidaksesuaian). Apabila *real self* individu memiliki kesesuaian (*congruance*) dengan berbagai macam fakta-fakta yang ada pada diri individu dan pengalamannya, maka individu dapat meraih *ideal self*. Namun sebaliknya, ketika individu mengalami ketidaksesuaian terhadap dirinya atau memiliki pertentangan dengan pengalaman-pengalamannya maka ia tidak dapat meraih *ideal self*.

Rogers berpendapat bahwa setiap individu ingin mengaktualisasikan dirinya dengan menjadi manusia pribadi yang

¹²⁹ Ratnawati, "Penerapan Person Centered Therapy Di Sekolah (Empathy, Congruance, Unconditional Positive Regard,) Dalam Manajemen Kelas", Jurnal Of Education Technology, Vol. 1, No. 4, hlm.254

sebaik-baiknya (*Good Life*). Individu yang berfungsi utuh akan memiliki kesesuaian antara *real self* dan *ideal self*. Manusia yang berfungsi secara utuh merupakan perumpamaan yang digunakan Rogers dalam menjelaskan kepada individu sejumlah fakta yang ada pada dirinya, selanjutnya mengembangkan fakta tersebut, sehingga individu dapat memahami dirinya sendiri dengan berbagai fakta dan pengalamannya. Rogers merumuskan lima ciri-ciri individu yang memiliki kepribadian yang berfungsi secara utuh, yaitu:

- a. Keterbukaan pada pengalaman (*openness to experience*)
- b. Hidup secara eksistensial (*existential living*)
- c. Kepercayaan organismik (*organismic trusting*)
- d. Kebebasan yang dirasakan (*experiential freedom*)
- e. Kreativitas (*creativity*)

Dari uraian *fully functioning person* (manusia berfungsi secara utuh) di atas dapat dilihat dengan jelas bahwa Rogers meninjau manusia dari segi-segi kemungkinan-kemungkinan yang tersembunyi dari aspek masa depannya, menurut apa dan siapa manusia dapat menjadi. Rogers meringkaskan pandangannya tentang *fully functioning person* sebagai berikut: “Dia mampu hidup dengan sepenuhnya di dalam dan dengan setiap perasaan serta reaksinya. Dia telah mempergunakan seluruh perlengkapan organismiknya untuk merasakan seteliti mungkin situasi eksistensial di dalam dan di luarnya. Dia telah mempergunakan seluruh data dari sistem syaratnya, dan dapat menyampaikan data-data ini kepada kesadarannya. Tetapi ia juga mengakui bahwa seluruh organismenya mungkin lebih bijaksana daripada kesadarannya. Ia mampu membiarkan seluruh organisme berfungsi dalam kompleksitasnya untuk memilih di antara begitu banyak kemungkinan, suatu tingkah laku yang pada organisme tersebut dalam fungsinya, bukan karena organisme itu tidak pernah keliru, namun dia betul-betul dapat terbuka kepada konsekuensi-konsekuensi dari setiap tindakannya

dan dapat memperbaikinya jika ternyata aksi tersebut tidak begitu memuaskan.¹³⁰

2. Analisis Konsep Diri Carl R. Rogers

Konsep diri yang telah dipaparkan di atas merupakan bentuk konseptual tentang diri yang melibatkan fungsi kognitif (berpikir), afektif (merasa), dan psikomotorik (tingkah laku bersosial) dengan berbagai macam fakta-fakta dan pengalaman yang telah dilalui sehingga dapat menjadi pribadi yang berfungsi secara utuh dan membentuk suatu konseptual yang tertanam di dalam diri sendiri dengan kurun waktu yang tidak sebentar. Individu yang telah mengaktualisasikan dirinya bisa dilihat melalui ciri-ciri kepribadiannya yaitu:

a. Keterbukaan pada pengalaman (*openness to experience*)

Individu yang terbuka kepada pengalamannya berarti dia tidak bersifat kaku dan defensif melainkan ia bersedia mendengar dan menerima pengalaman-pengalaman yang telah ia lalui. Individu yang terbuka kepada pengalamannya lebih mengutamakan rasionalitas terhadap kodrat aslinya, sehingga irasionalitas tidak terlalu dominan dalam mempengaruhi diri. Rogers mengemukakan bahwa pengalaman adalah penguasa tertinggi. Patokan kebenarannya adalah pengalaman individu itu sendiri.

Melalui berbagai macam pengalaman individu harus terus menerus mengacu untuk menemukan ketepatan yang paling mendekati kebenaran seperti proses menjadi dalam diri individu. Seperti halnya Kitab Suci atau Nabi. Melalui pengalaman-pengalaman keagamaan ini maka tingkat kekuasaan individu meningkat dengan mengikuti urutan penempatan pengalamannya. Pengalaman individu merupakan dasar dari keyakinan karena dapat selalu diuji melalui cara primer yang baru. Dengan cara ini

¹³⁰ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm.38-41

kesalahan atau kemungkinan kesalahan yang kerap terjadi selalu dapat diperbaiki.¹³¹

Felix Siauw dilansir dari kanal youtube Arie Untung menjelaskan alasan ia masuk agama Islam dikarenakan satu ayat dalam Al-Qur'an. Felix Siauw yang dulunya tidak mempercayai agama mulai mempercayai agama Islam melalui ayat Al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 23 yang artinya: “ *Dan jika kamu meragukan (Al-Qur'an) yang Kami turunkan kepada hamba Kami (Muhammad), maka buatlah satu surah semisal dengannya dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar.* ”¹³²

Felix Siauw meyakini bahwa manusia merupakan makhluk yang berbeda karena memiliki akal, sehingga ia berpikir dan menguji dengan berbagai macam pengalamannya seperti halnya biologi, karena ia mempelajarinya. Namun, ia tidak dapat membuktikan kebenaran dari keyakinannya sendiri sehingga Felix Siauw meyakini agama Islam adalah agama yang benar. Dari contoh inilah, bisa di lihat bahwasanya Felix Siauw terbuka terhadap pengalaman-pengalamannya sehingga ia tidak bersikap kaku dan defensif terhadap pengalamannya. Felix Siauw juga mendengarkan dan menerima sejumlah fakta yang ada pada dirinya, melalui berbagai macam pengalamannya.¹³³

b. Hidup secara eksistensial (*existential living*)

Hidup secara eksistensial merupakan suatu proses kehidupan yang dialami individu yang bersifat dinamis. Individu meyakini

¹³¹ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, Terj, Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 36-37

¹³² Departemen Agama RI, “*Al-Qur'an dan Terjemahannya*”, (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm. 8

¹³³ Cerita Untungs, “Islam agama tak logis? Talk with Felix Siauw (part1)” <https://www.youtube.com/watch?v=7nR-8gOU-FA> diakses pada: 18 Juni 2021, pukul 18.47 WIB.

bahwa kehidupan yang sedang dijalankan merupakan proses yang berubah terus-menerus, yang mengalir ke masa depan. Mengalami sesuatu yang secara eksistensial mengandalkan bahwa individu rela menjadi suatu proses, dan itu berarti individu pada masa sekarang menyerahkan diri kepada segala kemungkinan-kemungkinan yang sedang berkembang. Itu berarti individu tidak merasa puas tinggal tetap dalam struktur kaku yang sudah ada. Individu merupakan realisasi keseluruhan potensi yang selalu berubah dan berkembang sebagai proses.¹³⁴

Individu merasakan kenikmatan saat menemukan keteraturan dalam pengalaman. Tentu saja dalam hal ini individu mencari makna, keteraturan, kebenaran dalam berbagai pengalaman. Fakta-fakta yang terjadi itu bersahabat. Perubahan yang dialami individu merupakan suatu proses belajar meskipun menyulitkan, perubahan tersebut selalu lebih memuaskan karena merupakan cara memandang hidup yang lebih akurat.¹³⁵

Abdurrahman Wahid atau yang lebih dikenal oleh sebutan Gus Dur, merupakan salah satu individu yang hidup secara eksistensial. Dari rekam jejak kehidupan Gus Dur bisa dilihat, bahwa ia mempercayai kehidupan ini merupakan suatu proses. Dan puncak dari pembuktiannya itu ialah ketika ia turun dari jabatannya sebagai seorang presiden menjadi rakyat kembali. Jika dikaji, bahwa penurunan status jabatan Gus Dur itu tidak sesuai dengan konstitusi yang berlaku di negara ini. Namun, ia menjelaskan bahwa “tidak ada jabatan atau pekerjaan yang dipertahankan mati-matian” statemen ini dapat diartikan sebagai kebebasan ia dalam mengekspresikan hidup, ia menerima semua pengalaman-

¹³⁴ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 39

¹³⁵ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person*, Terj, Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 37-40

pengalaman yang dilaluinya sebagai suatu proses untuk menjadi lebih baik dan menemukan kedamaian dalam hidup.¹³⁶

c. Kepercayaan organismik (*organismic trusting*)

Pengalaman dan pilihan individu tidak dikuasai oleh pengaruh luar, tetapi timbul dengan sendirinya dari keseluruhan pengaruh luar, tetapi timbul dengan sendirinya dari keseluruhan pengalaman organismik yang pada dasarnya dapat dipercayai. Individu mempercayai pengalaman dan perasaannya merupakan sesuatu yang konkret. Pengalaman individu merupakan sumber informasi yang berlaku dan kompas yang tepat untuk menentukan apa yang baik dan yang tidak baik bagi individu pada saat ini. Berbuat sesuai dengan apa yang menurut perasaannya harus diperbuat adalah baik, dan itu dapat dipercayai sebagai petunjuk jalan bagi tingkah laku yang kongruen. Kepercayaan organismik ini berguna untuk untuk mengambil keputusan yang baik untuk dapat mengembangkan aktualisasi diri.¹³⁷

d. Kebebasan yang dirasakan (*experiential freedom*)

Manusia merasa diri sebagai pusat dan aktor kebebasan yang subyektif, melampaui ketentuan-ketentuan batin (pengaruh yang tak sadar) dan luar (situasi dan kondisi konkret di sekitar manusia). Ini menunjukkan bahwa individu memiliki kewajiban untuk menentukan kehidupan pribadi dan bertanggung jawab atas hidup serta tingkah lakunya. Kebebasan yang dirasakan adalah perasaan subyektif, yang menunjukkan bahwa individu mampu aktif dan bertanggung jawab sebagai pusat kebebasan original untuk menentukan tingkah laku dan dunia pengalamannya.¹³⁸ Ini juga bisa dilihat pada saat Gus Dur diturunkan dari jabatan presiden.

¹³⁶ Muhammad Nafi in, "Gus Dur in Kick Andy", <https://www.youtube.com/watch?v=yHCEdZ4iuWw>, diakses: 19 Juni 2021 pukul 12.42 WIB.

¹³⁷ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 39

¹³⁸ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 40

Gus Dur keluar dari gedung istana merdeka dengan menggunakan celana pendek dan pakaian kasual. Ia merasa bebas untuk menentukan hidupnya dan bertanggung jawab dengan tingkah laku yang ia lakukan tanpa merasa tertekan dengan berbagai statemen yang kurang baik untuk dirinya. Walaupun begitu, ia tetap merasa masa bodoh dengan statement itu, malahan ia merasa bebas karena ia mempercayai hidup ia hanya miliki ia dan sang pencipta.

e. Kreativitas (*creativity*)

Manusia kreatif bertindak dengan bebas dan menciptakan hidupnya, menciptakan ide-ide dan rencana-rencana yang konstruktif, serta dapat mewujudkan kebutuhan dan potensinya secara kreatif dan dengan cara yang memuaskan. Tentu saja seorang yang kreatif bukan yang terpenjara dalam peraturan konvensional dan kebiasaan dalam masyarakat.¹³⁹

B. Konsep Muhasabah al-Ghazali

Berpikir mengenai dirinya sendiri merupakan aktivitas yang dilakukan individu yang tidak bisa untuk dipungkiri lagi sebab pada umumnya, secara harfiah individu akan berpusat pada dirinya sendiri. Setiap yang dilakukan individu akan kembali lagi ke individu sendiri seperti hukum sebab dan akibat. Sehingga *diri* memegang peranan yang sangat penting terkait konsep diri. Konsep diri ini terbentuk dalam kurun waktu yang relatif panjang dan bersifat dinamis terkait dengan interaksi yang telah individu lalui. Menurut Rogers diri yang sebenarnya adalah sesuatu yang ditemukan dengan leluasa pada pengalaman seseorang, bukan sesuatu yang dipaksakan.¹⁴⁰ Hal ini sangat sejalan dengan konsep muhasabah dikarenakan muhasabah merupakan sebuah proses untuk mengevaluasi diri agar dapat lebih baik dari sebelumnya. Ini menunjukkan adanya indikator bahwasanya muhasabah dapat membantu

¹³⁹ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl Ransom Rogers*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 41

¹⁴⁰ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person, Terj.* Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm 178

individu dalam memahami konsep diri yang positif tentunya sesuai dengan syariat agama Islam.

Tujuan hidup setiap individu pasti berbeda-beda, Rogers mengemukakan bahwasanya tujuan hidup untuk menjadi diri sebenarnya. Rogers paham bahwasanya pernyataan ini sangat sederhana dan juga absurd.¹⁴¹ Namun, hal inilah yang menjadikannya bermakna dikarenakan individu harus benar-benar memahami terlebih dahulu dirinya dan ketika dia telah memahaminya maka dia akan mencari eksistensi yang amat tinggi, yaitu Tuhan. Ketika seseorang telah mempercayai eksistensi Tuhan maka ia akan menemukan jalan yang sudah ditentukan. Agama Islam pun mengajarkan manusia untuk memahami diri terlebih dahulu, ketika telah memahami diri sendiri dengan syariat Islam maka ia akan menemukan kepribadian yang sehat atau konsep diri yang baik.

Dalam memahami konsep diri, kita harus memahami terlebih dahulu bahwa konsep diri merupakan suatu proses, bukan suatu keadaan yang sudah pasti. Ini menyatakan bahwasanya kehidupan manusia merupakan suratan takdir dan tidak ada yang bisa memprediksinya. Inilah yang menjadi point penting bahwasanya memahami konsep diri sedini mungkin merupakan hal yang sangat penting. Dalam pengamatan peneliti seseorang dapat mulai membentuk konsep diri di usia yang telah memasuki usia baligh atau fase remaja awal dalam rentang usia 12-15 tahun. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja inilah individu mencari proses jati dirinya, akan menjadi apa dia nantinya. Dikarenakan begitu banyaknya instrumen untuk menjelaskan bagaimana konsep diri, Maka dari itu tidak ada salahnya jika muhasabah dijadikan sebagai salah satu instrumen Islamiah dalam membantu remaja mencari, memahami atau dapat membentuk konsep diri.

Memahami konsep diri individu merupakan suatu proses yang dimulai dari keadaan *real self* individu itu sendiri, kemudian bisa menggunakan berbagai macam instrumen untuk membantu membentuk konsep diri yang

¹⁴¹ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person, Terj*, Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 256

baik, tak terkecuali dengan bermuhasabah. Muhasabah bisa dijadikan instrumen sebagai salah satu cara untuk membantu membentuk konsep diri, dan menuju ke *ideal self*. Individu yang berada pada kehidupan *real self* akan melewati tahapan muhasabah untuk menuju *ideal self* yang sudah tentu harus memiliki kesesuaian (*congruance*) antara *real self*, muhasabah dan *ideal self*.

Menurut imam al-Ghazali dalam bermuhasabah memiliki enam tahapan. *Pertama, Musya>rathah* yaitu menetapkan syarat. Syarat yang dimaksudkan disini ialah sesuai dengan ajaran agama Islam. Ini sejalan dengan konsep diri ideal yang dikemukakan Rogers bahwasanya individu ingin menjadi seperti apa yang ia inginkan. Setiap kegiatan ataupun langkah yang diambil maka harus sesuai dengan syariat Islam. Seperti halnya melakukan amal saleh didunia ini. Dikarenakan modal utama dalam perniagaan akhirat adalah hidup, maka dari itu al-Ghazali mengemukakan bahwa ketika seseorang bangun di pagi hari, hendaklah ia berazam dan berjanji pada dirinya seperti halnya seorang pedagang dengan mitranya. Tidak ada yang mudah dalam melakukan suatu hal di dunia ini, namun jika manusia itu bersungguh-sungguh maka hal itu merupakan hal yang mudah. Seperti firman Allah: “*janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman*” (Qs. Al-Imran: 139).¹⁴² Jika individu telah menetapkan syarat bahwasanya ia akan mentaati dan menjalankan ajaran agama Islam dengan penuh usaha dan bersungguh-sungguh maka ia termasuk orang yang beruntung walaupun proses yang akan dilalui tidak mudah. “*Allah ridha kepada mereka dan mereka pun ridha kepada-Nya. Yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya.*” (Qs. Al-Bayyinah: 8)¹⁴³

Musya>rathah merupakan bentuk dorongan (motive) yang timbul di dalam diri individu sebagai salah satu usaha untuk menuju ke diri ideal. Dorongan yang dimaksud ialah penetapan syarat dalam pembentukan dan

¹⁴² Departemen Agama RI, “*Al-Qur’an Dan Terjemahannya*”, (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm.124

¹⁴³ Departemen Agama RI, “*Al-Qur’an Dan Terjemahannya*”, (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm. 1276

perubahan tingkah laku yang telah sesuai dengan syariat Islam. Karena stimulus yang muncul berupa keinginan menuju *ideal self* maka individu memerlukan syarat agar jalan yang ia lalui sesuai, benar, dan baik sehingga respon yang timbul akan sesuai dengan *ideal self*. *Musya>rathah* lebih menekankan pada fungsi kognitif dan afektif dikarenakan akal memberikan instruksi kepada hati untuk menetapkan syarat. Ini menunjukkan bahwasanya akal yang merupakan sentral dari proses berpikir menetapkan syarat kepada hati sebagai sentral dalam merasakan sehingga tingkah laku yang akan ditampilkan harus sesuai dengan syarat yang telah ditetapkan.

Kedua, mura>qabah berarti mengawasi apa yang telah diwasiasi jiwanya dengan menetapkan syarat kepadanya. Individu meyakini bahwa dalam setiap prasangka, rahasia dan gerak-geriknya selalu diawasi oleh Allah SWT.¹⁴⁴ Ketika tahap *musya>rathah* telah dilalui maka tahap kedua ini adalah *mura>qabah* yang berarti pengawasan. Syarat-syarat yang telah ditetapkan pada awalnya harus dilaksanakan secara serius dan tanggung jawab. *Mura>qabah* juga menekankan pada fungsi kognitif, dikarenakan individu selalu mengawasi gerak-gerik yang ia lakukan apakah sudah sesuai dengan syarat atau belum. Individu berpikir untuk selalu mengawasi gerak-gerik yang ia lakukan. *Mura>qabah* juga dapat diartikan sebagai sifat teliti yang selalu mengawasi gerak-gerik individu.

Mura>qabah dapat dimaknai sebagai *law of exercise* (hukum latihan) dalam menjaga syarat agar terpenuhi. *Law of exercise* berarti individu melakukan pengulangan antara stimulus (*musya>rathah*) dengan respons untuk memperkuat hubungan tersebut. Hal ini dimaksudkan agar hubungan antara stimulus dapat dikerjakan secara tetap, teratur, halal dan benar sehingga timbulnya respon yang baik dalam tingkah laku individu.

Sebagai contoh ialah menjalin silaturahmi kepada semua golongan masyarakat tanpa membedakan suku, ras, warna kulit dan agama. Kenapa peneliti mengambil contoh silaturahmi ini dikarenakan dalam membangun

¹⁴⁴ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj, Purwanto (Bandung, MARJA, 2011), hlm. 361

konsep diri maka adanya interaksi yang dilakukan individu baik kepada dirinya sendiri maupun kepada orang lain dalam ruang lingkup kecil maupun luas. Ini lah yang membantu individu memahami organisme individu. Rogers tidak menitikberatkan kegagalan, penolakan, penekanan yang terdapat pada orang lain melainkan justru menitikberatkan pada daya berkembang yang sehat dan konstruktif pada individu. Dari sinilah individu akan belajar apakah stimulus yang timbul dan respon yang dihasilkan telah memenuhi syarat. Ini dimaksudkan agar individu dapat berfikir dan memahami perilaku sosial yang sesuai dengan diri ideal yang diinginkan. Individu akan meneliti dan mengawasi apakah perilaku yang ia terapkan sudah baik dan benar atau belum. jika individu merasakan belum terpenuhinya perilaku yang diinginkan maka individu melakukan pengulangan kembali.

Ketiga, muha> sabah berarti memperhitungkan apa yang telah dilakukan. Setelah penetapan syarat individu akan melaksanakan sembari mengawasi apa yang menjadi benang merah dalam membangun konsep diri ini. Setelah dilakukan maka individu akan memperhitungkan apakah yang telah ia lakukan benar atau salah. Kehidupan yang baik merupakan suatu *proses*, bukan suatu keadaan yang pasti. Kehidupan yang baik adalah arah.¹⁴⁵ Allah Ta'ala berfirman dalam ayat-Nya, “ *Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok.....*”. (Qs. Al-Hasyr: 18)¹⁴⁶ Hal ini menerangkan bahwasanya kedua tahap yang dilakukan di awal merupakan suatu proses untuk memperhitungkan dan selanjutnya mengevaluasi. Dalam proses evaluasi ini individu dapat mengetahui kerugian dan keuntungan dari pekerjaan yang telah dilakukannya. *Muha> sabah* juga menekankan pada fungsi kognitif yaitu dengan melakukan perhitungan dan fungsi afektif dengan merasakan apakah perbuatan tersebut mendatangkan pahala atau dosa. *Muha> sabah* merupakan proses evaluasi dari dua tahap yang sebelumnya

¹⁴⁵ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person, Terj.* Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 288

¹⁴⁶ Departemen Agama RI, “*Al-Qur'an Dan Terjemahannya*”, (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm.631

untuk menentukan tingkah laku mana yang harus ditingkatkan dan tingkah laku mana yang harus dihilangkan.

Keempat, mu'aqabah adalah menghukum diri atas segala kekurangan yang telah dilalui (*punishment*). Setelah individu menghisab dirinya namun ia masih saja melakukan kemaksiatan dan kekurangan dalam memenuhi hak Allah SWT maka ia akan menghukum dirinya atas segala kekurangannya tersebut. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan diri ideal yang diinginkan oleh individu agar konsisten dalam terhadap konsep diri yang diinginkan. Selaras dengan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan Rogers bahwasanya individu bebas untuk melakukan apapun yang diinginkan individu tersebut termasuk menghukum diri individu itu sendiri dikarenakan persepsi yang individu terima dengan penetapan syarat yang telah ditetapkan tidak adanya keselarasan, oleh karena itulah individu menghukum dirinya sendiri atas kekurangan yang dilakukannya.

Sebagai contoh ketika individu memandang wanita dengan syahwat padahal ia bukan mahram, maka individu harus menghukum matanya dengan menahan atau menundukkan pandangan. Ini merupakan salah satu bentuk hukuman yang diterima oleh individu. Atau, individu yang berbicara buruk sehingga ia memberikan hukuman kepada mulutnya dengan menepuk mulutnya berulang-ulang kali agar tidak berbicara buruk lagi. Menepuk mulut disini, bukan mencederai mulut hingga keluar darah, namun memiliki maksud dan tujuan agar ucapan yang dilontarkan tidak berkonotasi negatif. *Mu'aqabah* menekankan pada fungsi kognitif dengan memikirkan hukuman apa yang akan diterapkan dan fungsi psikomotorik yaitu dengan menghukum diri dengan suatu yang berkaitan dengan perbuatan.

Kelima, muja>hadah adalah usaha keras dan sungguh-sungguh. Hal ini merupakan bentuk konsisten individu untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik guna menjadi *fully human being* yang hidup selaras dengan kodrat alamiah, dan hidup bersama sebagai manusia yang positif dan

normal.¹⁴⁷ Konsistensi diri ini dapat dilihat dengan cara bahwa individu masih memegang teguh syarat dan menjalankannya sesuai dengan syarat yang telah ditetapkan. Dalam beberapa tahap yang telah dilalui maka akan timbul sifat dan tingkah laku yang baru. Sifat dan tingkah laku yang baru ini merupakan bentuk konsistensi individu dalam melakukan tahapan muha> sabah. Sifat dan tingkah laku yang baru ini mengikuti ajaran dan jalan hidup orang-orang suci yang mengabdikan dirinya kepada kehendak Allah SWT. *Muja>hadah* juga menekankan kepada tiga fungsi yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Fungsi ini saling melengkapi dalam upaya bersungguh-sungguh. Seperti halnya individu yang sering membuang sampah sembarangan, ketika individu sudah berkomitmen bahwasanya membuang sampah memiliki efek yang buruk bagi diri individu itu sendiri maupun lingkungan, lantas individu akan menyimpan sampah tersebut terlebih dahulu sampai ditemukannya tempat pembuangan sampah. Perilaku yang seperti ini bisa menjadi kebiasaan yang baik bagi individu dan lingkungannya.

Keenam, mu'a>tabah berarti mencela diri. Mencela diri bukan dimaknai sebagai konotasi yang negatif melainkan mencela diri dimaknai sebagai konotasi yang positif. Mencela diri dimaksudkan agar individu dapat mengetahui bahwa musuh yang paling sulit dilawan ialah diri sendiri. Diri ini sering sekali dikendalikan oleh nafsu kebinatangan, makan dan seks maka dari itu sudah pasti individu harus mencela dirinya agar dapat menekan nafsu negatif ini dan memberikan ruang yang luas untuk nafsu yang positif. Allah Ta'ala berfirman dalam ayat-Nya, "*dan tetaplah memberi peringatan, karena sesungguhnya peringatan bermanfaat bagi orang-orang yang beriman....*" (Qs. adz-Dzariyat: 55).¹⁴⁸ Ayat diatas dapat mengisyaratkan individu untuk tetap selektif dalam setiap hal, walaupun hidup merupakan sebuah proses namun hidup juga merupakan baik dan buruk. Oleh sebab itulah perlunya untuk tetap mencela diri agar tetap memahami diri sesuai dengan fitrah dan

¹⁴⁷ Carl R. Rogers, *On Becoming A Person, Terj.* Rahmat Fajar, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 26

¹⁴⁸ Departemen Agama RI, "*Al-Qur'an Dan Terjemahannya*", (Bandung: Gema Risalah Press, 2010), hlm. 1058

kodrat manusia. *Mu'atabah* juga menekankan pada fungsi kognitif yaitu dengan memikirkan berbagai macam perilaku dan sifat yang dimiliki apakah sudah sesuai syarat atau belum dan fungsi afektif yang berfungsi untuk mencela dirinya sendiri agar diri ini tidak melewati batas dan bersikap rendah hati serta tidak pernah puas dalam memperbaiki diri.

Ketika individu telah menyelesaikan tahapan-tahapan yang di atas, maka individu mendapatkan kebiasaan yang baik (habit) dan dapat memenuhi diri ideal sesuai yang disyaratkannya pada tahapan awal, bahwasanya individu ingin menjadi seorang muslim yang berpegang teguh kepada al-Qur'an dan sunah nabi serta memiliki karakter yang mendekati karakteristik nabi Muhammad SAW. Individu hanya bisa hidup dalam proses guna memaksimalkan potensi yang dimilikinya untuk menjadi pribadi yang berfungsi penuh (*fully functioning person*).

Pribadi yang berfungsi penuh akan memiliki sifat seperti berikut, antara lain; *pertama*, keterbukaan kepada pengalamannya yang berarti individu tidak bersifat kaku dan defensif serta menerima masa lalunya dan dia memiliki tingkah laku sesuai dengan kodrat aslinya. Keterbukaan ini membuat pengalaman berarti bahwa rasionalitas eksistensial lebih berpengaruh daripada irasional. *Kedua*, hidup secara eksistensial yang berarti berdamai dengan masa lalu sebagai bagian dari proses terus-menerus untuk selalu berkembang. Disebabkan karena individu adalah perwujudan dari fakta-fakta yang ada pada dirinya yang selalu berubah dan berkembang sebagai proses. *Ketiga*, pengalaman dan pilihan individu dikendalikan oleh individu itu sendiri, tetapi ia ada melalui pengalaman organismik yang individu percayai. Berbuat sesuai dengan apa yang menurut individu harus diperbuat, dan itu dipercayai sebagai petunjuk jalan bagi tingkah laku yang *congruance*. *Keempat*, kebebasan yang dirasakan dimaksudkan bahwa individu bebas untuk hidup yang dapat direncanakannya sendiri dan menciptakan makna kehidupannya. *Kelima*, individu kreatif yang bertindak secara luas dan fleksibel sehingga dapat mengontrol kehidupannya dengan berbagai macam ide, rencana yang konstruktif serta dapat merealisasikannya sehingga dapat

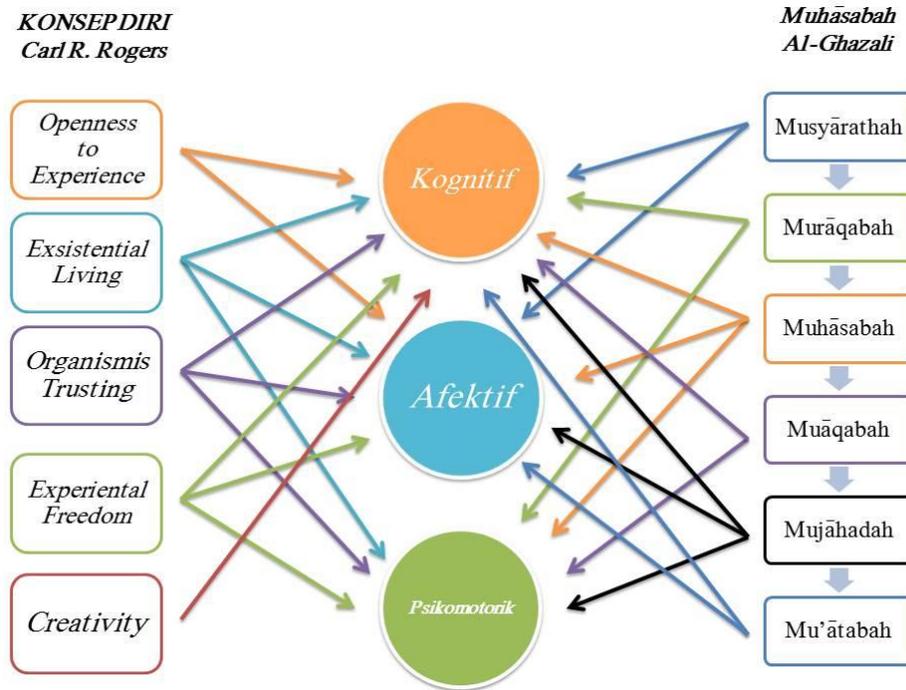
dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya dan individu merasa puas akan hal itu.

Dari keenam tahapan diatas ada beberapa hal yang mempengaruhi konsep diri individu yaitu organisme dan lapangan fenomenalnya. Seperti pengalamannya dalam lingkungan kecil (keluarga) apakah individu mendapatkan positive regard atau tidak. Pada hakekatnya individu merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, oleh karena itu individu membutuhkan penghargaan positif mulai dari lingkungan kecil sampai lingkungan yang lebih luas. Selanjutnya individu juga harus mengalami kesesuaian antara diri dengan pengalaman aktual. Sehingga individu dapat mencapai kematangan psikis sehingga dia dapat mengatasi pengasingan dirinya dalam berfungsi, dengan mencapai sebuah konsep diri yang cocok dengan pengalamannya dan dengan mencapai proses penilaian organismik yang homogen sebagai prinsip pengatur tingkah lakunya.¹⁴⁹

C. Analisis Konsep Diri Carl Rogers melalui Perspektif Muhasabah al-Ghazali

Muha> sabah merupakan pola pendidikan pembentuk akhlak yang memfokuskan untuk mengembangkan diri menjadi pribadi yang baik. Pribadi yang baik secara umum ialah individu dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Sedangkan pribadi yang baik secara khusus ialah, bahwa individu hidup semata-mata hanya untuk beribadah kepada Allah SWT hanya untuk mendapatkan ridho-Nya. Bentuk khususnya ialah dengan menjalankan segala perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-larangannya. Dalam aktivitas ibadah kepada Allah tidak semata-mata hanya untuk memuji dan mengagungkan Allah namun juga bermanfaat bagi diri individu itu sendiri.

¹⁴⁹ Agus Cremers, *Antara Engkau Dan Aku: Kumpulan Karangan Oleh Carl R. Rogers,* (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm. 29-30



Gambar 4.1
Analisis Konsep Diri dan Muhasabah

Gambar di atas merupakan bentuk analisis peneliti dalam mengkaji konsep diri dan muhasabah terkait berbagai macam fungsi yaitu, fungsi kognitif, fungsi afektif dan fungsi psikomotorik. Individu yang berfungsi secara utuh menurut Carl Rogers memiliki ciri-ciri kepribadian yaitu, *pertama*, keterbukaan pada pengalaman (*openness to experience*) menunjukkan bahwa ciri-ciri kepribadian ini menekankan pada fungsi kognitif dan afektif dikarenakan individu yang terbuka pada pengalamannya terbebas dari pemikiran yang irasional dan individu juga bersifat dinamis serta fleksibel dalam menanggapi kehidupan ini. Individu dapat berkembang secara penuh dengan berbagai macam pengalaman yang tidak menghambatnya, sehingga individu dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih utuh sesuai kodratnya aslinya. *Kedua*, hidup secara eksistensial (*exsistential living*) menunjukkan bahwa ciri-ciri kepribadian ini saling berkolaborasi terkait dengan tiga fungsi, namun fungsi kognitif lebih berperan penting sebagai prosesor dalam kehidupan individu sehingga fungsi kognitif

inilah yang bekerja dalam menjalankan berbagai kegiatan sehari-hari dan mengendalikan makna dalam berbagai macam pengalaman. *Ketiga*, kepercayaan organismik (*organismic trusting*) menunjukkan bahwa ciri-ciri kepribadian ini juga berkolaborasi antara fungsi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Individu mempercayai bahwa pengalaman organismik yang pada dasarnya dapat dipercayai. Individu akan mempercayai pengalaman dan perasaannya sehingga tingkah laku yang ditampilkan merupakan suatu bentuk keyakinan individu yang benar. *Keempat*, kebebasan yang dirasakan (*experiential freedom*) menunjukkan bahwa ciri-ciri kepribadian ini juga berkolaborasi antara fungsi kognitif, afektif, dan psikomotorik terhadap berbagai macam pengalaman yang telah dilalui dan diyakini individu. Individu mampu berperan secara aktif dan bertanggung jawab sebagai pusat kebebasan original dalam menentukan tingkah laku yang akan ditampilkan. *Kelima*, kreativitas (*creativity*) menunjukkan bahwa ciri-ciri kepribadian ini lebih menekankan pada fungsi kognitif yang merupakan bentuk implementasi dan bentuk aktualisasi individu terhadap berbagai macam pengalamannya sehingga individu dapat berpikir secara bebas, menentukan ide-ide, serta rencana-rencana yang konstruktif. Kepribadian yang berfungsi secara utuh menurut Carl Rogers ini lebih di dominasi oleh fungsi kognitif, selanjutnya diikuti oleh fungsi afektif dan psikomotorik.

Tahapan *Muha>sabah* yang dikemukakan al-Ghazali juga menekankan kepada tiga fungsi yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Melalui berbagai macam pengkajian dari berbagai referensi maka peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya pada tahapan-tahapan *muha>sabah* ini memainkan peran dan fungsinya masing-masing antara lain; *pertama, musyara>rathah* yang menekankan pada fungsi kognitif dan afekti yang dapat dilihat dari proses akal menetapkan syarat kepada jiwa. *Kedua, mura>qabah* menekankan pada fungsi kognitif dan psikomotorik, individu akan mengawasi semua gerak-gerik yang dilakukan sehingga akal akan memprosesnya sebelum pengauditan. *Ketiga, muha>sabah* menekankan pada tiga fungsi yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Tiga fungsi ini saling berkolaborasi dalam

pengauditan terhadap semua gerak-gerik yang telah dilakukan dan akan memprosesnya agar menjadi lebih baik lagi. *Keempat, mu'a>qabah* menekankan pada fungsi kognitif dan psikomotorik yang dapat dilihat dari bentuk hukuman apa yang pantas dan akan diterapkan sehingga individu dapat secara konsisten dalam bertingkah laku yang baik. *Kelima, muja>hadah* menekankan pada tiga fungsi yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga fungsi ini berkolaborasi dalam menjalankan komitmen yang telah ditetapkan di awal. *Keenam, mu'a>tabah* menekankan pada fungsi kognitif dan afektif yang merupakan proses dalam mencela diri bukan dalam konotasi negatif sehingga dapat menjadi pribadi yang rendah hati. Dari tahapan-tahapan *muha>sabah* ini dapat dilihat bahwasanya fungsi kognitif lebih mendominasi dibandingkan fungsi lainnya.

Konsep diri Carl Rogers dan *muha>sabah* al-Ghazali lebih menekankan kepada fungsi kognitif dikarenakan fungsi kognitif berkaitan dengan bagaimana individu memperoleh informasi mengenai dunia, bagaimana informasi tersebut dipresentasikan dan ditransformasikan sebagai pengetahuan, bagaimana informasi disimpan dan bagaimana pula pengetahuan tersebut digunakan untuk mengarahkan perhatian dan perilaku organisme.¹⁵⁰ Analisis ini juga didukung oleh teori kognitif menurut Jeant Piaget. Dalam teorinya mengenai perkembangan kognitif, Jeant Piaget menjelaskan beberapa fungsi dari perkembangan intelektual yang juga dijadikan sebagai karakteristik yang melekat pada sistem kognisi pada individu. Jeant Piaget merumuskan prinsip umum kognitif yaitu:

1. Organisasi (*organization*)

Mengacu pada sifat dasar struktur mental yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami dunia. Pikiran menurut pandangan Jeant Piaget bersifat terstruktur atau terorganisasi, meningkat kompleksitasnya, dan terintegrasi. Tingkat berpikir yang paling sederhana adalah skema, yaitu representasi mental dengan beberapa tindakan (fisik maupun mental) yang dapat dilakukan terhadap objek.

¹⁵⁰ Suryani Dinurasyah, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2013), hlm. 9

Seperti halnya seorang anak yang membersihkan tempat tidurnya ketika bangun pagi, ketika kebiasaan ini telah tertanam kemungkinan anak akan memulai membersihkan kamarnya sendiri bukan hanya tempat tidurnya. Hal ini seperti stimulus dan respon pada tahapan *musya>rathah* dan *mura>qabah*. Dalam perkembangannya, skema-skema ini terintegrasi secara progresif dan terkoordinasi dalam pola-pola yang tersistematis, sehingga akan membentuk pikiran orang dewasa (pemikiran yang lebih matang). Jeant piaget merumuskan proses pengolahan informasi yaitu:

- a. Asimilasi merupakan proses perolehan informasi dari luar, dan pengasimilasiannya dengan pengetahuan dan perilaku kita sebelumnya.
- b. Akomodasi meliputi proses perubahan (adaptasi) skema lama untuk memproses informasi dan objek-objek baru dilingkungannya.

Kedua proses ini, yaitu asimilasi dan akomodasi, merupakan representasi dua aspek yang saling terikat dalam proses adaptasi. Ini dimaksudkan bahwasanya individu terbuka pada pengalamannya yang telah ia peroleh dari berbagai macam pengalamannya sehingga ia akan menemukan ketepatan yang paling mendekati kebenaran seperti proses menjadi dalam diri individu. Individu akan hidup secara eksistensial dalam adaptasinya terhadap kehidupan yang sedang dijalannya dan akan datang.

2. Perkembangan Intelektual

Dalam perkembangan intelektual, ada tiga aspek yang diteliti oleh Jeant Piaget, yaitu struktur, isi (konten), dan fungsi intelektual itu sendiri.

- a. Struktur, Jeant Piaget berpendapat bahwa ada hubungan fungsional antara tindakan fisik dan tindakan mental dan perkembangan berpikir logis(rasional). Tindakan menuju pada perkembangan operasi dan operasi selanjutnya menuju perkembangan struktur. Seperti halnya hidup secara eksistensial yang dikemukakan oleh

Carl Rogers bahwa individu merupakan aktor yang hidup dalam proses. Individu merupakan realisasi keseluruhan potensi yang selalu berubah dan berkembang. Namun, struktur yang dikemukakan oleh Jeant Piaget merupakan proses individu dapat membedakan, menambahkan atau bahkan mengklasifikasikan seperti halnya pada tahapan muhasabah. Sehingga ini merupakan tindakan tindakan mental yang terinternalisasi, reversible, konsisten, dan terintegrasi dengan struktur-struktur dan operasi-operasi lainnya.

- b. Isi, merupakan pola perilaku yang khusus tercermin pada respon yang diberikannya terhadap berbagai situasi yang dihadapinya. Sehingga perkembangan intelektual ini merupakan proses penalaran atau persepsi yang dialami individu dan kemudian akan membentuk respon yang berupa perasaan dan tingkahlaku individu.

Fungsi, merupakan cara yang digunakan organisme atau lebih tepatnya individu untuk membuat kemajuan-kemajuan intelektual. Individu yang terangkan Jeant Piaget ini sama halnya dengan individu yang kreatif menurut Carl Rogers.¹⁵¹

Tahap perkembangan kognitif individu dalam memahami dan membentuk konsep diri ialah pada tahap operasional formal (umur 12 tahun keatas) perkembangan kognitif pada masa remaja, ditandai dengan kemampuan anak untuk memformulasikan hipotesis dan mengujinya terhadap realitas. Kemajuan utama pada anak selama tahapan ini ialah ia tidak perlu berpikir dengan pertolongan benda atau peristiwa konkret, karena ia telah memiliki kemampuan untuk berpikir abstrak. Anak telah mampu membentuk argumen dan tidak dibingungkan oleh sisi argumen dan karena itu disebut tahap operasional formal menurut Jeant Piaget Pernyataan Jeant Piaget ini mendukung analisis.¹⁵² Individu yang berumur 12 tahun atau lebih dapat

¹⁵¹ Indana Zulfa, *Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jeant Piaget Di TK Nafilah Malang*, (Skripsi: Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017), hlm. 15-22

¹⁵² Fatima Ibda, *Perkembangan Kognitif: Teori Jeant Piaget*, Jurnal Intelektualita Vol. 3, No. 1, Januari-Juni 2015, hlm. 34

menerapkan tahapan muhasabah sehingga individu dapat memahami tentang konsep diri dan dapat membentuk konsep diri yang diinginkan oleh individu. Fungsi kognitif ini bisa dilihat dari keadaan *real self* menuju ke *ideal self*. Pada proses menuju ke *ideal self* individu akan menggunakan fungsi kognitif dengan cara memikirkan “siapa saya? apa yang saya inginkan? Dan bagaimana saya memenuhi keinginan saya?” proses berfikir ini bertujuan untuk menata secara sistematis menuju *ideal self*. Fungsi afektif tidak berbeda jauh dari fungsi kognitif karena fungsi ini saling terikat. Ketika kedua fungsi ini bekerja maka akan menghasilkan suatu produk yaitu tingkah laku menuju *ideal self*.

Proses menuju *ideal self* ini bisa dipahami lebih mudah melalui konsep *muha>sabah* yang merupakan produk instrumen yang lengkap dalam mengetahui dan memahami konsep diri. Seperti halnya yang dikemukakan oleh al-Ghazali bahwasanya *muha>sabah* merupakan proses edukasi. Sehingga, *muha>sabah* bisa dijadikan salah satu instrumen dalam mengenal dan memahami konsep diri atau dapat membantu dalam proses konseling. *Muha>sabah* bisa dijadikan teknik dalam membantu klien pada proses konseling Islam. *Muha>sabah* juga menekankan kepada diri klien sehingga *muha>sabah* sangat relevan jika menjadi teknik konseling seperti halnya teknik *client centered* yang dikemukakan oleh Carl R. Rogers. Jika *muha>sabah* dapat diterapkan secara maksimal pada proses konseling dapat menimbulkan efektivitas yang sangat luar biasa. Orang yang bermuhasabah sudah tentu memiliki jiwa yang baik dan akan terus mengembangkan potensi dirinya sekaligus mensucikannya. Orang yang bermuhasabah juga memiliki ketenangan jiwa, membangun diri menjadi individu yang kreatif dan inovatif.

BAB V

Kesimpulan

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah penulis paparkan dari bab I sampai bab IV, mengenai pembahasan muhasabah dalam membentuk konsep diri, penulis menyimpulkan bahwa:

1. Muhasabah merupakan suatu proses instorpeksi diri yang dilakukan individu untuk menghitung kerugian atau mengevaluasi diri agar ia dapat menata ulang hidup, memilah sifat-sifat yang seharusnya dimiliki dan dijaga serta yang seharusnya dihilangkan. Muhasabah memiliki enam tahapan yaitu, musyarathah (penetapan syarat), muraqabah (pengawasan), muhasabah (audit), mu'aqabah (menghukum diri atas segala kekurangan), mujahadah (bersungguh-sungguh), dan mu'atabah (mencela diri).
2. Konsep diri merupakan cara individu mempresentasikan pola persepsi yang terorganisir dan konsisten yang terakumulasi oleh pengalaman-pengalaman ia hidup. Rogers menekankan pada *self* yang merupakan konsep inklusif yang ajeg dan terorganisir tersusun dari persepsi ciri-ciri mengenai "I" atau "me" (aku sebagai subyek atau aku sebagai obyek) dan persepsi hubungan "I" atau "me" dengan orang lain dan berbagai aspek kehidupan, terkait dengan nilai-nilai yang terbelit pada persepsi itu. Dalam pembentukan konsep diri memerlukan *need for positive regard*. Rogers menggambarkan *self* menjadi dua bagian yaitu *real self* dan *ideal self*. Dalam memahami konsep *real self* dan *ideal self* Rogers menjabarkan *congruance* dan *un-congruance* agar dapat memahami konsep diri seseorang. Ketika individu memiliki keselarasan antara *real self* dan *ideal self* maka individu akan berfungsi secara utuh.

3. *Muhasabah* sebagai salah satu instrumen untuk memahami konsep diri yang baik sesuai dengan ajaran agama Islam. *Muhasabah* berperan sangat penting dalam memahami konsep diri dan dapat memperkuat akidah maupun akhlak individu yang selaras dengan Islam. Dalam konsep diri, individu berada pada *real self* dan akan menerapkan tahapan-tahapan muhasabah yang telah dipaparkan diatas untuk menuju ke *ideal self* . Dalam prosesnya menuju *ideal self* individu harus memiliki kesesuaian atau keselarasan dalam setiap prosesnya sehingga dapat terwujudnya *ideal self* yang diinginkan individu itu. Konsep diri dan muhasabah juga merupakan suatu proses yang inklusif berbagai macam fungsi seperti kognitif, afektif dan psikomotorik. Namun dari ketiga fungsi tersebut, fungsi kognitif lebih berperan aktif terkait konsep diri maupun *muhasabah*. Hal ini merupakan bentuk relevansi dari konsep diri dan muhasabah

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran kepada umat Islam untuk selalu bermuhasabah agar dapat meminimalisir kerugian-kerugian yang akan terjadi yang bertentangan dengan syariat islam terutama yang bisa membuat individu itu menjadi kufur.

Kepada setiap akademisi dan terkhususnya mahasiswa bimbingan dan konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu, untuk dapat selalu bermuhasabah agar dapat memahami konsep diri yang agamis sesuai dengan syariat Islam agar dapat menunjang kapabilitas untuk menjadi seorang praktisi konselor Islam yang profesional

Kepada akademisi yang akan melanjutkan penelitian ini, hendaknya meregenerasi lebih jauh terkait konsep diri maupun muhasabah, baik itu menjadikannya instrumen atau bahkan bisa menjadikan muhasabah sebagai salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Dian, Muhammad Khabib, Hendra Adi Prasetya. “*Gambaran Harga Diri, Citra tubuh, dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat*”, Jurnal Keperawatan, Vol. 6, No. 1 (Mei, 2018), hlm. 11
- Al-Ghazali, Imam. 2016. *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin. Terj.* Bahrhun Abu Bakar dan Anwar Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Al-Ghazali, Imam. 2011. *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-ilmu Agama (3), terj.* Purwanto. Bandung, MARJA
- Al-Ghazali, Imam. 2003. *Ringkasan Ihya’ Ulumudin.* Surabaya : Citamedia Press
- Al-Ghazali, Imam. 2017. *Taman Kebenaran Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan.* Jakarta Selatan: Turos
- Ahmad, Jumal. “*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*” https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental (Akses 14 Febuari 2021)
- Alwisol. 2005 *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM
- Amalia, Lia. “*Menjelajahi Diri Dengan Teori Kepribadian Carl R. Rogers*”, Jurnal Muaddib, Vol. 3, No. 1 (Januari-Juni, 2013) hlm. 89-97
- Amin, Samsul Munir. 2017. *Ilmu Tasawuf.* Jakarta: Amzah
- Arete, et all.. 2014. “*Real Self Vs Ideal Self: As Projected By The Sims.*” Far Eastern University: Thesis, Department of Psychology, Institute of Arts and Sciences
- Arif, Muhammad. *Muhasabah Diri.* Majalah Yatim Mandiri, Desember, 2018
- Baharuddin. 2007. *Paradigma Psikologi Islam: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur’an.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, Robert A. dan Donn Byrne. 2004. *Psikologi Sosial, terj.* Ratna Djuwita, Jakarta: Erlangga
- Bungin, Burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif.* Jakarta: Raja Grafindo

- Untungs, Cerita. "Islam agama tak logis? Talk with Felix Siauw (part1)" <https://www.youtube.com/watch?v=7nR-8gOU-FA> (Akses: 18 Juni 2021)
- Cremers, Agus. 1987. *Antara Engkau dan Aku: Kumpulan karangan oleh Carl Ransom Rogers*. Jakarta: Gramedia
- Dinurasiyah, Suryani. 2013. *Psikologi Kognitif*. Surabaya. UIN Sunan Ampel
- Eriyanto. 2011. *Analisis Isi Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana
- Grinstead, David. "The Psychology of Abraham Maslow" https://www.researchgate.net/publication/274958304_The_Psychology_of_Abraham_Maslow. (akses: 23 November 2020)
- Hadi, Sutrisno. 1996. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Psikologi UGM
- Hamzah, Amir. 2019. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Hasanah, Siti Alfiatun. "Konsep Muhasabah dalam Al-Qur'an Telaah Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Al-Diriyah*, Vol. 1 No.1 (Mei, 2018), hlm. 57-56
- Hasan, Fuad dkk. 1981. *Kamus Istilah Psikologi*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa
- Hawwa, Sa'id. 1999. *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun-nafs Terpadu Intisari Ihya' 'Ulumuddin al-Ghazali*. Jakarta: Robbani Press
- Helmi, Fuad. 2010. "Muhasabah Dan Seks Bebas: Hubungan antara kegiatan Muhasabah dalam Meminimalisir Seks Bebas Pada Mahasiswa Di Kelurahan Plombokan Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang." IAIN Walisongo: Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin
- Hasyim, Ahmad Umar. 2016. *Identitas dan Jati Diri Muslim*. Jawa Barat: Akademik Pressindo
- Ibda, Fatima. "Perkembangan Kognitif: Teori Jeant Piaget". *Jurnal Intelektual*, Vol. 3 No.1 (Januari-Juni, 2015), Hlm. 34
- Ideal Self or Real Self*. <https://Lpka.Umy.Ac.Id/Demo/2020/07/22/Ideal-Self-Or-Real-Self/>. (akses: 27 Febuari 2021)
- Ideal Self*. <https://Dictionary.Apa.Org/Ideal-Self/>. (akses: 4 Maret 2021)

- Ikbar, Yanuar. 2012. *Metode Penelitian Sosial Kualitatif*. Bandung: Refika Aditama
- In, Muhammad Nafi, "Gus Dur in Kick Andy", <https://www.youtube.com/watch?v=yHCEdZ4iuWw>, (akses: 19 Juni 2021)
- Iqbal, Muhammad. "Kepribadian Diri Nyata dan Diri Ideal Tokoh Utama Pada Novel Gornathoh Karya Radwa Ashor (Kajian Psikologi Sastra)." *Bahtera: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, Vol. 16, No. 1, (Juli, 2017), Hlm. 4
- Irwanto dan Felicia Y. Gunawan. 2018. *Sejarah Psikologi: Perkembangan Perspektif Teoritis*. Jakarta: Gramedia
- Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Persada Pers
- Ismail, Nik Ahmad Hisham, "Rediscovering Rogers's Self Theory and Personality", *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, Vol. 4, No. 3, (2015), hlm. 144
- Jarvis, Matt. 2007. *Teori-teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan dan Pikiran Manusia*, terj, SPA-Teamwork. Bandung: Nusamedia
- Kasirim, Nayyereh, et al., "Comparison of the real self, ideal self and ought self in adolescents with and without criminal history in Isfahan", https://www.researchgate.net/publication/331062506_Comparison_of_the_real_self_ideal_self_and_ought_self_in_adolescents_with_and_without_criminal_history_in_Isfahan, (akses: 27 Februari 2021)
- KBBI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/muhasabah>. (akses: 18 April 2021)
- Kholil, Syukur. 2006. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Citapusaka Media
- Kiling, Beatriks Novianti. "Tinjauan Konsep Diri dan Dimensinya Pada Anak Dalam Masa Kanak-Kanak Akhir", *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol.1, No. 2 (Desember, 2015), hlm. 118
- Komariyah, Fadilah Nur. 2012. "Hubungan Antara Persepsi Gaya Hidup Fashion dengan Citra Diri pada Komunitas Hijabers di Surakarta." Universitas

- Muhamadiya Surakarta: Skripsi Sarjana, Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi
- Mahjuddin. 2010. *Akhlak Tasawuf*. Jakarta: Kalam Mulia
- Malik, Imam. 2011. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Teras
- Maltz, Maxwell. 1997. *Kekuatan Ajaib Psikologi Citra Diri*. Jakarta: Mitra Utama
- Maslow, A.H. 1971. *The Farther Reaches Of Human Nature*. America: Viking Press
- Moelong, Lexy J. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Raja Rosdakarya
- Monica, Nida. “*Psikologi Humanistik (Carl Rogers) Dalam Bimbingan dan Konseling*”, https://www.academia.edu/34582512/CARL_ROGERS (akses: 04 Maret 2021)
- Mutmainah, Ina. 2017. “*Penafsiran Muhasabah Dalam Al-Qur’an*.” UIN Sunan Kalijaga: Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam,
- Muthoharoh, Dinatul. 2014. “*Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Ada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas Ushuluddin Iain Walisongo Semarang Tahun 2014/2015*.” UIN Walisongo: Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin
- Pardede, Yudit Oktaria Kristiani. “*Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja*”, Jurnal Psikologi Volume 1, No. 2, (Juni 2008), hlm.147
- Pervin, Lawrence A, Daniel Cervone, dan Oliver P. John. 2010. *Psikologi Kepribadian: Teori Dan Penelitian, Edisi Kesembilan*, Dialihbahasakan oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana
- Prameswari, Sorga Perucha Iful, Siti Aisah, dan Mifbakhuddin. “*Hubungan Obesitas dengan Citra Diri dan Harga Diri pada Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang*”, Jurnal Keperawatan Komunitas, Volume 1, No. 1, (Mei, 2013), hlm 53
- Putra, Henny Surya Akbar Purna. 2018. “*Proses Pembentukan Konsep Diri Dan Pola Kebutuhan Informasi Pustakawan Di Perpustakaan Institut Seni*

- Indonesia Yogyakarta (Analisis Interaksionalisme Simbolik).*” UIN Sunan Kalijaga: Skripsi Sarjana, Interdisciplinary Islamic Studies
- Rachmahana, Ratna Syifa’a. “*Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan*”, jurnal pendidikan islam El-Tarbawi, No.1, Vol.1, (2008), hlm. 99
- Rahmadhani, Sandi. 2014. “*Studi Kasus Citra Diri Anak Punk Di Yogyakarta.*” Universitas Yogyakarta: Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan
- Rahmawati, Anita. “*Muhasabah dan Muraqabah (1): Tingkatan Pertama, Musyarathah.*” <https://muslimah.or.id/5833-muhasabah-dan-muraqabah-1-tingkatan-pertama-musyarathah.html>. akses: 9 maret 2021
- Rajab, Khairunnas. 2012. *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani.* Yogyakarta: Pustaka Pesantren
- Ratnawati. “*Penerapan Person Centered therapy di Sekolah (Empathy, Congruance, Unconditional Positive Regard,) Dalam Manajemen Kelas*” Jurnal Of Education Technology, Vol. 1, No. 4, (2017), hlm.254
- RI, Departemen Agama. 2010. *Al-Qur’an dan Terjemahannya.* Bandung: Gema Risalah Press
- Rogers. Carl R. 2012. *On Becoming a Person, terj,* Rahmat Fajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rosyidi, Hamim. 2015. *Psikologi Kepribadian: Paradigma Traits, Kognitif, Behavioristik dan Humanistik.* Surabaya: Jaudar Press
- Saebani, Beni Ahmad dan Abdul Hamid. 2017. *Ilmu Akhlak.* Bandung: Pustaka Setia
- Samaedam, Syamseeyah. 2016. “*Hubungan Harga Diri dan Konsep Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas III Sekolah Ma’had Al-Muhammadiyah Thailand Selatan.*” UIN Maulana Malik Ibrahim, Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi

- Sejati, Sendg. 2018. *“Hirarki Kebutuhan Menurut Abraham H. Maslow dan Relevansinya Dengan Kebutuhan Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Islam,”* IAIN Bengkulu: Skripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah dan Tadris
- Silfana, Milha Nihla. 2016. *“Perbedaan Citra Diri Antara Memakai Jilbab Dengan Konsisten Dengan Memakai Jilbab Tidak Konsisten Pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam (FEBI) Di UIN Walisongo Semarang.”* UIN Walisongo: Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
- Silalahi, Sheidati Zakiah. *“Pendekatan Psikoterapi - Teori Kepribadian Carl Rogers (Client Centre Therapy)”*
https://www.academia.edu/27938844/PENDEKATAN_PSIKOTERAPI_TEO_RI_KEPRIBADIAN_CARL_ROGERS_CLIENT_CENTRE_THERAPY
(akses: 04 Maret 2021)
- Sofia, Nanum. *“Mencintai Tanpa Syarat: Aplikasi Model “Unconditional Positive Regard.”* Jurnal RAP UNP, Vol. 6, No.1, (Mei, 2015), hlm. 46
- Solihin dan Rosihon Anwar. 2008. *Ilmu Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supratiknya, A. 1993. *Psikologi Kepribadian 2: Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomologis)*. Yogyakarta: Kansius
- Tafsir, <http://www.ibnukatsironline.com/2015/10/tafsir-surat-al-hasyr-ayat-18-20.html#:~:text=Hai%20orang%20Dorang%20yang%20beriman,Mengetahui%20apa%20yang%20kamu%20kerjakan> (akses 5 juli 2020)
- Wijaya, Indrawan dan Ritzky Karina M.R. Brahmana, *“Pengaruh Ideal-Self Terhadap Emotional Brand Attachment, Melalui Product Involvement, Public Self-Consciousness, Dan Self-Esteem Di Artotel Surabaya”*, Jurnal Manajemen Pemasaran Petra, Vol.2, No. 1 (2014), hlm. 6
- Yunus, Muhammad. 2010. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah.

Zaprul Khan. 2016. *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia

Zulfa, Indana. "*Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Di TK Nafilah Malang*". UIN Maulana Malik Ibrahim: Skripsi, Fakultas Psikologi

Zulkifli, Ainul Mardziah Binti. 2018. "*Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)*". UIN Ar-Raniry: Skripsi Sarjana, Fakultas Dakwah dan Komunikasi

MAGNUM OPUS

PENGANTAR OLEH PETER D. KRAMER, M.D.

On Becoming a Person

CARL R. ROGERS

PANDANGAN SEORANG TERAPIS TENTANG PSIKOTERAPI

PENULIS *A Way of Being*



PUSTAKA PELAJAR

IMAM AL-GHAZALI

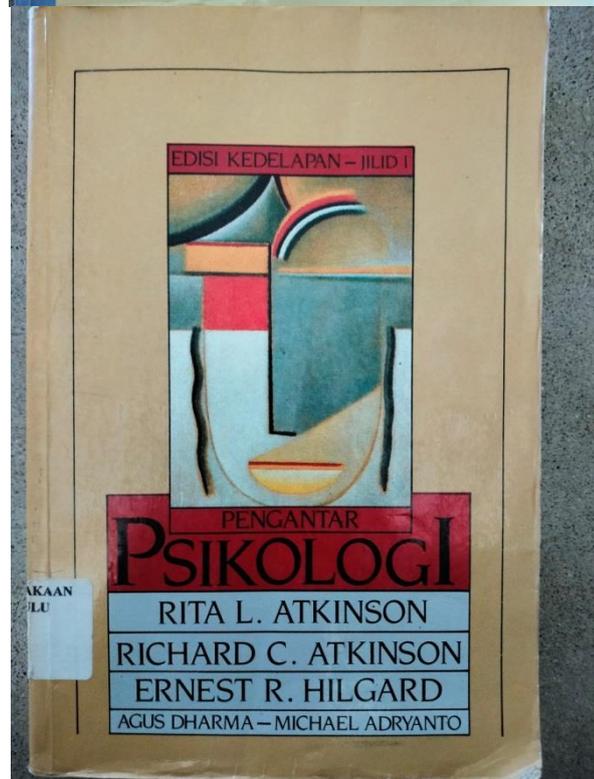
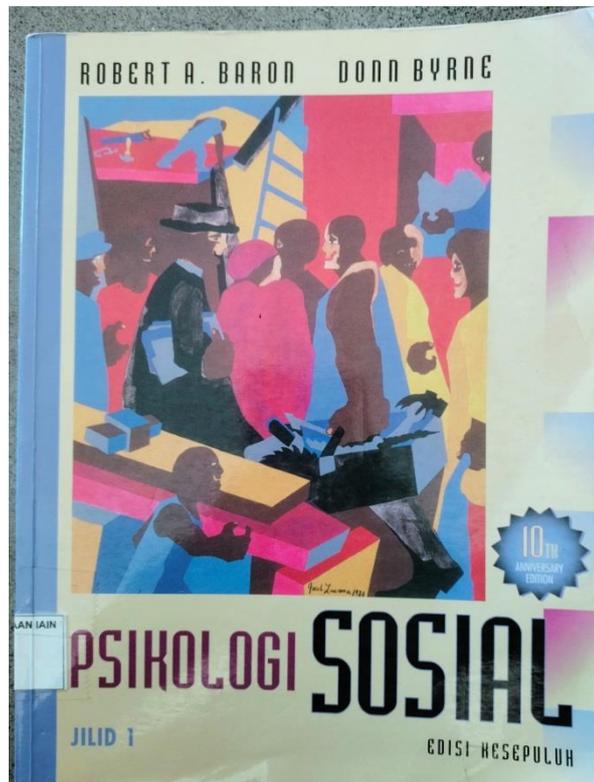
IHYA'
'ULUMUDDIN

احياء علوم الدين

MENGHIDUPKAN ILMU-ILMU AGAMA

3



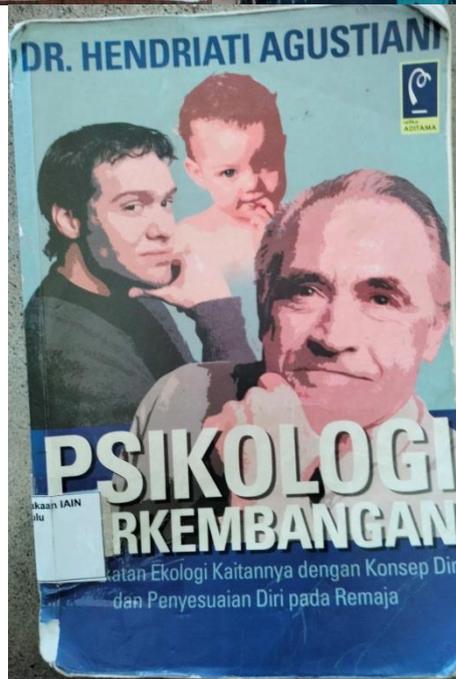
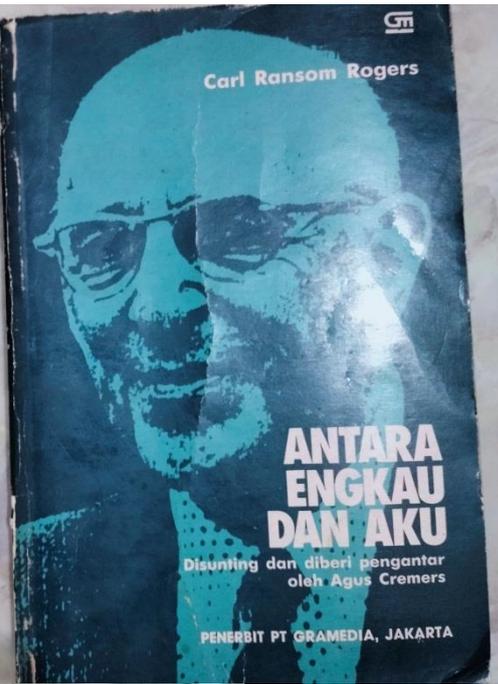
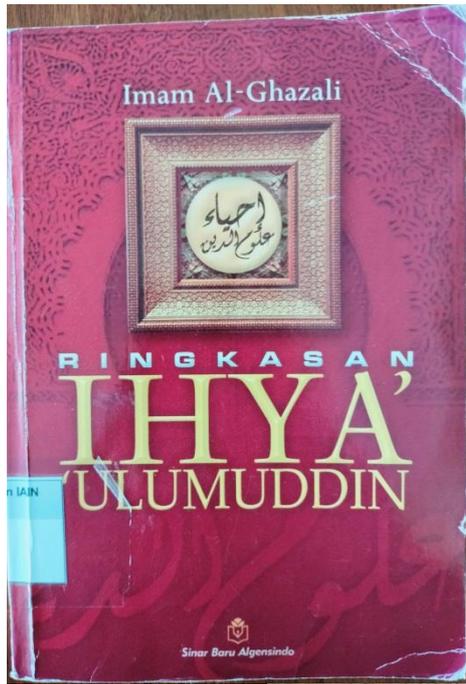


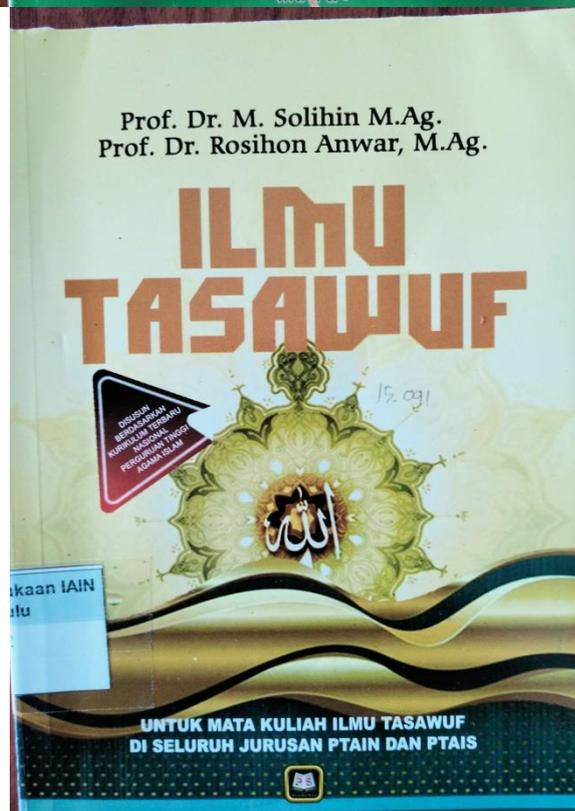
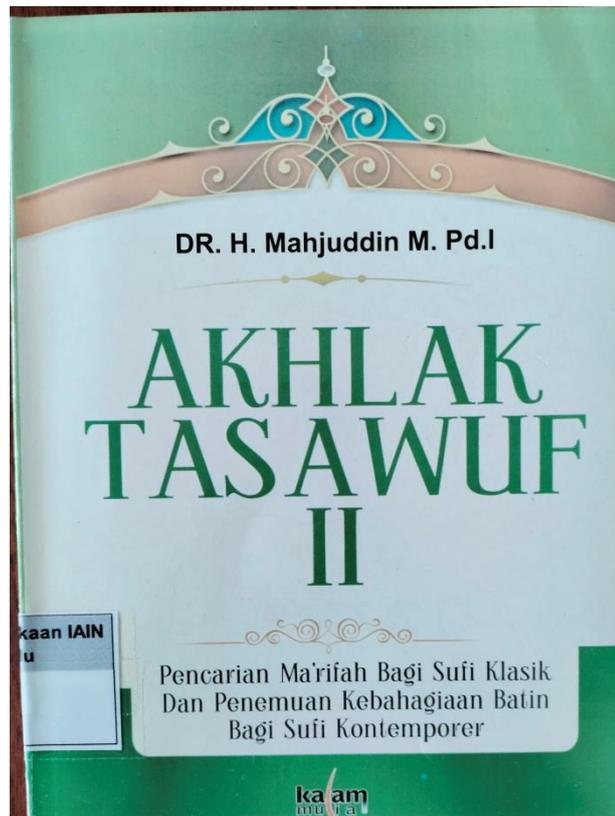
W.F. Bielecki

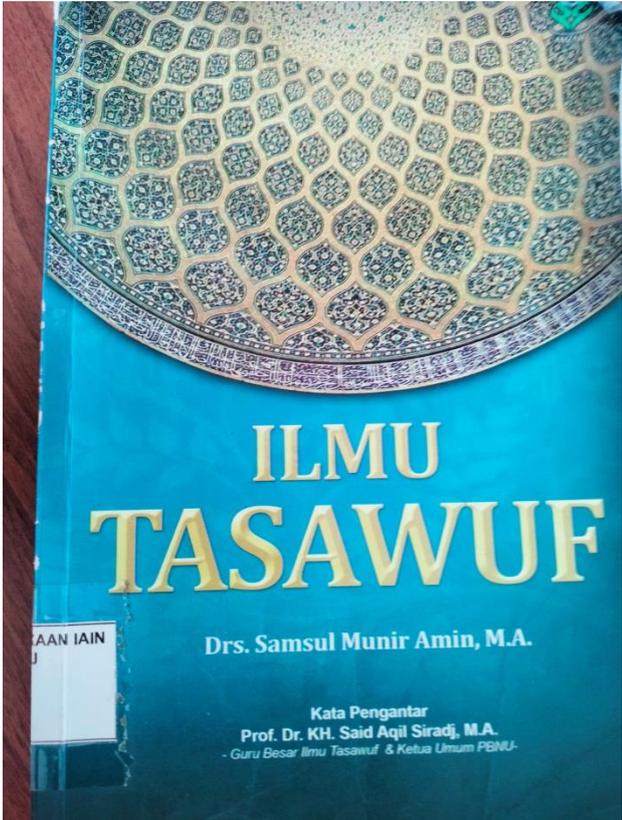
PSIKOLOGI PERTUMBUHAN

Kepribadian Sehat untuk Mengembangkan Optimisme







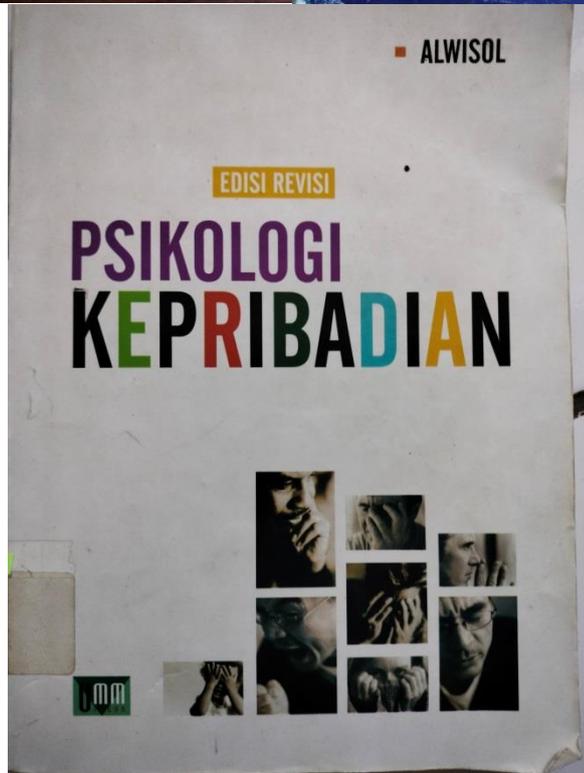
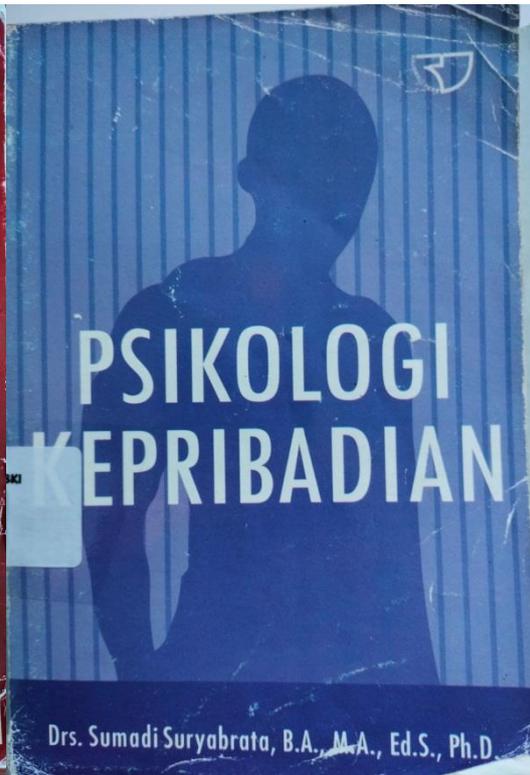
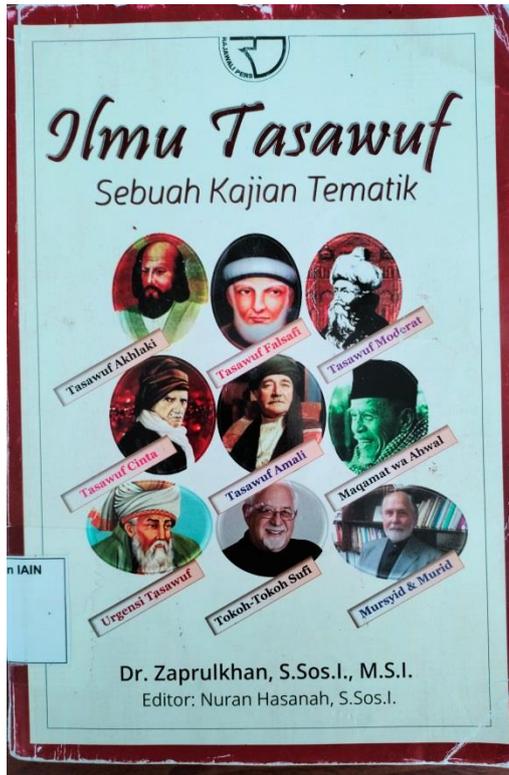


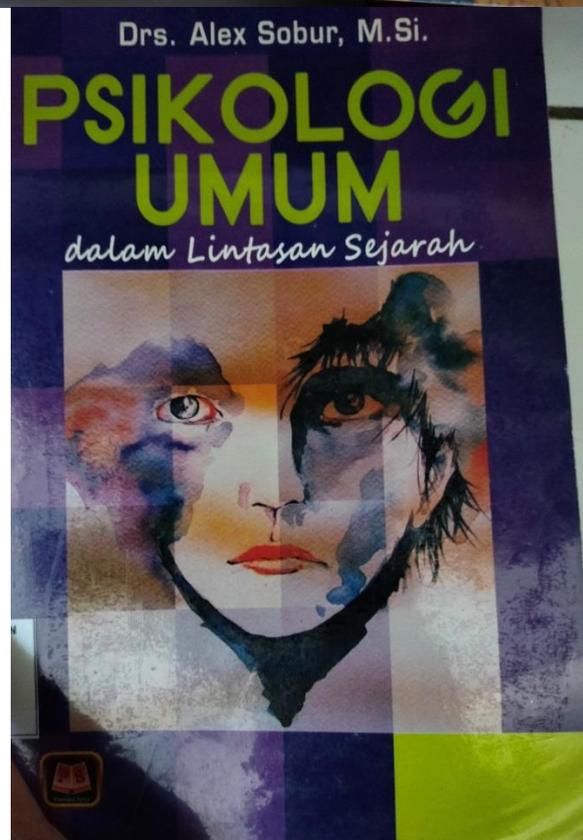
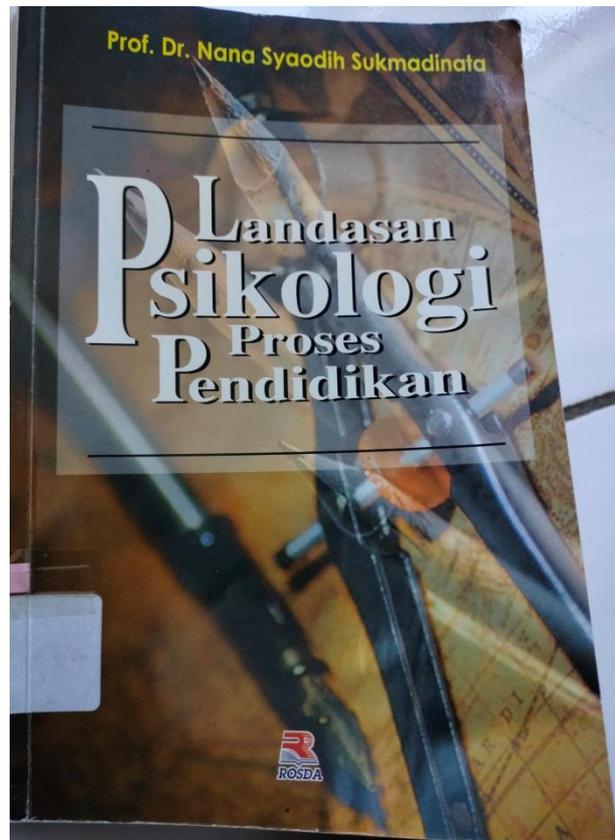
ILMU TASAWUF

Drs. Samsul Munir Amin, M.A.

Kata Pengantar
Prof. Dr. KH. Said Aqil Siradj, M.A.
- Guru Besar Ilmu Tasawuf & Ketua Umum PBNU -

AAN IAIN

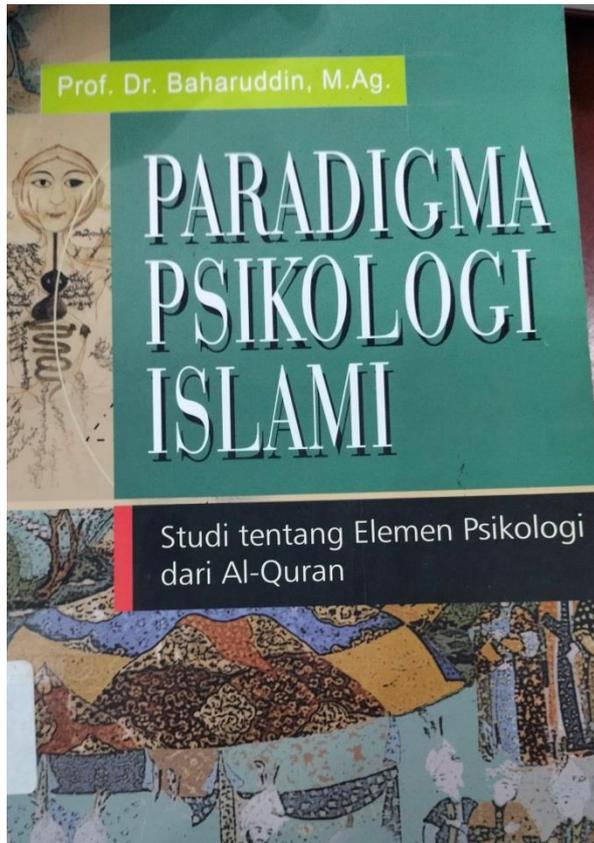


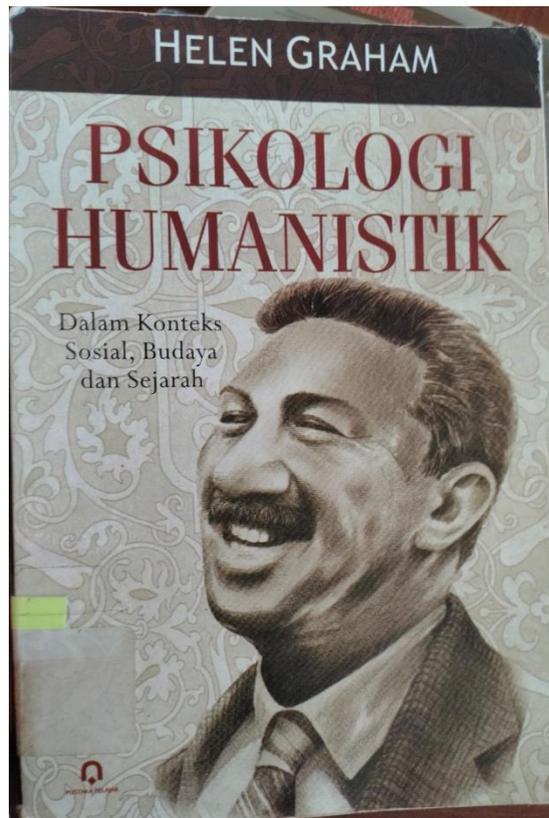


Prof. Dr. Baharuddin, M.Ag.

PARADIGMA PSIKOLOGI ISLAMI

Studi tentang Elemen Psikologi
dari Al-Quran



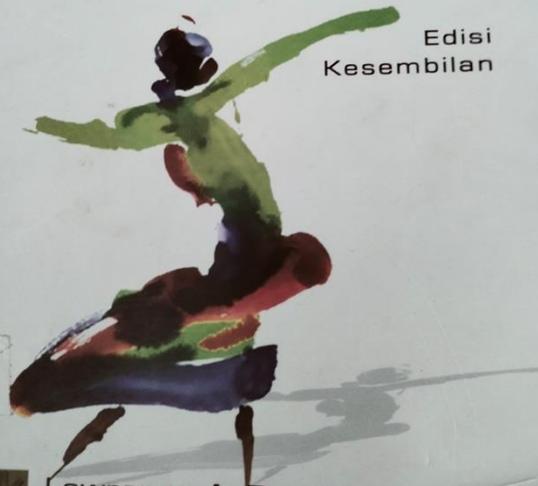


961

Psikologi Kepribadian

Teori & Penelitian

Edisi
Kesembilan



Lawrence A. Pervin,
Daniel Cervone, Oliver P. John