

## REVITALISASI *SELF-MOTIVATION* PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH: SEBUAH PENDEKATAN PSIKO- SPIRITUAL

Oleh:

Zahwa Syahidah<sup>1</sup>

Weni Maftukhah<sup>2</sup>

Herliyana Isnaeni<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Alamat: Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa  
Timur (60237).

Korespondensi Penulis: [zahwasyahidah929@gmail.com](mailto:zahwasyahidah929@gmail.com),  
[wenimaftukhah22@gmail.com](mailto:wenimaftukhah22@gmail.com), [lea\\_psikolog@uinsa.ac.id](mailto:lea_psikolog@uinsa.ac.id).

**Abstract.** *This study uses a qualitative literature review approach that aims to understand and explain the application of muhasabah therapy in increasing self-motivation among students. Muhasabah, an Islamic concept that means introspection and reflection on one's actions, can be understood as a way to increase self-awareness, moral responsibility, and spiritual balance in individuals. Meanwhile, student self-motivation is the ability of individuals to internally drive themselves to achieve educational and self-development goals. Through a review of relevant literature, this study highlights the importance of muhasabah in Islam, the concept of self-motivation, and the implementation of muhasabah therapy as an essential tool aimed at increasing self-motivation in students. The results of the study show that muhasabah therapy can be an effective psycho-spiritual approach and can be carried out through independent self-reflection with practical steps, such as identifying strengths and weaknesses, setting goals, and practicing gratitude. Through the study in this research, it is hoped that the results of the study can make a positive contribution to the development of holistic and spiritually-based education.*

**Keywords:** *Muhasabah Therapy, Self-Motivation, Students.*

# REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH: SEBUAH PENDEKATAN PSIKO- SPIRITUAL

**Abstrak.** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kepustakaan yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan penerapan terapi muhasabah dalam meningkatkan *self-motivation* pada pelajar. Muhasabah, sebuah konsep Islam yang berarti introspeksi dan refleksi atas perbuatan, dapat dipahami sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab moral dan keseimbangan spiritual pada individu. Sementara itu, *self-motivation* pelajar merupakan kemampuan individu untuk menggerakkan diri sendiri secara internal dalam mencapai tujuan pendidikan dan pengembangan diri. Melalui kajian literatur terkait, penelitian ini menyoroti tentang keutamaan muhasabah dalam Islam, konsep *self-motivation*, dan implementasi terapi muhasabah sebagai alat esensial yang bertujuan untuk meningkatkan *self-motivation* pada pelajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi muhasabah dapat menjadi pendekatan psiko-spiritual yang efektif dan bisa dilakukan melalui refleksi diri secara mandiri dengan langkah-langkah praktis, seperti identifikasi kelebihan dan kekurangan, menetapkan tujuan, serta dapat melatih rasa syukur. Melalui kajian dalam penelitian ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pendidikan yang bersifat holistik dan berbasis nilai-nilai spiritual.

**Kata Kunci:** Terapi Muhasabah, *Self-Motivation*, Pelajar.

## LATAR BELAKANG

Perubahan yang akan dihadapi negara ini menuju Indonesia emas sangatlah penting, dimana kesaksian para pejuang yang telah mempertahankan negara ini sudah hampir berumur 1 abad. Momentum ini sangat dibutuhkan oleh para generasi muda yang cakap, berintelektual dan bersinergi dalam menghadapi tantangan-tantangan selanjutnya. Disaat seperti ini, sudah saatnya para penerus bangsa untuk belajar lebih giat, berkarya sebanyak-banyaknya dan berporoses menjadi lebih baik.

Namun, disamping itu terkait adanya keadaan setelah masa covid-19, sistem pembelajaran siswa mengalami berbagai banyak perubahan dan tantangan. Hal ini menyebabkan menurunnya keaktifan dan kebijakan para pelajar. Bisa dilihat dari kacaunya pengelolaan waktu pada diri sendiri, terjerumus pada dunia *game*, bahkan kemalasan dalam beraktivitas. Sebagaimana yang dikatakan oleh Menteri Pendidikan Dasar Menengah Republik Indonesia bahwa Indonesia saat ini tengah menghadapi

tantangan besar yakni *learning loss*, kondisi dimana terjadi penurunan motivasi belajar, kemampuan belajar serta pencapaian akademik pada siswa. Hal ini disebabkan oleh kekosongan pembelajaran atau adanya pembelajaran daring selama masa pandemic covid-19. Sehingga menimbulkan stres akibat keterbatasan untuk bersosialisasi (Dedi Robandi & Mudjiran Mudjiran, 2020).

Selain itu, masih banyak pelajar yang kurang akan kesadaran dalam mengartikan makna hidup, yang membuat mereka tidak bisa menemukan jati diri pribadi. Krisis moral dan etika juga menjadi salah satu dampak kurangnya kesadaran, mereka akan merasa terjebak di antara tekanan sosial, ekspektasi yang tinggi, atau konflik nilai pribadi. Krisis moral dapat mencakup perilaku tidak etis, penurunan motivasi akademis, atau bahkan isolasi sosial (Imam Qori, 2020).

Maka dari itu, penulis memberikan terapi muhasabah diri sebagai solusi yang tepat dalam menghadapi tantangan ini. Terapi muhasabah merupakan pendekatan psikologis bermuatan spiritual yang menekankan refleksi diri dan introspeksi sebagai sarana untuk pertumbuhan dan pemulihan (Jumal Ahmad, 2018). Dalam terapi ini, individu didorong untuk mengevaluasi perilaku, nilai-nilai, dan pikiran mereka secara mendalam. Proses muhasabah membantu seseorang memahami akar penyebab masalah psikologis, mengidentifikasi pola-pola negatif, mengetahui kekurangan dan kelebihan dan merencanakan langkah-langkah perubahan positif.

Dalam proses muhasabah ini, pelajar secara sadar melihat dalam dirinya berapa banyak amal terpuji yang telah dilakukannya dan berapa banyak pula amal tercela yang telah ia lakukan. Mereka akan terlibat dalam refleksi diri untuk membantu mereka memutuskan apa yang harus dilakukan selanjutnya berdasarkan kualitas mereka sendiri. Dalam metode terapi ini, penceramah menggunakan bahasa renungan *qalbu* dengan tujuan agar audiens membuka diri dan melakukan proses penerimaan diri dengan menerima segala sesuatu yang telah dilakukan dan tidak menolak segala sesuatu yang digunakan (Yumna Yumna et al., 2021).

Terapi muhasabah adalah suatu bentuk refleksi diri yang melibatkan pemeriksaan pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang untuk mendapatkan wawasan tentang pola pribadi dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Bentuk terapi ini berakar pada filsafat Islam dan dapat diterapkan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk *self-motivation*.

# REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH: SEBUAH PENDEKATAN PSIKO-SPIRITUAL

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi muhasabah dapat meningkatkan *self-motivation* pada pelajar. *Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Zahra (2019) menyebutkan bahwa melalui terapi muhasabah siswa dapat meningkatkan motivasi belajarnya secara signifikan. *Kedua*, penelitian oleh Habibie & Muhammad (2024) menunjukkan bahwasannya implementasi terapi muhasabah dapat meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi pada remaja. Kepercayaan diri tersebut juga memiliki dampak positif seperti halnya, meningkatkan prestasi akademik, hubungan sosial bahkan kesehatan mental pada remaja. *Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Kurniasanti (2024) menunjukkan bahwa penerapan muhasabah dalam konseling individu efektif dilakukan karena membentuk karakter positif, kesadaran spiritual, dan kedisiplinan siswa. Melalui muhasabah dalam konseling individu juga membantu siswa untuk menemukan motivasi belajarnya sehingga meningkatkan prestasi akademik di sekolah.

Penelitian-penelitian terdahulu banyak yang mengkaji tentang motivasi belajar pada pelajar, tetapi masih sedikit penelitian yang menitikberatkan pembahasan motivasi belajar dari sudut pandang psikologis dan spiritual secara bersamaan. Maka dari itu, dengan adanya terapi muhasabah yang sudah terealisasi sebelumnya dari beberapa penelitian yang ada, penulis berinisiatif untuk melakukan penelitian dengan pendekatan *library research* yang bertujuan secara khusus untuk mengevaluasi keberhasilan terapi muhasabah dalam meningkatkan *self-motivation* pada pelajar. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang peran terapi muhasabah dalam mengombinasikan aspek psikologis dan spiritual sebagai upaya meningkatkan *self-motivation* pada pelajar.

## KAJIAN TEORITIS

Secara psikologis, teori motivasi menjelaskan bahwa motivasi merupakan dorongan internal yang menggerakkan individu untuk bertindak mencapai tujuan tertentu (Herzberg dalam Gitarani & Rahayu, 2021). *Self-motivation* atau motivasi diri mencerminkan kemampuan seseorang untuk memelihara semangat belajar tanpa ketergantungan pada faktor eksternal, melainkan karena adanya kesadaran dan tanggung jawab pribadi. Dalam konteks spiritual, muhasabah dipahami sebagai proses refleksi diri yang bersumber dari ajaran Islam untuk mengevaluasi amal perbuatan, memperbaiki kekurangan, dan menumbuhkan kesadaran terhadap tujuan hidup yang lebih bermakna

(Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 1999). Teori ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali yang menekankan pentingnya introspeksi spiritual dalam mencapai keseimbangan emosional dan moral, yang pada gilirannya mampu membangkitkan motivasi diri yang berlandaskan nilai-nilai ketuhanan. Dengan demikian, kombinasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam terapi muhasabah dapat membentuk mekanisme pemulihan dan penguatan diri secara utuh.

Penelitian terdahulu memperkuat relevansi teori tersebut. Zahra (2019) menemukan bahwa penerapan terapi muhasabah mampu meningkatkan motivasi belajar secara signifikan karena siswa diajak mengenali potensi dan kelemahan diri. Habibie dan Muhammad (2024) juga menyatakan bahwa praktik muhasabah meningkatkan kepercayaan diri remaja yang berdampak positif pada prestasi akademik dan kesehatan mental. Selanjutnya, Kurniasanti (2024) menunjukkan efektivitas muhasabah dalam konseling individu yang berpengaruh terhadap pembentukan karakter positif dan kesadaran spiritual siswa. Hasil-hasil ini menegaskan bahwa refleksi diri melalui muhasabah tidak hanya berdampak pada ketenangan batin, tetapi juga meningkatkan daya juang, tanggung jawab, dan semangat belajar pelajar. Oleh karena itu, penelitian ini berpijak pada hipotesis tersirat bahwa terapi muhasabah dapat menjadi pendekatan psiko-spiritual efektif dalam merevitalisasi self-motivation pelajar, mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam upaya pembentukan pribadi yang berkarakter dan berdaya juang tinggi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini digunakan untuk memahami dan menjelaskan secara mendalam penerapan terapi muhasabah dalam meningkatkan *self-motivation* pada pelajar. Sumber data didapatkan dari berbagai literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas topik sejenis. Kemudian menganalisis data yang telah dikumpulkan menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan menelaah, mengelompokkan, dan menafsirkan data secara deskriptif kualitatif. Hasil analisis disusun secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah sesuai dengan kerangka pembahasan pada bagian pendahuluan.

# REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH: SEBUAH PENDEKATAN PSIKO- SPIRITUAL

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Terapi Muhasabah

Muhasabah secara etimologi berasal dari kata *hasaba-yuhasibu* atau *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang diartikan sebagai menghitung (Ninda Nurhasanah&Alfadhli Tasman, 2023). Muhasabah dalam pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah adalah sikap yang senantiasa menghitung dan mengevaluasi setiap perilaku yang mungkin bertentangan dengan kehendak Allah, yang bertujuan agar terhindar dari rasa bersalah yang berlebihan, kecemasan maupun gangguan emosional lainnya (Al-Ghazali, 2011). Muhasabah merupakan meneliti atau memikirkan kembali perilaku kita di masa lalu maupun masa sekarang, apakah perbuatan itu adalah perbuatan yang baik atau perbuatan yang buruk. Menciptakan kesadaran diri dapat dicapai melalui introspeksi atau muhasabah, dimana menghitung tindakan pribadi setiap tahun, bulan, hari, bahkan momen. Oleh karena itu, Muhasabah tidak perlu dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun hal itu perlu dilakukan setiap hari atau sepanjang waktu (Dianing Pra Fitri&Tomi Budianto, 2022).

Muhasabah telah dijelaskan dalam Al-Qur'an al-Karim *"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu sekalian kepada Allah, dan hendaklah setiap hari memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan"*. (QS. Al-Hasyr 59:18). Dengan melakukan muhasabah diri, perbuatan baik pada masa lalu bisa diperbaiki di masa depan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Sehingga perbuatan buruk di masa lalu tidak akan terulang pada masa yang akan datang. Keutamaan Muhasabah antara lain sebagai berikut:

1. Analisa diri (muhasabah) dapat menarik puji dan pertolongan Allah.
2. Agar seseorang dapat mengembangkan rasa percaya diri dan pengabdian, berhasil dalam studi Islam, mendekatkan diri kepada Allah dan mencapai kebahagiaan abadi. Refleksi atau muhasabah dapat membuka jalan menuju kedamaian dan keharmonisan yang mendalam, bahkan dapat membuat seseorang bertakwa kepada Allah dan siksaan-Nya. Refleksi juga dapat membangkitkan keharmonisan dan ketakutan dalam hati manusia.

3. Muhasabah dapat menghindarkan pekerja dari terjerumus ke dalam kekosongan seperti kesedihan, kesombongan atau janji cinta serta melindunginya di kemudian hari (Nurhasanah&Tasman, 2023 ).

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitab karangannya yang berjudul *Madarijus Salikin* membagi muhasabah menjadi dua jenis. Pertama, muhasabah sebelum beramal, yaitu refleksi sejenak saat muncul keinginan melakukan sesuatu, dengan menunda tindakan sampai yakin manfaatnya lebih besar daripada meninggalkannya. Kedua, muhasabah setelah beramal yang meliputi tiga bentuk introspeksi, evaluasi ketaatan terhadap hak Allah yang belum optimal, penilaian apakah ketaatan sudah sesuai kehendak-Nya, serta pemeriksaan terhadap tindakan yang sebaiknya ditinggalkan (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 1999). Selain itu, muhasabah juga mencakup refleksi atas aktivitas yang mubah atau rutin untuk menilai apakah orientasinya lebih kepada Allah dan akhirat atau semata duniawi (Al-Ghazali, 2011).

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah membagi tiga cara dalam bermuhasabah. Pertama adalah muhasabah sebelum melakukan sesuatu, yaitu dengan mempertimbangkan terlebih dahulu apakah sesuatu yang akan diperbuat telah sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya. Kemudian yang kedua adalah muhasabah ketika melakukan sesuatu dengan mampu menahan diri agar tidak melakukan hal menyeleweng dari yang semestinya. Selanjutnya yang ketiga adalah muhasabah setelah melakukan sesuatu dengan tujuan untuk memperbaiki diri dari kesalahan yang dilakukan (Nurul Ulya&Rinova Cahyandari, 2023).

### ***Self-Motivation* bagi Pelajar**

Motif didefinisikan sebagai dorongan yang mendorong seseorang untuk bertindak. Motif berfungsi sebagai dorongan internal yang mendorong individu untuk melakukan berbagai aktivitas guna mencapai tujuan tertentu. Motif juga dapat dianggap sebagai kondisi kesiapsiagaan internal. Sementara itu, Motivasi diartikan sebagai dorongan yang telah aktif, di mana motif menjadi aktif pada saat situasi tertentu, khususnya ketika kebutuhan untuk mencapai tujuan dirasakan sangat mendesak (Muhammad Nur Qalbi et al., 2022).

*Self-Motivation* merupakan keinginan seseorang untuk maju, kemampuan untuk berinisiatif dan bertindak efektif, serta kemampuan untuk menghadapi kegagalan. *Self-*

## REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH: SEBUAH PENDEKATAN PSIKO- SPIRITUAL

*Motivation* dapat digambarkan sebagai keinginan untuk melakukan sesuatu dalam pekerjaannya sehingga mereka merasa puas dengan hasil kerja mereka (Gitarani Pramudya&Rahayu Mardikaningsih, 2021). Menurut Herzberg, *self-motivation* memiliki beberapa indikator, yang terdiri dari 4 yaitu:

1. Pekerjaan itu sendiri (*the work it self*)
2. Prestasi yang diraih (*achievement*)
3. Pengakuan orang lain (*recognition*)
4. Tanggung jawab (*responsible*)

*Self-Motivation* datang dari dorongan internal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan dan melakukan tindakan tertentu. Hal ini bisa berasal dari ambisi pribadi, nilai-nilai, kebutuhan, minat, atau tanggung jawab yang dirasakan. *Self-Motivation* bisa berupa dorongan untuk mencapai kesuksesan, memenuhi keinginan, mengatasi rintangan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Motivasi muncul dari berbagai kebutuhan yang mungkin belum terpenuhi. kebutuhan- kebutuhan ini bisa berasal dari berbagai aspek. Gibson mendefinisikan kebutuhan tersebut sebagai berikut:

### 1. Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang sangat penting bagi semua manusia untuk mempertahankan hidup. Ini meliputi kebutuhan akan sandang (tempat tinggal) dan pangan (makanan, minuman, tidur, dan udara).

### 2. Kebutuhan Sosiologis

Kebutuhan sosiologis adalah kebutuhan manusia untuk berinteraksi dengan orang lain. Ini juga dikenal sebagai kebutuhan sosial karena mencakup kebutuhan akan rasa memiliki atau dimiliki, rasa kepercayaan, rasa kasih sayang, dan cinta.

### 3. Kebutuhan Psikologis

Kebutuhan psikologis adalah kebutuhan manusia akan pengakuan, aktualisasi diri, atau harga diri di hadapan orang lain (Vera Wijayanti Sutjipto&Fahira Novanra, 2021).

*Self-motivation* bagi pelajar adalah kemampuan untuk menggerakkan diri sendiri secara internal untuk belajar, mencapai tujuan akademik, dan menghadapi tantangan



pendidikan. Keadaan ini melibatkan memiliki tujuan yang jelas, menyadari pentingnya pendidikan, menemukan minat dalam pembelajaran, mengatur waktu dengan baik, mengatasi rasa malas atau kebosanan dan tetap fokus meskipun menghadapi kesulitan. *Self-motivation* juga melibatkan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri melalui pencapaian kecil, refleksi atas kemajuan dan memperkuat keyakinan diri.

### **Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Bentuk Esensial Peningkatan *Self-Motivation* Bagi Pelajar**

Implementasi Terapi Muhasabah adalah pendekatan yang melibatkan refleksi diri dan introspeksi atas perilaku, tindakan, dan pola pikir seseorang. Dalam konteks peningkatan *self-motivation* bagi pelajar, Terapi Muhasabah dapat menjadi alat penting, memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, meningkatkan *self-motivation* dan mengoptimalkan potensi akademik mereka.

Terapi muhasabah dapat dilakukan secara mandiri dengan menulis jurnal, merefleksikan pengalaman harian, atau berdiskusi dengan orang terdekat. Namun, dalam beberapa kasus, seseorang juga dapat mencari bantuan dari seorang terapis atau konselor yang berpengalaman dalam terapi muhasabah (Ainul Mardziah Binti Zulkifli, 2018). Dalam melakukan terapi muhasabah secara mandiri, dapat mengikuti langkah-langkah berikut:

1. Pilih waktu dan tempat yang tenang: Cari waktu dan tempat di mana seseorang dapat duduk dengan tenang dan tidak terganggu. Ini memungkinkan pribadi untuk fokus sepenuhnya pada proses muhasabah.
2. Mulailah dengan bernafas dalam-dalam: Mulailah dengan beberapa napas dalam-dalam untuk menenangkan pikiran dan tubuh Anda. Ini membantu menciptakan keadaan yang lebih tenang dan relaks.
3. Refleksikan pengalaman harian: Ambil beberapa saat untuk merefleksikan pengalaman harian Anda. Pikirkan tentang situasi atau peristiwa yang terjadi, bagaimana Anda meresponsnya, dan bagaimana perasaan Anda terkait dengan itu. Tulis dalam jurnal jika Anda suka.
4. Pertanyakan pikiran dan emosi Anda: Tanyakan pada diri sendiri tentang pikiran dan emosi yang muncul selama refleksi. Apakah ada pola pikir

## **REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH: SEBUAH PENDEKATAN PSIKO-SPIRITUAL**

negative atau kecenderungan emosional yang tidak sehat? Apakah ada pola perilaku yang perlu diperbaiki?

5. Identifikasi kelebihan dan kekurangan: Kenali kelebihan dan kekurangan Anda secara objektif. Apa saja kelebihan yang Anda miliki dan bagaimana Anda dapat memanfaatkannya? Apa saja kekurangan yang perlu diperbaiki dan bagaimana Anda dapat mengatasinya?
6. Ambil tanggung jawab: Ambil tanggung jawab atas tindakan dan perilaku Anda. Apakah ada perilaku yang bisa Anda lakukan untuk memperbaiki situasi atau hubungan? Apakah ada tindakan yang harus Anda lakukan untuk mencapai tujuan Anda?
7. Tetapkan tujuan dan rencana tindakan: Tetapkan tujuan yang spesifik dan realistis berdasarkan refleksi Anda. Buat rencana tindakan yang jelas untuk mencapai tujuan tersebut. Langkah-langkah kecil yang dapat Anda lakukan sehari-hari untuk mencapai perubahan yang diinginkan.
8. Menerima Diri Sendiri: Terapi muhasabah tidak hanya tentang perbaikan, tetapi juga tentang penerimaan diri. Mengakui kelebihan dan kelemahan dengan bijak dapat membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan kesehatan mental.
9. Berlatih Rasa Syukur: Bagian integral dari terapi muhasabah adalah mengenali dan mensyukuri berkah hidup. Fokus pada hal-hal positif dapat meningkatkan sikap mental positif dan mengurangi stres.
10. Terus lakukan muhasabah secara rutin: Jadikan muhasabah sebagai kebiasaan rutin. Lakukan refleksi diri secara teratur, misalnya setiap hari atau seminggu sekali. Ini membantu Anda tetap terhubung dengan diri sendiri dan memantau perkembangan Anda.

Selama proses terapi muhasabah, ingatlah untuk menjadi jujur dan terbuka pada diri sendiri. Jangan menilai atau menghakimi diri sendiri, tetapi gunakan muhasabah sebagai alat untuk pertumbuhan dan perubahan positif. Muhasabah diri alangkah baiknya dilakukan saat pagi hari, yaitu ketika manusia belum memulai untuk menjalankan aktivitasnya. Alasannya, pikiran masih segar, belum tercampuri dengan hal yang negatif dan kesibukan dunia. Selain itu, waktu pagi adalah waktu yang barakah. Muhasabah juga bisa dilakukan antara setelah shalat subuh sampai waktu dhuha karena waktu itu adalah

saat diturunkannya rezeki dari Allah. Saat itu pula Allah memberikan barakah pada umat manusia sebelum mereka mulai mengawali aktivitas harian mereka (Abu Salman Al-Jawy, 2012).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi muhasabah memiliki potensi besar sebagai alat penting dalam meningkatkan *self-motivation* pelajar melalui introspeksi, refleksi, dan peningkatan kesadaran diri. Melalui pendekatan kualitatif studi kepustakaan, kesimpulan dapat diambil bahwa muhasabah memainkan peran kunci dalam memperkuat hubungan spiritual pelajar dengan diri mereka sendiri dan dengan Allah. Sementara itu, *self-motivation* pelajar diperkuat oleh pemahaman yang lebih dalam tentang *self-motivation* dan kemampuan untuk menggerakkan diri sendiri menuju pencapaian tujuan akademik.

Implementasi terapi muhasabah secara mandiri memberikan kerangka praktis bagi pelajar untuk mengembangkan keterampilan refleksi dan perencanaan yang diperlukan untuk meraih keberhasilan dalam pendidikan dan kehidupan. Oleh karena itu, penting untuk memperluas pemahaman dan penerapan terapi muhasabah dalam konteks pendidikan sebagai upaya untuk membangun generasi pelajar yang berakhlak dan bermotivasi tinggi.

### **Saran**

Sebagai guru, konselor, maupun pihak sekolah bisa mempertimbangkan terapi muhasabah sebagai salah satu pendekatan psiko-spiritual karena dengan menerapkan metode muhasabah secara rutin melalui kegiatan refleksi harian, renungan spiritual, atau sesi konseling berbasis nilai-nilai Islam dapat membantu pelajar meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan motivasi intrinsik dalam belajar. Selain itu, diperlukan pelatihan bagi tenaga pendidik agar mampu memfasilitasi proses muhasabah dengan efektif dan sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan agar diperoleh data empiris tentang efektivitas terapi muhasabah dalam meningkatkan *self-motivation* pelajar secara

# REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH: SEBUAH PENDEKATAN PSIKO- SPIRITUAL

langsung, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar pengembangan model terapi muhasabah yang lebih aplikatif di lingkungan pendidikan.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, Jumal. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*, 1–16.
- Al-Ghazali, I. (2011). *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan. Bandung: Marja.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. (1999). *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*, terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Jawi, Abu Salman. (2012). *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Magfiroh.
- Fitri, Dianing Pra, and Tomi Budianto. (2022). Terapi Muhasabah dalam Syair Jalaluddin Rumi. In *EAIC: Esoterik Annual International Conferences*, 1, <http://103.35.140.33/index.php/EAIC/article/view/311>.
- Habibie, Mohamad Ilham&Muhammad Dito Cahyadi. (2024). Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(4), 210-218. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1485>.
- Kurniasanti, Mareta Dwi. (2024). Muhasabah Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Menyimpang Melalui Pendekatan Konseling Individual Pada Siswa SMA Ta'miriyah Surabaya. *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 205-216. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i1>.
- Nurhasanah, Ninda, and Alfadhli Tasman. (2023). Peran Muhasabah Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar: Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 4794–4810. <https://doi.org/10.56799/jim.v2i10.2231>.
- Pramudya, Gitarani, and Rahayu Mardikaningsih. (2021). Peningkatan Kinerja Guru Melalui Motivasi Diri, Konsep Diri dan Efikasi Diri (Studi Pada SMAN 1 Gondang Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Ilmu Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (NALA)*, 1(1), 9–22. <https://doi.org/10.52112/nala.v2i1.1>.

- Qalbi, Muhammad Nur. (2022). *Efektivitas Program Pengemabangan Self-Motivation Berbasis Teknologi Informasi Meningkatkan Kemampuan Memotivasi Diri (Studi Pada Peserta Didik Di Kelas XI IPS SMA N 2 Lubuk Basung)*. Universitas PGRI Sumatera Barat.
- Qori, Imam. (2020). Analisis Dampak Pembelajaran Online Terhadap Guru Dan Peserta Didik Perspektif Teori Etika. *Journal Al-Ibrah*, 5(1), 101-119. <https://ejournal.stital.ac.id/index.php/alibrah/article/view/92>.
- Robandi, Dedi, and Mudjiran Mudjiran. (2020). Dampak Pembelajaran Dari Masa Pandemi Covid- 19 Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3498–3502. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.878>.
- Sutjipto, Vera Wijayanti, and Fahira Novanra. (2020). Motivasi Diri Mahaiswa Universitas Negeri Jakarta Dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 149-60. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.8089>.
- Ulya, Nurul, and Rinova Cahyandari. (2023). Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Usia Dewasa Awal. *Minaret Journal of Religious Studies*, 1(02). <http://jim.iainkudus.ac.id/index.php/MINARET/article/view/2308>.
- Yumna, Yumna, Ginanjar Kusuma Wardana, Hanif Fauziah, Muslikhin Muslikhin, Salsabila Syahla Bachtiar, and Ega Novitasari. (2021). Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon). *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6 (1), 95-112. <https://doi.org/10.15575/saq.v6i1.13221>.
- Zahra, Neng Syifa. (2019). *Terapi Muhasabah Diri dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMKN 6 Bandung*. Universiatas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- Zulkifli, Ainul Mardziah Binti. (2018) *Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya 'Ulumiddin)*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.