

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia adalah makhluk yang terus berkembang, baik secara fisik maupun psikis. Salah satu tantangan perkembangan yang seringkali dianggap sebagai masa sulit, karena sangat dibutuhkan untuk menjadi individu yang bijak dan matang terjadi pada fase dewasa awal. Dimana seseorang dengan rentan usia 18 hingga 40 tahun, yang dikenal sebagai dewasa muda. Dalam hal ini, setiap orang merespons dengan cara yang berbeda. Seseorang dapat mempersiapkan diri untuk berkembang dan menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya secara fisik atau psikologis serta lingkungan sosialnya untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Namun, ada beberapa orang yang menganggap fase transisi dari remaja menuju dewasa sebagai periode yang sulit dan psiko-emosional yang membuat mereka tidak mampu mengatasi tantangan yang dihadapi. Selain itu, Atwood dan Scholes (dalam Istiqomah et al., 2023: 69 ) menyatakan bahwa reaksi emosional negatif pada usia dua puluh tahun melibatkan perasaan tidak berdaya, isolasi, keragu-raguan terhadap kemampuan, dan ketakutan akan kegagalan. .

Pada tahap ini, individu sering menghadapi tantangan dalam menentukan identitas, mengejar karier, membangun hubungan sosial, dan mempersiapkan masa depan. Tantangan ini dapat menyebabkan tekanan psikologis, yang apabila tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kesejahteraan individu salah satunya pada aspek penerimaan diri. Menurut (Hurlock, 1997) penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan seseorang untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Orang yang dapat menerima dirinya sendiri didefinisikan sebagai orang yang bermasalah dengan dirinya sendiri dan tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya sendiri, yang memberi mereka lebih banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Tingkat penerimaan diri yang rendah dapat berdampak pada munculnya stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Penerimaan

diri sendiri adalah salah satu aspek kesejahteraan psikologis, menurut Ryff (dalam Kurniasari et al., 2019). Namun, banyak orang masih bergumul dengan masalah penerimaan diri akibat berbagai tekanan sosial dan perbandingan diri yang tidak sehat.

Penerimaan diri merupakan upaya penerimaan seseorang secara utuh terhadap dirinya dengan segala kelebihan ataupun kekurangan yang dimilikinya untuk dapat mencapai kebahagiaan. Perkembangan penerimaan diri seseorang merupakan proses yang dinamis, berkelanjutan terus menerus sepanjang hidup seseorang. Penerimaan diri tidak ada secara langsung saat lahir tetapi berkembang secara bertahap seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup.

Nurhakim (2022), anggota Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyampaikan bahwa orang Indonesia masih memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Ini telah terlihat selama lima tahun terakhir, terutama sebagai akibat dari pandemi COVID-19, yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Pada tahun 2020, 70,7% penduduk Indonesia mengalami masalah psikologis, sementara 29,3% tidak. Pada tahun 2021, angkanya meningkat menjadi 80,4% mengalami masalah psikologi dan 19,6% tidak mengalami. Pada tahun 2022, angkanya kembali meningkat menjadi 82,5% yang mengalami masalah psikologis dan 17,5% tidak mengalami. Data menunjukkan bahwa orang Indonesia rata-rata mengalami kecemasan dan depresi.

Hurlock menyebutkan rendahnya penerimaan diri terdapat pada ciri-ciri gejalanya (1) mengalami perasaan sulit untuk menerima dirinya sendiri, (2) tidak suka dirinya sendiri, (3) mencemooh dirinya sendiri, (4) sering merasa bahwa orang lain menghina dan menjauhi dirinya, dan (5) tidak percaya pada perasaan dan sikapnya sendiri. Oleh karena itu, tingginya rasa penerimaan diri dianggap sebagai sifat mental yang dianggap berdampak pada kesejahteraan pribadi; jika seseorang memiliki rasa penerimaan diri yang rendah, dia pasti akan menghindari pergaulan luar atau sosial.

Di dalam interaksi social, penerimaan diri sangat penting karena dapat membantu seseorang bersosialisasi dengan orang lain. Jika seseorang tidak memiliki penerimaan diri yang baik, mereka akan lebih sulit untuk menerima orang lain, yang berdampak pada perkembangan aktualisasi dirinya (Sekali & Tohir, 2020: 138). Dengan penerimaan diri yang baik, seseorang akan belajar siapa dirinya, mengetahui kekurangannya, dan kelebihanannya, dan dapat menggunakan pengetahuan ini untuk menyelesaikan masalah dan memenuhi tanggung jawabnya sebagai anggota masyarakat.

Sheerer berpendapat bahwa bagian self-acceptance atau penerimaan diri adalah mempunyai keyakinan pada kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menilai dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan manusia lain, menyadari dan tidak merasa rendah diri akan keadaan dirinya, meletakkan dirinya seperti halnya manusia yang lain sehingga orang lain dapat menerima dirinya, bertanggung jawab pada apa yang telah dilakukannya, menerima sanjungan dan kritik kepada dirinya secara objektif, yakin pada prinsip-prinsip atau standar-standar hidupnya tanpa harus tergantung pada opini individu-individu lain, tidak menyangkal atau merasa berdosa atas dorongan-dorongan dan emosi-emosi yang ada pada dirinya. Secara rinci Jersild, menjabarkan tanda-tanda penerimaan diri atau *self-acceptance* adalah; seseorang mampu menerima dirinya sendiri dan mempunyai ekspektasi yang realistis yang tercermin pada keadaan dan memiliki *self-respect* yang cukup (Sari & Nuryoto, 2002).

Menurut Agoes (dalam Permadi, 2023) penilaian terhadap diri sendiri akan menjadi dasar bagi individu untuk dapat mengambil keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap menerima dirinya sendiri dapat dilakukan secara realistis maupun tidak realistis. Penerimaan diri secara realistis dapat ditandai dengan hal-hal sederhana seperti menerima kelebihan dan kekurangan diri secara objektif. Sedangkan penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan menolak kelemahan dirinya sendiri, menghindari hal-hal buruk dari dirinya sendiri, menilai secara berlebihan

dirinya sendiri, serta dapat terjadi karena pengalaman yang menyebabkan traumatis di masalah.

Sejalan dengan ajaran islam, terdapat istilah muhasabah yang berarti perhatian, pengetahuan, atau penilaian diri. Secara khusus memeriksa perbuatan secara konsisten baik setiap tahun, setiap bulan, setiap hari bahkan setiap saat. Oleh sebab itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan saja. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Sekiranya sudah melaksanakan, maka hendaknya ditingkatkan. Tetapi seandainya belum melaksanakan perintah serta meninggalkan larangan Allah dan Rosul-Nya, maka harus sadar (yaqdhah), kemudian bertaubat kepada Allah (Syukur et al., 2006).

Mengevaluasi atau mengintrospeksi diri berarti mengacu pada al-Quran dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan pribadi. Salah satu cara untuk memperbaiki, melatih, menyucikan, dan membersihkan hati adalah dengan bermuhasabah. Setiap individu yang beragama Islam dianjurkan untuk senantiasa melakukan muhasabah.

Berdasarkan firman Allah dalam surah al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”*

Muhasabah membantu individu untuk mengintrospeksi dirinya secara mendalam, mengidentifikasi kelemahan dan kesalahan yang perlu diperbaiki, serta menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap kehidupan (Izzah, n.d.). Dengan demikian, muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai upaya spiritual, tetapi juga sebagai metode terapi yang dapat memberikan efek psikologis yang konstruktif.

Muhasabah menjadi salah satu konsep yang relevan dengan penerimaan diri, yang mana mengajarkan individu untuk merenungi segala tindakan, memperbaiki kesalahan, dan meningkatkan kualitas iman. Para ulama tasawuf,

seperti Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, menganjurkan praktik muhasabah sebagai cara untuk membersihkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan melakukan muhasabah secara rutin, individu dapat mencapai ketenangan batin, menemukan makna hidup yang lebih dalam, dan meningkatkan kesejahteraan spiritual. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa terdapat sejumlah elemen yang terkait dengan muhasabah, baik yang harus dilakukan sebelum maupun sesudahnya. Menurutnya, kedua ide ini saling terkait, dan dia menganggapnya sebagai upaya untuk belajar dan menilai dirinya sendiri, karena setiap proses merupakan tahap pembelajaran untuk menikmati kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala. (Jamal et al., 2024).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan adanya hubungan positif antara muhasabah dengan aspek psikologis manusia. Seperti dalam penelitian Nurul Ulya (2023) menyatakan adanya peningkatan kepercayaan diri pada 2 orang subjek eksperimen setelah diberikannya intervensi berupa terapi muhasabah. Hal ini menunjukkan bahwa muhasabah sebagai psikoterapi Islami mampu menguatkan kepercayaan diri individu yang didasari pada keyakinan pada Allah SWT. Terapi muhasabah dapat memberikan dampak penguatan dikarenakan unsur kesadaran diri dan kemauan dari individu untuk bersungguh-sungguh dalam menjalani proses terapi. Namun penelitian tersebut tidak menentukan spesifikasi responden, seperti usia, jenis kelamin, atau latar belakang budaya. Kurangnya keragaman ini dapat mempengaruhi penerapan temuan untuk kelompok yang berbeda, karena dampak terapi muhasabah dapat bervariasi di seluruh populasi yang berbeda.

Dengan demikian, penelitian saat ini akan memberikan pemahaman komprehensif tentang hubungan muhasabah dengan aspek psikologis yang berbeda, yakni penerimaan diri pada populasi yang lebih luas, yaitu individu dewasa awal dalam rentang usia 18-40 tahun yang berada di lingkup Majelis Satu Rasa Trastudio Bandung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang

ilmu Tasawuf Psikoterapi, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan program-program peningkatan diri berbasis agama.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat muhasabah pada jamaah Majelis Satu Rasa yang berada dalam fase dewasa awal ?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri individu dewasa awal yang berada dalam Majelis Satu Rasa ?
3. Apakah terdapat hubungan antara muhasabah dengan penerimaan diri pada individu dewasa awal di lingkungan Majelis Satu Rasa Mesjid Transtudio Bandung?"

### **Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah diatas untuk mendeskripsikan hasil penelitian maka penelitian ini bertujuan untuk

1. Mengidentifikasi sejauh mana tingkat muhasabah jamaah Majelis Satu Rasa yang berada dalam fase dewasa awal
2. Mengukur kemampuan penerimaan diri individu dewasa awal yang berada dalam Majelis Satu Rasa
3. Menguji ada atau tidaknya hubungan antara muhasabah dengan penerimaan diri pada individu dewasa awal di lingkungan Majelis Satu Rasa Mesjid Transtudio Bandung.

### **Manfaat Penelitian**

Adapun hasil dari penelitian ini dapat dilihat dari 2 aspek, yaitu secara teoritis dan praktis. Penjabaran dari kedua manfaat itu akan dijelaskan sebagaimana berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dimaksudkan untuk memperluas pemahaman mengenai hubungan antara muhasabah dan kesejahteraan psikologis, khususnya

dalam aspek penerimaan diri pada individu yang berada dalam fase dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi para pengajar, pelajar, serta akademisi yang tertarik dalam bidang tasawuf dan psikoterapi. Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi yang bermakna dalam pengembangan kajian ilmiah, khususnya dalam memahami konsep muhasabah dan keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis serta bagaimana perannya dalam membentuk penerimaan diri yang lebih baik di kalangan individu dewasa awal.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam, khususnya bagi mahasiswa yang menekuni bidang tasawuf dan psikoterapi, agar dapat memahami secara lebih komprehensif bagaimana muhasabah berkontribusi terhadap proses penerimaan diri. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan refleksi bagi komunitas Muslim, termasuk para anggota majelis taklim, dalam mengaplikasikan konsep muhasabah dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan batin. Secara lebih luas, penelitian ini bertujuan untuk memberikan manfaat bagi masyarakat umum dengan membuka wawasan tentang pentingnya evaluasi diri dalam membangun sikap penerimaan yang lebih positif terhadap berbagai aspek kehidupan, baik dalam menghadapi tantangan maupun dalam menjalani perjalanan spiritual menuju kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

### **Hasil Penelitian Terdahulu**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti meninjau beberapa judul skripsi dan jurnal terdahulu yang relevan dengan penelitian saat ini. Hal ini membantu peneliti mengumpulkan referensi tentang hubungan muhasabah dengan penerimaan diri pada individu dewasa awal, yang bertujuan sebagai pembandingan penelitian dan metode dalam menyusun penelitian. Karena itu, peneliti menganalisis beberapa penelitian tersebut.:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Ulya dalam artikel jurnalnya yang berjudul “Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Dewasa Awal” tahun 2023. Penelitian ini mengungkap upaya penguatan kepercayaan diri yang dilakukan melalui psikoterapi Islami yaitu terapi muhasabah. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental pada dua responden yang memiliki permasalahan kepercayaan diri. Pengumpulan data dilakukan melalui angket, wawancara, dan observasi. Terapi muhasabah dilakukan dalam tiga sesi dengan disertai pemberian tugas pada jeda waktu sesi pertemuan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan angka skor pada skala kepercayaan diri. (Ulya & Cahyandari, 2023)
2. Penelitian yang dilakukan oleh Naufal Nurfajri, dalam artikel jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Muhasabah terhadap Self Control di Fase Dewasa Awal (Studi Kasus pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)” tahun 2023. Studi ini melihat bagaimana muhasabah berdampak pada Angkatan 2017 Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Bandung. Ini juga menggambarkan bagaimana muhasabah dilakukan dan apakah ada dampak pada self control di awal dewasa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian dan pengumpulan data. Data diolah menggunakan SPSS 26.0, dan 183 siswa dari jurusan Tasawuf dan Psikoterapi tahun 2017 digunakan sebagai sumber, yang menjadikan 20% dari populasi 36 orang (Istiqomah et al., 2023). Dan hasil dari analisis data regresi linear sederhana didapatkan hasil nilai Sig.0,830 dapat diartikan tidak ada pengaruh muhasabah terhadap self control di fase dewasa awal.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Aisyah Palo, dkk dalam artikel jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Muhasabah dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Profesi Dokter” tahun 2024. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh muhasabah terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa profesi Kedokteran Universitas

Muslim Indonesia. Penelitian ini menggunakan explanatory sequential mixed methods dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini menyatakan bahwa Pengembangan kecerdasan spiritual dapat diterapkan pada pembelajaran pendidikan profesi dokter melalui strategi pembelajaran metode muhasabah. Metode muhasabah juga dapat diterapkan pada pembelajaran profesi dokter, dengan cara mengintropeksi diri peserta didik agar memiliki hubungan yang baik dengan Allah Swt dan antara sesama manusia (Palo et al., 2024).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Utari Nur Permadi (2023) dalam skripsinya yang berjudul “Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Muhasabah Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Salatiga” tahun 2023 . Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan layanan bimbingan klasikal dengan teknik muhasabah efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil setelah dilakukannya treatment, yang semula dalam kategori sedang dengan jumlah skor 1277 rata-rata 42,56. Sedangkan skor minimal 31 dan skor maksimal 52. Setelah dilakukannya treatment jumlah skor menjadi 1669 dalam kategori tinggi dengan rata-rata 55,63 dengan skor minimal 52 dan maksimal 60. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata dari 42,56 menjadi 55,63 dengan selisih 13,07. Selain itu juga dibuktikan dengan uji paired sample test nilai signifikansi (2-Tailed) pretest dan posttest  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima .
5. Penelitian yang dilakukan oleh Habibi dan Cahyadi dalam artikel jurnalnya yang berjudul “Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja” tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan muhasabah sebagai upaya dalam menghadapi krisis kepercayaan diri remaja. Menggunakan metode studi pustaka, penelitian ini menganalisis literatur yang relevan untuk memahami bagaimana muhasabah, sebagai bentuk introspeksi diri dalam Islam, dapat membantu remaja mengatasi ketidak percayaan diri yang sering mereka alami. Penelitian ini menemukan bahwa muhasabah dapat menjadi alat

yang efektif dalam memperkuat kepercayaan diri. Dengan melakukan muhasabah, remaja dapat mengenali dan mengatasi kelemahan, serta membangun kembali kepercayaan diri yang sehat melalui refleksi mendalam dan penguatan nilai-nilai spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan emosional dan mental remaja di era modern ini. (Habibie & Cahyadi, 2024)

**Tabel 1.1 Kajian Penelitian Terdahulu**

No	Profil	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Jurnal, Nurul Ulya, 2023	Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Dewasa Awal	Tema penelitian,  Fokus penelitian	Objek penelitian  Teori yang digunakan, Metode penelitian
2.	Jurnal, Naufal Nurfajri, dkk., 2023	Pengaruh Muhasabah terhadap <i>Self Control</i> di Fase Dewasa Awal (Studi Kasus pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)	Tema penelitian,  Fokus penelitian  Metode Penelitian	Objek penelitian,
3.	Jurnal, Nurul Aisyah., dkk 2024	Pengaruh Muhasabah dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Profesi Dokter	Tema penelitian	Objek penelitian Fokus penelitian Metode penelitian
4.	Utari Nur Permadi 2023	Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Muhasabah Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Salatiga	Tema penelitian,  Fokus penelitian,  Metode penelitian,	Objek penelitian

5.	Jurnal, Habibi dan Cahyadi 2024	Peranan Muhasabah Sebagai Upaya Dalam Menghadapi Krisis Kepercayaan Diri Remaja	Tema penelitian	Objek penelitian  Metode penelitian
----	---------------------------------	---	-----------------	---

Sumber: Data observasi penulis 2024

Dari pemaparan diatas, maka penelitian ini memiliki beberapa perbandingan dengan penelitian terdahulu yang relevan. Dari segi konsep, penelitian sebelumnya lebih banyak membahas muhasabah dalam konteks terapi, teknik bimbingan konseling, ataupun kaitannya dengan kecerdasan spiritual dan kesehatan mental, namun belum secara spesifik meneliti pengaruh muhasabah terhadap aspek penerimaan diri pada individu dewasa awal. Selain itu, penerimaan diri sering dikaji dalam konteks psikoterapi, intervensi kognitif, atau religiusitas secara umum, tetapi belum secara eksplisit dikaitkan dengan muhasabah sebagai instrumen utama. Dari segi metode, penelitian sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan kualitatif atau studi pustaka untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam melakukan muhasabah. Sebaliknya, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang masih jarang dilakukan, terutama dalam mengukur dampak muhasabah terhadap penerimaan diri secara objektif menggunakan alat ukur psikologis yang valid.

Perbedaan lain juga terlihat dari segi populasi dan konteks penelitian. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada mahasiswa, atau kelompok religius formal, sedangkan penelitian ini mengkaji jamaah Majelis Satu Rasa Transtudio Bandung, yang lebih heterogen dalam hal latar belakang usia, pengalaman religius, dan keseharian. Selain itu, penelitian ini lebih spesifik meneliti individu pada fase dewasa awal, sementara penelitian sebelumnya umumnya membahas penerimaan diri pada remaja. Dari segi aplikasi, penelitian sebelumnya belum banyak membahas bagaimana muhasabah dapat diterapkan sebagai pendekatan sistematis dalam meningkatkan penerimaan diri. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru dalam pengembangan teori, metodologi, serta implikasi praktis dalam bidang tasawuf psikoterapi dan psikologi Islam.

## **Kerangka Berfikir**

Menurut Berger, penerimaan diri terjadi ketika standar dan prinsip diri tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal. percaya diri dalam hidup, bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan menerima kritik dan saran, tidak menyalahkan diri atas perasaan orang lain, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, dan tidak mau atau rendah diri.

Adapun Hurlock (dalam Gamayanti, 2016) mendefinisikan penerimaan diri adalah *“the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them,”* yaitu derajat di mana seseorang merasa mampu dan bersedia hidup dengan karakteristik tersebut.

Individu dalam fase dewasa awal (18–40 tahun) menghadapi berbagai tantangan, seperti mencari identitas, menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru, dan membangun hubungan interpersonal. Dalam proses ini, penerimaan diri (self-acceptance) menjadi aspek penting, karena memungkinkan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan mereka, serta menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan seimbang (Hurlock, 1991). Tingkat penerimaan diri yang rendah dapat memunculkan rasa minder, stres, dan konflik internal.

Penerimaan diri dapat dipengaruhi oleh banyak hal, menurut Hurlock dalam Sari (2002:35). Ini termasuk pemahaman diri, harapan yang realistis, bebas dari hambatan lingkungan, persepsi seseorang tentang lingkungannya, kurangnya tekanan emosi, pengaruh keberhasilan, dan dukungan sosial. Penerimaan diri sendiri adalah salah satu aspek kesejahteraan psikologis, menurut Ryff (dalam Kurniasari et al., 2019). Penerimaan diri dianggap sebagai karakteristik penting dari kesehatan mental seseorang, bersama dengan aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kematangan.

Penerimaan diri mencakup sikap positif terhadap diri sendiri yang melawan penerimaan yang berkaitan mengenai kekuatan dan kelemahan diri sendiri, kelebihan dan kekurangan, serta keadaan emosi diri sendiri. Penerimaan diri melibatkan penghargaan terhadap diri mereka sendiri sebagai individu yang unik dan bernilai. Orang yang menerima dirinya memiliki harga diri dan harapan yang realistis terhadap keadaan mereka. Ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki harapan yang sesuai dengan kemampuan

mereka. Yakin pada standar dan pengetahuan dirinya sendiri tanpa mengandalkan opini orang lain, memiliki kesadaran akan keterbatasan dirinya dan menghindari pandangan irasional pada dirinya sendiri. Artinya, orang tersebut tahu bahwa dia memiliki keterbatasan, tetapi dia tidak mengeneralisir bahwa dia tidak berguna. Memahami kekuatan dirinya dan merasa bebas untuk mengejar atau memenuhi keinginan dirinya. Orang yang menerima dirinya tahu apa kekurangan yang dia miliki. Mereka menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.

Muhasabah sebagai fenomena yang sehat dalam kehidupan seorang muslim, karena dengan muhasabah diri seseorang dapat menyadari kekurangannya, dan mengetahui letak-letak kelemahan dirinya atau kesalahan yang dilakukannya. Muhasabah juga dapat disebut sebagai praktik refleksi diri yang dilakukan untuk mengevaluasi perilaku, niat, dan kondisi batin seseorang. Dalam Islam, muhasabah bertujuan untuk meningkatkan kesadaran spiritual, memperbaiki kesalahan, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Zulkifli, 2018).

Dalam bahasa Arab, muhasabah berasal dari kata *hasaba-yahsubu-hisaaban*, yang berarti menghitung. Oleh karena itu, muhasabah merupakan upaya seorang muslim untuk menghitung dan mengevaluasi dirinya sendiri, berapa banyak kebaikan yang telah dia lakukan dan berapa banyak dosa yang telah dia lakukan. Sementara dalam istilah sufi, muhasabah berarti analisis terus menerus atas hati seseorang sesuai dengan keadaannya yang selalu berubah (Mujieb & M, 2009).

Muhasabah diartikan sebagai suatu proses pengenalan diri secara sistematis yang bertujuan untuk mengevaluasi tindakan dari pikiran, dan perasaan diri sendiri dengan tujuan untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziah, muhasabah adalah sikap yang selalu selaras dengan kehendak Allah untuk mencegah emosi seperti rasa bersalah dan khawatir yang berlebihan. Dengan refleksi, seseorang dapat menyadari kelemahan dan kekuatan dirinya sendiri, serta kekuatan Allah atas dirinya (Fitroh, 2023). Muhasabah sering mendorong orang untuk berpikir kritis tentang masalah yang telah terjadi yang telah dipecahkan dan mencari

solusi sambil juga mengatasi kesulitan yang muncul dari waktu ke waktu. Imam Al-Ghazali menggambarkan muhasabah melalui 6 aspek tahapan yakni: musyarahah (penetapan syarat), muraqabah (pengawasan), muhasabah (perhitungan), mu'aqabah (menghukum diri atas segala kekurangan), mujahadah (bersungguh-sungguh) dan mu'atabah (mencela diri) . Dalam konteks penelitian ini, muhasabah yaitu proses refleksi diri guna meningkatkan penerimaan diri pada jamaah Majelis Satu Rasa.

Dalam bukunya, Khairunnas Rajab menyampaikan muhasabah diri merupakan upaya untuk menghitung-hitung diri sendiri; dengan kata lain, itu adalah upaya seorang muslim untuk mengenali dirinya sendiri, apa yang telah dia lakukan, dan bagaimana ia dapat mengenali Tuhan-Nya dan menerapkan iman mereka melalui tindakan dan ibadah (P. D. K. Rajab, 2021). Bermuhasabah memungkinkan seseorang untuk memperhatikan dan merenungkan hal-hal baik dan buruk yang telah mereka lakukan. Ini termasuk mempertimbangkan niat dan tujuan dari tindakan tersebut, serta menghitung untung dan rugi dari tindakan tersebut. Secara psikologis, muhasabah dapat dianggap sebagai proses introspeksi yang membantu individu memahami dirinya secara mendalam, sehingga mendukung pembentukan penerimaan diri yang lebih baik. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Carl Rogers, yang menyatakan bahwa refleksi diri dan penerimaan diri adalah komponen penting dalam pencapaian aktualisasi diri.

Dengan mengintegrasikan antara aspek psikologi dengan spiritualitas dalam memahami, memprediksi serta mengendalikan perilaku manusia untuk meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikis manusia, hal ini sejalan dengan konsep teori psikospiritual. Menurut James, yang dikutip dalam Erne Susan Anggraini, psikospiritual didefinisikan sebagai *“a wide range of therapeutic systems which embrace a spiritual dimension of the human being as fundamental to psychic health and full human development and which utilized both psychological and spiritual method (such as meditation, yoga, dreamwork, breath work in a holistic, integrated approach to healing and inner growth”*. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa psikospiritual adalah sebuah peristiwa atau proses yang dialami seseorang dan di mana seseorang

mengalami transformasi, yaitu menggali segala bentuk kemampuan atau potensi spiritual dalam dirinya untuk mencapai kesejahteraan.

Berikut adalah kerangka berfikir dalam penelitian ini :





**Keterangan :**

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

**Gambar 1.1 Kerangka Berfikir**

## Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan penelitian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

**Tabel 1.2 Hipotesis Penelitian**

Jenis Hipotesis	Pernyataan Hipotesis
Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )	Terdapat hubungan yang signifikan antara muhasabah dengan penerimaan diri pada individu dewasa awal yang menjadi jamaah Majelis Satu Rasa Transtudio Bandung.
Hipotesis Nol ( $H_0$ )	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara muhasabah dengan penerimaan diri pada individu dewasa awal yang menjadi jamaah Majelis Satu Rasa Transtudio Bandung.

Hipotesis ini akan diuji menggunakan metode kuantitatif dengan analisis statistik untuk melihat apakah terdapat korelasi antara variabel muhasabah dan penerimaan diri pada subjek penelitian. Jika hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) akan diterima, sedangkan jika tidak ada hubungan yang signifikan, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) akan ditolak dan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang diterima.