

ABSTRAK

Dinda Nabila Burmelli : “Hubungan Muhasabah dan *Self-Awareness* dalam Pola Asuh Orang Tua (Studi Pada Anggota Bina Keluarga Balita Desa Sidorejo, Lampung Selatan)

Tingginya tuntutan dalam mengurus rumah tangga dan mendidik anak rentan memicu kelelahan emosional yang dapat membuat orang tua bersikap reaktif saat menghadapi perilaku anak yang tidak terkendali. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan kemampuan evaluasi diri agar orang tua dapat mengelola emosinya dan menerapkan pola asuh yang lebih berkesadaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat muhasabah, tingkat *self-awareness*, serta menguji hubungan antara muhasabah dan *self-awareness* dalam pola asuh pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo, Lampung Selatan.

Praktik muhasabah dalam penelitian ini merujuk pada pemikiran Imam Al-Ghazali, yaitu proses evaluasi diri yang diukur melalui dimensi mawas diri, *musyarahah*, *muraqabah*, dan *mujahadah*. Sementara *self-awareness* merujuk pada konsep kecerdasan emosional Daniel Goleman yang mencakup aspek kesadaran emosional, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri. Keterkaitan kedua konsep ini berpijak pada pendekatan psikologi transpersonal Robert Frager, yang megaskan bahwa pengamatan diri (evaluasi) merupakan jalan untuk membentuk kesadaran diri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang responden anggota di Desa Sidorejo dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner berskala likert. Berdasarkan uji prasyarat *Shapiro-Wilk*, data terbukti tidak berdistribusi secara normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik melalui uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik pada muhasabah (72%) maupun *self-awareness* (70%). Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan nilai $r = 0,671$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang artinya terdapat hubungan searah, kuat, dan signifikan antara kedua variabel. Semakin disiplin orang tua melakukan muhasabah, maka akan semakin tinggi pula tingkat *self-awareness* yang dimilikinya. Kesimpulan dari penelitian ini membuktikan bahwa integrasi muhasabah dan *self-awareness* terbukti mampu memberikan jeda psikologis bagi orang tua untuk meregulasi emosi, sehingga dapat terhindar dari tindakan reaktif dan pola pengasuhan yang kurang baik.

Kata Kunci: Muhasabah, *Self-Awareness*, Pola Asuh, Bina Keluarga Balita (BKB)