

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya, keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter, kepribadian, dan masa depan seorang anak (Maemunah, 2023). Di dalam struktur keluarga, fase yang paling penting dan menentukan adalah fase pengasuhan anak usia dini atau sering disebut juga sebagai masa balita (bawah lima tahun). Dalam dunia psikologi perkembangan dan pendidikan, periode ini dikenal sebagai *the golden age* atau usia emas. Pada masa ini, otak anak mengalami perkembangan yang sangat pesat, hingga mencapai 80% dari kapasitas otak pada orang dewasa, sehingga stimulasi, pola asuh, dan lingkungan emosional yang diterima oleh anak pada masa itu akan menjadi dasar bagi mental, emosional, dan spiritual mereka saat dewasa (Sukatin et al., 2023).

Namun, konsep ideal tentang peran keluarga dalam membentuk generasi emas masih sering tidak sejalan dengan kondisi nyata yang terjadi di masyarakat. Permasalahan pengasuhan di Indonesia saat ini masih berada di titik yang memerlukan perhatian lebih serius dari berbagai pihak.

Berdasarkan laporan Komisi perlindungan Anak Indonesia (KPAI), pada tahun 2024 terdapat 2.057 aduan. Dari aduan-aduan tersebut, isu terbanyak ada pada lingkungan keluarga dan pengasuhan alternatif dengan jumlah 1.097 kasus. Orang tua banyak terlibat dalam kasus-kasus ini, terutama ayah kandung dengan jumlah 259 kasus dan ibu kandung dengan jumlah 173 kasus. Jenis kasus yang paling banyak dilaporkan adalah anak korban pengasuhan bermasalah atau konflik orang tua (Humas KPAI, 2025). Tingginya angka kasus ini menunjukkan bahwa banyak orang tua yang belum mampu menjalankan pola pengasuhan dengan baik, yang sering kali dipicu oleh ketidaksiapan mental, ketidakstabilan emosi, dan konflik internal di dalam keluarga yang berdampak langsung pada anak.

Kondisi ini diperkuat oleh data yang dikeluarkan dalam Buku Profil Gender dan Anak Provinsi Lampung Tahun 2025. Data tersebut menunjukkan bahwa persentase balita yang mendapat pengasuhan tidak layak di Provinsi Lampung sebesar 2,85% pada tahun 2023. Meskipun angka ini terlihat kecil secara persentase, akan tetapi dalam konteks kepadatan populasi balita di Provinsi Lampung, persentase tersebut mencerminkan jumlah anak yang tidak sedikit yang berpotensi mengalami kondisi pengasuhan yang kurang optimal (Dinas PPPA Provinsi Lampung, 2025). Angka persentase 2,85% ini menunjukkan pentingnya upaya intervensi oleh berbagai pihak di Provinsi Lampung, yang tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan spiritual.

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/ BKKBN merespon tantangan ini melalui program Bina Keluarga Balita (BKB). Program ini ditujukan bagi para orang tua untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam membangun tumbuh kembang anak usia 0-5 tahun secara optimal (Kemendukbangga/BKKBN, 2025). Melalui kelompok BKB, orang tua diberikan bekal tentang Kartu Kembang Anak (KKA), gizi seimbang, hingga stimulasi motorik. Namun, jika dilihat dari data KPAI dan Dinas PPPA Provinsi Lampung di atas, ternyata masih banyak orang tua yang secara pengetahuan mengerti bahwa membentak anak itu tidak baik, namun secara emosional mereka belum berhasil menahan diri saat berhadapan dengan perilaku anak yang menantang.

Di Kecamatan Sidomulyo, Kabupaten Lampung Selatan, masalah tentang pengendalian emosi dalam pengasuhan ini terlihat jelas. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan pada salah satu Petugas Lapangan Keluarga Berencana (PLKB) setempat, masalah yang sering terlihat dan dikeluhkan oleh anggota BKB adalah keluhan lelah mengurus anak, tuntutan ekonomi, kurangnya kemampuan mengendalikan emosi, serta keluhan tentang pembagian peran pengasuhan di rumah (DEK, 9

Januari 2026). Tekanan yang dialami orang tua dari berbagai tuntutan sering memunculkan reaksi emosional yang kurang terkelola, yang pada akhirnya kondisi ini berkaitan dengan aspek psikologis penting yang sering terabaikan, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*).

Rendahnya *self-awareness* membuat orang tua rentan terjebak pada pola asuh yang reaktif. Diana Baumrind dalam Fadlillah dan Fauziah (2022) membagi pengasuhan menjadi empat tipe yaitu otoritatif, otoriter, permisif, dan abai (*neglecting*). Tanpa kontrol emosi yang baik, orang tua cenderung bersikap otoriter atau keras dan impulsif saat marah, atau justru abai terhadap anak saat sedang kelelahan (Romadhona et al., 2025). Padahal, salah satu tujuan dari program Bina Keluarga Balita (BKB) adalah meningkatkan keterampilan orang tua dalam memberikan pengasuhan yang responsif dan positif untuk mendukung perkembangan anak (Azhari & Sari, 2025).

Terkait hal tersebut, mengingat mayoritas anggota BKB di Desa Sidorejo beragama Islam, peneliti memandang bahwa untuk membangun *self-awareness* dalam pengasuhan sangat relevan jika dikaitkan dengan praktik spiritual yang sudah tidak asing lagi, yaitu praktik evaluasi diri atau muhasabah. Dari pemikiran tersebut peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap beberapa anggota BKB untuk melihat sejauh mana konsep ini dipahami dan diaplikasikan di dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan studi pendahuluan lanjutan yang peneliti lakukan terhadap enam orang anggota BKB di Desa Sidorejo, ditemukan bahwa secara kognitif dan spiritual, para anggota BKB ternyata memiliki pemahaman mengenai konsep muhasabah. Responden memaknai muhasabah sebagai upaya introspeksi diri dan mengevaluasi kesalahan yang dilakukan setelah sholat maupun sebelum tidur. Kemudian, para anggota BKB juga telah menyadari keterkaitan muhasabah dengan pola asuh. Mereka mengakui bahwa muhasabah sangat penting sebagai upaya mengendalikan amarah, karena menyadari bahwa anak-anak mudah meniru perilaku orang tuanya. Bahkan, sebagian dari mereka secara sadar

menjadikan muhasabah untuk mengevaluasi diri agar di kemudian hari tidak lagi bersikap reaktif saat anak mengalami tantrum (Anggota BKB Sidorejo, 20 April 2026).

Namun, pemahaman kognitif anggota BKB mengenai muhasabah ternyata belum sepenuhnya berbanding lurus dengan kemampuan regulasi emosinya di lapangan. Jika dilihat dari jawaban para anggota BKB pada wawancara awal menunjukkan bahwa saat berhadapan dengan anak yang rewel, tantrum, ataupun sulit diberi tahu, mayoritas anggota BKB mengaku masih sering kehilangan kendali diri (Anggota BKB Sidorejo, 20 April 2026). Fenomena yang terjadi adalah proses muhasabah ini seringkali baru muncul sebagai rasa penyesalan setelah amarah meledak, di mana mereka menyadari bahwa membentak anak membuat hati tidak ikhlas dan merasa bersalah.

Kondisi ini menunjukkan bahwa bagi sebagian anggota BKB, praktik muhasabah ini masih cenderung bersifat reaktif, karena terjadi sebagai penyesalan setelah tindakan terjadi, dan belum sepenuhnya berubah menjadi kesadaran diri (*self-awareness*). Menurut Goleman (2026), kemampuan *self-awareness* yang baik seharusnya mampu memberikan jeda untuk mengelola emosi sebelum amarah tersebut menjadi perilaku reaktif.

Sejalan dengan temuan di lapangan, untuk membangun *self-awareness* yang kuat, pendekatan psikologi barat ini sangat perlu dipadukan dengan nilai spiritualitas Islam, yaitu konsep Muhasabah. Dalam Islam, muhasabah merupakan praktik dan langkah dasar untuk memungkinkan seseorang secara jujur mengevaluasi perbuatan dan niatnya sebagai bentuk pertanggung jawaban kepada Allah (Wijaya & Lisalam, 2025). Di dalam konteks pengasuhan, muhasabah menjadi alat bagi orang tua untuk mengenali pemicu emosional, menyadari kesalahan, dan memperbaiki diri secara berkelanjutan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Ḥasyr ayat ke-18, yang berbunyi:

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

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (Al-Hasyr, 59:18).

Menurut Tafsir Tahlili di dalam Al-Qur'an Kemenag, pada ayat tersebut Allah memerintahkan manusia agar mawas diri, memperhitungkan segala yang akan dan telah diperbuatnya. Karena Allah SWT mengetahui semua yang dikerjakan hamba-hamba-Nya, baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat, yang lahir maupun yang batin, tidak ada sesuatu pun yang luput dari pengetahuan-Nya (Kementrian Agama Republik Indonesia, 2022).

Hubungan antara muhasabah dan *self-awareness* sangat erat. Muhasabah adalah metode spiritual untuk meningkatkan *self-awareness* (Rahman et al., 2025). Peneliti berasumsi bahwa praktik muhasabah yang dilakukan dengan kesadaran penuh, bukan sekedar penyesalan setelah melakukan tindakan, akan mampu meningkatkan *self-awareness* orang tua, yang pada akhirnya dapat mencegah risiko pola asuh yang reaktif.

Asumsi tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang relevan, seperti penelitian Muslima, dkk., (2024) membuktikan bahwa pendekatan muhasabah sangat efektif dalam meningkatkan *self-awareness*. Hal ini sejalan dengan pandangan Shefali Tsabary, dalam bukunya *Conscious Parenting*, yang menegaskan bahwa kesadaran dan evaluasi adalah dasar bagi orang tua agar tidak melampiaskan amarah atau luka masa lalu kepada anak (Tsabary, 2022: 21). Meskipun memiliki kemiripan variabel, akan tetapi terdapat perbedaan dalam dua literatur tersebut. Penelitian Muslima dkk., menggunakan metode eksperimen pada remaja, sedangkan buku karya Tsabary merupakan penjelasan konseptual psikologi barat. Sebaliknya, penelitian ini akan menguji hubungan kedua variabel tersebut kepada orang tua anggota BKB.

Dalam konteks pengasuhan, penelitian Hasni dan Karmiyati (2023)

juga mengungkapkan kesadaran diri sebagai solusi untuk meredam stres ibu. Namun, pendekatan yang digunakan berdasarkan konsep *mindful parenting* dari psikologi barat. Oleh karena itu *novelty* dari penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen muhasabah perspektif Al-Ghazali sebagai pembentuk kesadaran diri (*self-awareness*) tersebut. Sementara itu, penelitian mengenai Bina Keluarga Balita (BKB) sebelumnya telah dilakukan oleh Azhari dan Sari (2025) dan Hidayatullah (2025) yang membuktikan keefektifan BKB dalam memperbaiki pola asuh. Akan tetapi, fokus kajian dalam penelitian tersebut masih terbatas pada hasil akhir stimulasi tumbuh kembang anak dan perubahan keterampilan pengasuhan.

Oleh karena itu, meskipun terdapat banyak penelitian yang membahas mengenai muhasabah, program Bina Keluarga Balita (BKB) maupun penelitian tentang *self-awareness*, akan tetapi masih terdapat *research gap* mengenai integrasi ketiga aspek tersebut. Belum ada penelitian yang secara spesifik membahas muhasabah sebagai indikator utama pembentuk *self-awareness* orang tua dalam pengasuhan. Peneliti melihat bahwa kegiatan BKB bukan hanya sebagai tempat belajar teknik pengasuhan, tetapi juga menjadi ruang bagi anggota BKB untuk belajar evaluasi diri (muhasabah). Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna menguji korelasi kedua variabel tersebut pada anggota BKB di Desa Sidorejo, Kecamatan Sidomulyo, dengan judul “Hubungan antara Muhasabah dan *Self-Awareness* dalam Pola Asuh Orang Tua (Studi pada anggota Bina Keluarga Balita Desa Sidorejo, Lampung Selatan)”. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan bukti nyata bahwa muhasabah berkontribusi terhadap terbentuknya *self-awareness* dalam pola asuh orang tua. Dengan begitu, orang tua tidak lagi bertindak berdasarkan reaksi emosional sesaat, akan tetapi berdasarkan kesadaran penuh yang telah dibangun, sehingga dapat tercipta pengasuhan yang penuh empati dan kehangatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini difokuskan oleh peneliti pada upaya pengujian hubungan muhasabah dan *self-awareness* dalam pengasuhan, berdasarkan studi pendahuluan pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo, Kecamatan Sidomulyo, Kabupaten Lampung Selatan. Maka dari itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat muhasabah pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo?
2. Bagaimana gambaran tingkat *self-awareness* pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo?
3. Apakah terdapat hubungan antara muhasabah dengan *self-awareness* dalam pola asuh anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian dapat ditentukan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat muhasabah pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat *self-awareness* pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo.
3. Untuk menguji hubungan muhasabah dan *self-awareness* dalam pola asuh anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditentukan manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian keilmuan, khususnya di bidang Tasawuf dan Psikoterapi, dengan mengintegrasikan dua disiplin ilmu yang

berbeda, yaitu spiritualitas islam dan psikologi modern. Penelitian ini juga dapat membuktikan bahwa proses pembentukan kesadaran diri (*self-awareness*) bukan sekedar proses kognitif dan psikologis, tetapi juga dilandasi oleh aspek spiritualitas, yaitu muhasabah. Ini menunjukkan bagaimana evaluasi diri dan kesadaran spiritual dapat menjadi pendorong dalam stabilitas psikologis, yang pada akhirnya dapat memengaruhi cara seseorang berinteraksi di dalam hubungan, khususnya dalam konteks pengasuhan.

2. Manfaat Akademis

Secara akademis, penelitian ini dapat menjadi awal dalam pengembangan riset interdisipliner, antara Tasawuf dan Psikologi. Penelitian ini juga diharapkan membuka ruang diskusi dan riset lanjutan khususnya mengenai korelasi antara praktik spiritualitas Islam dengan kesehatan mental orang tua sebagai upaya mencegah pengasuhan bermasalah.

3. Manfaat Praktis

Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan kesadaran untuk banyak pihak, terutama para calon orang tua, serta anggota Bina Keluarga Balita (BKB), mengenai pentingnya praktik muhasabah sebagai cara untuk meningkatkan *self-awareness*. Dengan kesadaran diri yang baik, orang tua diharapkan dapat memutus siklus emosi reaktif dan beralih ke pola pengasuhan yang lebih sehat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi instansi pemerintah (Kemendukbangga/BKKBN), praktisi kesehatan mental, konselor ataupun pendidik untuk mengembangkan modul intervensi yang lebih menyeluruh, tidak hanya berfokus pada teknik pemenuhan gizi dan pengasuhan fisik, tetapi juga pada pembinaan dan penyembuhan batin orang tua.

E. Kerangka Berpikir

Peran sebagai orang tua di era modern ini tidak bisa dibilang mudah, terutama pada fase pengasuhan balita yang menuntut kesabaran

ekstra. Selain menjalankan peran di dalam rumah tangga dan sosial, orang tua juga dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis yang dapat menguras energi dan memicu kelelahan mental (Romadhona et al., 2025). Kelelahan inilah yang membuat banyak orang tua, rentan kehilangan kendali diri saat berhadapan dengan anak. Kondisi psikologis ini pada akhirnya akan berdampak langsung pada gaya pengasuhan yang diterapkan (Razak et al., 2025).

Merujuk pada teori Diana Baumrind dalam penelitian Fadlillah dan Fauziah (2022), gaya pengasuhan dikelompokkan ke dalam empat tipe, yaitu otoritatif, otoriter, permisif, dan abai (*neglecting*). Orang tua yang kehilangan kendali emosi akibat kelelahan berpotensi menerapkan pengasuhan otoriter yang keras dan impulsif, atau justru menerapkan tipe abai (*neglecting*) yang tidak memedulikan kebutuhan anak. Padahal, pola asuh yang ideal adalah pola asuh otoritatif, di mana orang tua dapat bersikap tegas, namun tetap hangat dan responsif terhadap anak. Oleh karena itu, untuk mencegah munculnya pola asuh yang reaktif tersebut, orang tua memerlukan kemampuan regulasi yang baik. Dalam hal ini, pendekatan spiritualitas Islam memiliki banyak nilai positif yang dapat membantu orang tua dalam mengelola tekanan dalam pengasuhan (Dewi, 2024).

Dalam tasawuf sendiri terdapat konsep muhasabah, di mana dalam konsep ini individu berperan aktif untuk mengevaluasi, menghitung, dan memeriksa kembali setiap perbuatannya. Sejalan dengan konsep introspeksi dan evaluasi diri yang diajarkan oleh Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*. Imam Al-Ghazali menekankan bahwa muhasabah bukan semata-mata menyesali masa lalu, tetapi dilengkapi oleh kesadaran dari individu untuk mengendalikan hawa nafsu, yang kemudian di arahkan kepada hal-hal positif (Mutmainah, 2021).

Secara Konseptual, Imam Al-Ghazali merumuskan proses muhasabah ke dalam enam tahapan. Pertama, *Musyarathah* (penetapan komitmen), yaitu tahap awal membuat kesepakatan dengan diri sendiri

untuk tidak melanggar dan berkomitmen pada kebaikan. Kedua, *Muraqabah* (pengawasan diri), yaitu proses memantau diri sendiri secara sadar saat melakukan suatu tindakan agar selalu sejalan dengan komitmen awal. Ketiga, *Muhasabah* (evaluasi diri), yaitu tahap mengevaluasi dan memperhitungkan kembali perbuatan yang telah berlalu untuk mengetahui apakah komitmen yang dibuat ditepati atau dilanggar. Keempat, *Mu'aqabah* (pemberian sanksi), yaitu tahapan memberi sanksi pada diri sendiri ketika melanggar komitmen yang sudah dibuat, untuk mencegah terulangnya kesalahan yang sama. Kelima, *Mujahadah* (kesungguhan), yaitu upaya diri untuk berusaha keras melawan keinginan atas hal negatif dan hawa nafsu untuk terus memperbaiki diri. Keenam, *Mu'atabah* (teguran diri), yaitu tahapan memberikan teguran kepada diri sendiri agar tidak mudah lalai di masa depan dan terhindar dari perasaan sombong dari kebaikan yang sudah dilakukan (Rahmawati, 2023).

Keenam tahapan inilah yang menjadikan muhasabah sebagai metode pembenahan diri secara menyeluruh. Sebagaimana Allah SWT berfirman, "*Wahai orang-orang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok*". (Q.S. al-Hasyr, 59:18). Sejalan dengan firman Allah pada ayat ini, Umar bin Khattab berkata, "*Perhitungkanlah (hisablah) perbuatanmu sebelum engkau diperhitungkan (dihisab) dan pertimbangkanlah perbuatanmu sebelum engkau ditimbang*". Oleh karena itu, di dalam konteks pengasuhan, ini membuktikan bahwa muhasabah bukan hanya sebagai ibadah, tetapi juga membangun landasan spiritual antara kesadaran batin orang tua serta stabilitas emosional. Alih-alih hanya bereaksi reaktif saat anak rewel, dengan muhasabah orang tua dapat bereaksi dengan kesadaran penuh dan tanggung jawab.

Kemudian salah satu aspek psikologis yang sangat dibutuhkan orang tua dalam mengatasi hilangnya kendali emosi adalah meningkatkan kesadaran diri. Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence* menjelaskan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan

kemampuan individu untuk mengenali perasaan dan emosinya sendiri saat hal itu terjadi, serta memahami secara penuh dampaknya terhadap perilaku dan orang-orang sekitarnya (Goleman, 2026: 56). Aspek-aspek *self-awareness* menurut Goleman yang ada di buku selanjutnya yang berjudul *Working with Emotional Intelligence* (2006), adalah sebagai berikut:

1. *Emotional Awareness* (Kesadaran Emosional)

Kesadaran untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan serta efek dari emosi tersebut, dimana individu dapat membedakan emosi dengan perasaan.

2. *Accurate Self-Assessment* (Penilaian Diri yang Akurat)

Memiliki pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan diri sendiri, sehingga dapat memahami potensi yang ada di dalam dirinya.

3. *Self-Confidence* (Kepercayaan Diri)

Kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri, yang membuat individu cenderung memiliki pemahaman tentang diri sendiri karena adanya refleksi tentang kekuatan dan kelemahan diri mereka (Goleman, 2006).

Para anggota BKB rata-rata berada pada fase dewasa, di mana pada tahapan ini, individu dituntut mengelola energi fisik, emosional, dan psikologisnya saat merawat balita. Kesadaran emosi di sini tidak hanya sebagai bentuk kesejahteraan individu, akan tetapi berfungsi juga agar orang tua dapat merespons secara tepat saat berinteraksi dengan anak. Sejalan dengan teori Daniel Goleman, *self-awareness* memengaruhi kemampuan berempati dan membangun hubungan yang sehat, serta menjadi faktor penentu dalam menghadapi stres dan kelelahan (Goleman, 2026: 40).

Keterkaitan antara muhasabah dengan *self-awareness* dijelaskan oleh Robert Frager (1999) melalui pendekatan psikologi transpersonal. Dalam bukunya yang berjudul *Heart, Self, & Soul*, Frager menyebutkan bahwa tasawuf pada dasarnya adalah proses pencarian jati diri yang mendalam (Frager, 1999: 33). Oleh karena itu, ia menempatkan kesadaran

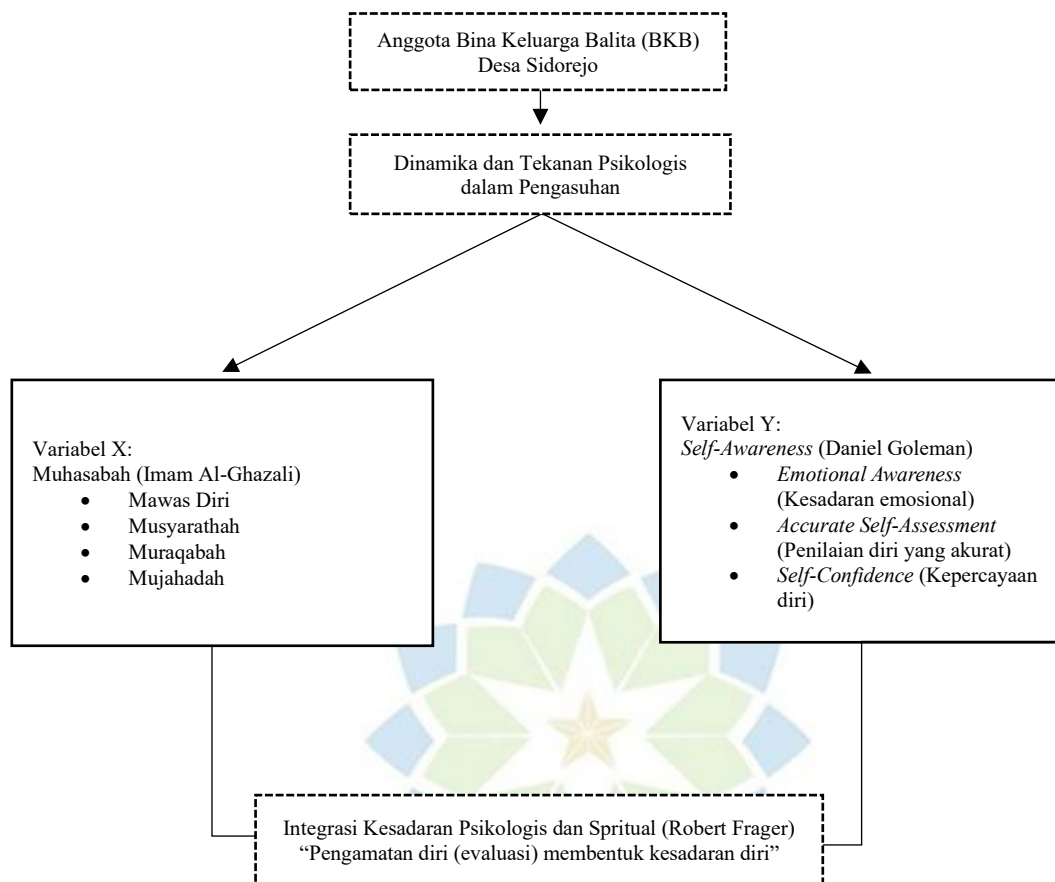
(*awareness*) sebagai dasar spiritual yang sangat penting.

Frager menegaskan bahwa pengamatan diri (*self-observation*) melalui evaluasi harian merupakan jalan untuk mencapai kesadaran diri (*self-awareness*). Semakin sering seseorang bermuhasabah atau mengevaluasi tindakannya, maka ia akan sampai di tahap *nasf lawwama* (jiwa yang menyesal) (Frager, 1999: 42). Pada tahap ini, kemampuan individu untuk melihat kesalahan diri sendiri secara objektif adalah bentuk nyata dari meningkatnya *self-awareness* yang akan mendorong pada perubahan perilaku yang lebih baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, muhasabah (variabel X) dapat ditempatkan sebagai dasar penggerak psikospiritual individu dalam mengelola ketidakstabilan batin dan emosi, sedangkan *self-awareness* (variabel Y) merupakan wujud psikologis dari keberhasilan orang tua dalam mengenali serta meregulasi emosinya dengan landasan spiritual yang kuat.

Kerangka berpikir ini menggabungkan konsep muhasabah dari Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* sebagai acuan utama, teori *self-awareness* dari Daniel Goleman sebagai inti perilaku yang diteliti, dan dihubungkan oleh pandangan *Robert Frager* mengenai integrasi evaluasi spiritual dengan kesadaran psikologis. Oleh karena itu, muhasabah di sini memiliki peran sebagai pendorong dalam membentuk kemampuan individu mengamati proses batin secara objektif. Nilai spritual tersebut kemudian tertanam dan membentuk *self-awareness* yang menjadi dasar dalam kemampuan meregulasi emosi, berempati, dan juga kesiapan dalam mengambil keputusan pola asuh yang tidak impulsif.

Untuk menjelaskan kerangka berpikir dari penelitian ini, peneliti membuat bagan yang menggambarkan hubungan antara konsep muhasabah terhadap *self-awareness* pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo, Kecamatan Sidomulyo, Kabupaten Lampung Selatan, sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

:Variabel yang diteliti
 :Variabel yang tidak diteliti

F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H1): terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara muhasabah dengan *self-awareness* pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo, Kecamatan Sidomulyo, Kabupaten Lampung Selatan.
2. Hipotesis Nol (H0): Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara muhasabah dengan *self-awareness* pada anggota Bina Keluarga Balita (BKB) di Desa Sidorejo, Kecamatan Sidomulyo, Kabupaten Lampung Selatan.

Hipotesis ini akan diuji dengan metode kuantitatif untuk melihat apakah terdapat hubungan antara muhasabah dengan *self-awareness* pada anggota BKB. Jika hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, maka hipotesis alternatif (H1) akan diterima, tetapi sebaliknya jika tidak ada hubungan yang signifikan, maka yang akan diterima adalah hipotesis nol (H0).

G. Penelitian Terdahulu

Bagian ini menyajikan tinjauan terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian ini, yaitu:

1. Muslima et al., “*Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah dalam Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*”. Penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen ini menemukan hasil bahwa bimbingan kelompok menggunakan pendekatan muhasabah terbukti efektif (42,67%) dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) siswa. Persamaan penelitian Muslima, dkk., dengan penelitian ini yaitu mengkaji variabel yang sama yaitu muhasabah dengan *self-awareness* (Muslima et al., 2024). Perbedaannya terletak pada fokus subjek dan metode penelitian. Artikel penelitian Muslima, dkk., menggunakan metode eksperimen pada siswa SMP, sedangkan penelitian ini dilakukan menggunakan metode korelasi dan ditujukan pada orang tua (anggota BKB).
2. Azhari dan Sari, “*Efektivitas Program Bina Keluarga Balita Dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak: Literatur Review*”. Penelitian tinjauan literatur (*literature review*) ini mengungkapkan bahwa program Bina Keluarga Balita (BKB) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kualitas pola asuh dan tumbuh kembang balita secara fisik, kognitif, dan emosional. Kesamaan penelitian Azhari dan Sari dengan penelitian ini adalah menjadikan program Bina Keluarga Balita (BKB) sebagai ruang lingkup kajian. Namun, penelitian Azhari dan Sari memiliki hasil berupa stimulasi tumbuh

kembang anak dengan metode *literature review* (Azhari & Sari, 2025). Sedangkan penelitian ini merupakan hasil dari kajian lapangan yang berfokus pada hubungan muhasabah dengan *self-awareness* dalam pola asuh orang tua.

3. Hasni dan Karmiyati, “*Pengaruh Mindful Parenting dalam Menurunkan Stres Pengasuhan: Tinjauan Sistematis*”. Penelitian yang menggunakan metode tinjauan sistematis (*systematic review*) ini mengungkapkan bahwa penerapan pendekatan *mindful parenting* (pengasuhan berkesadaran) memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat stres pengasuhan pada orang tua. Persamaan kajian Hasni dan Karmiyati dengan penelitian ini adalah bentuk kesadaran sebagai solusi untuk meredam stress dan emosi dalam pengasuhan (Hasni & Karmiyati, 2023). Perbedaannya terletak pada pendekatan teori yang digunakan. Hasni dan Karmiyati menggunakan pendekatan *mindfulness*, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan psikospiritual islam, yaitu muhasabah sebagai instrumen utama pembentuk *self-awareness*.
4. Tsabary. “*Conscious Parenting: Mengasuh Anak dalam Kesadaran dan Kasih Sayang*”. Buku karya psikolog klinis Dr. Shefali Tsabary ini memberikan pesan bahwa pengasuhan yang efektif tidak dimulai dari upaya mendisiplinkan atau mengubah perilaku anak, melainkan berawal dari tingkat kesadaran orang tua itu sendiri. Orang tua diharuskan untuk melakukan evaluasi dan transformasi diri agar tidak melampiaskan amarah atau ego masa lalunya kepada anak (Tsabary, 2022). Persamaan penelitian ini dengan buku karya Shefaly Tsabary yaitu menjadikan evaluasi diri dan kesadaran sebagai kunci utama dalam mendidik anak. Perbedaannya terletak pada bentuk kajiannya. Buku Shefali Tsabary ini murni berupa penjelasan teori psikologi barat. Sebaliknya, penelitian ini turun langsung ke lapangan dengan metode kuantitatif untuk menguji apakah evaluasi diri (muhasabah) memiliki hubungan dengan peningkatan *self-awareness* orang tua.

5. Hidayatullah. “*Implementasi Program Bina Keluarga Balita (BKB) Dalam Meningkatkan Keterampilan Pola Asuh Orang Tua Di Balai Keluarga Berencana Di Desa Blukon Kecamatan Lumajang*”. Skripsi dengan metode kualitatif ini menunjukkan bahwa program BKB mampu mengubah pola asuh orang tua menjadi lebih demokratis dan sadar akan pentingnya stimulasi perkembangan anak (Hidayatullah, 2025). Persamaan dengan penelitian ini yaitu menjadikan anggota BKB sebagai subjek utama untuk meneliti dinamika pengasuhan. Perbedaannya terletak pada metode. Skripsi Hidayatullah menggunakan metode kualitatif untuk melihat keterampilan pola asuh secara umum, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan muhasabah dan *self-awareness* dalam pola asuh orang tua.

Berdasarkan dari lima penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-awareness* sangat penting untuk mengurangi stress pengasuhan. Selain itu, praktik muhasabah dan keikutsertaan orang tua dalam program Bina Keluarga Balita (BKB) juga terbukti berhasil memperbaiki kualitas pola asuh. Meskipun memiliki tema yang sama, akan tetapi penelitian ini tetap memberikan *novelty*. Jika penelitian sebelumnya menggunakan teori *mindfulness* dari psikologi barat, berfokus pada remaja, dan menggunakan metode kualitatif ataupun kajian pustaka, penelitian ini menggunakan pendekatan spiritual islam, yaitu muhasabah untuk mengukur tingkat *self-awareness* orang tua. Kemudian, penelitian ini juga diuji langsung di lapangan menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek para anggota Bina Keluarga Balita (BKB).