

ABSTRAK

Pengaruh Muhasabah Dalam Meningkatkan Rasa Empati

(Penelitian Pada Santri Wati Kelas XII di Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka)

Mida Nurhamidah

Kurangnya mengevaluasi diri, ditambah dengan kesibukan menggunakan gadget berlebih serta kurangnya arahan membuat pola perilaku akan menjadi kaku dan tidak interaktif. Hal tersebut mengakibatkan hubungan harmonis sesama manusia jarang terlihat. Semua orang asik dengan dunianya sendiri. Maka tak heran jika dihadapkan pada kondisi interaksi langsung banyak konflik yang terjadi akibat ego yang tak terkontrol. Jika kondisi ini terus berlangsung maka perasaan saling menyayangi dan peduli akan hilang karena merasa tidak saling membutuhkan dan saling menjatuhkan. Kondisi seperti itu dalam istilah psikologi disebut kurangnya rasa empati atau kemampuan merasakan apa yang orang lain rasakan.

Dari masalah yang ada, maka peneliti bertujuan untuk mencari solusi bagi masalah tersebut. Yaitu ingin mencoba mencari tahu pengaruh dari *muhasabah* atau introspeksi diri dalam meningkatkan rasa empati. Selain itu, untuk mengetahuinya peneliti bertujuan ingin mengetahui kondisi rasa empati sebelum dilakukannya terapi sebagai bahan perbandingan setelahnya.

Empati sendiri merupakan kemampuan mengetahui dan merasakan pemikiran dan perasaan yang dialami oleh orang lain. Untuk memiliki kemampuan tersebut tentu tidaklah mudah dan diperlukan latihan-latihan seperti membedakan orang lain yang sedang sedih, senang, dll. Aktifitas berpikir tersebut sebaiknya disertai dengan rasa ingin memperbaiki diri supaya menjadi nilai ibadah. Hal itu bisa dilakukan dengan *muhasabah*. *Muhasabah* sendiri merupakan kata lain dari introspeksi diri atau kegiatan merenungi kesalahan dan berniat memperbaiki kesalahan tersebut. Maka hal yang diuji dari penelitian kali ini adalah adakah pengaruh dari *muhasabah* dalam meningkatkan rasa empati.

Metodologi dalam penelitian ini adalah metode asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Metode asosiatif merupakan metode untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Menggunakan pendekatan kuantitatif berarti hasil yang didapat adalah berupa angka dan perhitungan secara sistematis. Dalam pengukurannya penelitian ini menggunakan skala likert dan dengan rancangan eksperimen yang hasilnya dapat dilihat dengan mengetahui kondisi sebelum *treatment* dan setelah *treatment*.

Hasil hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini adalah bahwa *muhasabah* mampu membantu meningkatkan rasa empati jika dilakukan dengan penuh keseriusan dan niat untuk memperbaiki diri. Dengan terus melakukan proses *muhasabah* dan menetapkan perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah kondisi lingkungan yang tidak harmonis maka rasa empati akan muncul dan kehidupan harmonis mulai tampak.