

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyalahgunaan narkoba di Indonesia, terutama di kota Bandung, telah menjadi masalah serius dalam beberapa tahun terakhir. Data Badan Narkotika Nasional (BNN) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 2,3% populasi Indonesia, atau 3,4 juta orang, terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Di Bandung, prevalensi penyalahgunaan narkoba mencapai 2,7%, menjadikannya salah satu kota dengan tingkat penyalahgunaan narkoba tertinggi di Jawa Barat. Ahmad Fauzi melaporkan bahwa peningkatan ini terutama terjadi di kalangan remaja dan dewasa muda, yang disebabkan oleh tekanan sosial, kemudahan akses narkoba, dan kurangnya pengawasan. Fauzi juga menekankan bahwa program pencegahan dan rehabilitasi yang ada belum cukup efektif, sehingga diperlukan peningkatan dalam pendidikan, kampanye anti-narkoba, serta fasilitas rehabilitasi (Putra, 2024).

Di Provinsi Jawa Barat, tingkat penyalahgunaan narkoba mencapai 0,40% atau sekitar 68.042 orang, dengan 20% dari pengguna menggunakan jarum suntik, termasuk Suboxone yang mengandung Buprenorfina (BNN, 2023). BNN memainkan peran kunci dalam penanganan masalah narkoba dan rehabilitasi pecandu, bersama dengan berbagai yayasan, LSM, dan lembaga swadaya masyarakat. Pendekatan sosial dan hukum yang lebih optimal, dengan penegakan hukum yang konsisten dan dukungan rehabilitasi serta reintegrasi sosial bagi mantan pengguna, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan dan pemulihan adiksi narkoba secara holistik dan berkelanjutan (BNN, 2023).

Terapi kognitif perilaku (CBT) telah diakui sebagai metode yang efektif dalam proses rehabilitasi penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan oleh National Institute on Drug Abuse (NIDA) pada tahun 2022, CBT berperan signifikan dalam membantu individu mengidentifikasi dan

mengubah pola pikir serta perilaku negatif yang berkontribusi terhadap ketergantungan narkoba. Terapi ini secara khusus berfokus pada pengembangan keterampilan untuk mengatasi situasi yang memicu keinginan menggunakan narkoba, menggantikannya dengan perilaku yang lebih sehat dan konstruktif. Dalam konteks rehabilitasi narkoba, CBT digunakan untuk menangani pemicu emosional dan situasional yang sering kali menyebabkan kekambuhan. Terapi ini memungkinkan pasien untuk memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, serta mengajarkan strategi yang efektif untuk mengelola stres dan emosi negatif.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang bertujuan untuk tidak hanya meningkatkan, tetapi juga mempertahankan kesehatan mental dengan fokus pada perubahan mendasar dalam cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Pendekatan ini memandang otak sebagai pusat intelektual yang tidak hanya menganalisis informasi, membuat keputusan, dan bertindak, tetapi juga mampu mengubah keputusan dalam konteks pemahaman yang lebih luas. CBT berusaha menciptakan keseimbangan antara situasi masalah yang dihadapi individu dan respons perilaku yang adaptif dan sehat (Arofah, Yansen, & Mazdatul, 2019)

Aaron T. Beck menggambarkan CBT sebagai metode konseling yang dirancang untuk menangani masalah klien dengan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Terapi ini fokus pada pemahaman mendalam terhadap keyakinan dan pola perilaku yang mengganggu serta penerapan strategi kognitif dan perilaku untuk membantu mengatasi masalah (Arofah, Yansen, & Mazdatul, 2019). Menurut Beck, Wright, Newman, dan Liese dalam "*Cognitive Therapy of Substance Abuse*" (2001), teknik seperti restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan, dan pencegahan kekambuhan terbukti efektif dalam mengurangi penggunaan narkoba dan meningkatkan keberhasilan rehabilitasi jangka panjang (Makarim, 2023).

Spiritualitas adalah proses transformasi yang mencakup berbagai dimensi kehidupan seperti fisik, emosional, dan intelektual, serta melibatkan nilai-nilai seperti cinta, kepercayaan, dan kebijaksanaan. Ia berperan sebagai dasar untuk

memahami hubungan individu dengan diri sendiri, orang lain, dan alam semesta. Penelitian oleh Miller dan Thoresen (2003) menunjukkan bahwa aspek spiritual dapat membantu individu menghubungkan diri dengan nilai-nilai religius, meningkatkan ketahanan terhadap stres, dan mendorong perubahan perilaku positif. Pargament menambahkan bahwa pendekatan spiritual dalam terapi mendukung mekanisme koping yang lebih adaptif dan memberikan kedamaian batin, sehingga memperkuat efektivitas CBT dan mendukung pemulihan yang lebih holistik (Pargament, 1997).

Spiritualitas, sebagai proses transformasi yang mencakup dimensi kehidupan fisik, emosional, pekerjaan, intelektual, dan rasional, melibatkan nilai dan prinsip seperti kreativitas, kasih sayang, kepercayaan, dan rasa kesatuan. Dalam konteks CBT berbasis spiritualitas, integrasi aspek spiritual dapat memperkaya pendekatan konseling dengan menambahkan dimensi holistik, mendukung perubahan kognitif dan perilaku, serta meningkatkan pemahaman dan penanganan masalah secara menyeluruh. Dengan menggabungkan prinsip spiritual dengan CBT, terapi dapat mengatasi masalah klien secara lebih komprehensif dan mendukung kesejahteraan yang lebih mendalam (Arofah, Yansen, & Mazdatul, 2019).

Metode muhasabah, sebagai praktik introspeksi dalam psikologi sufistik, memusatkan perhatian pada penggunaan hati nurani untuk menilai dan bertanggung jawab atas tindakan individu. Proses ini melibatkan refleksi mendalam di mana individu secara menyeluruh mengevaluasi tindakan mereka, memperbaiki kesalahan, dan berkomitmen untuk perbaikan yang berkelanjutan. Dalam buku "Ruhniyatut Da'iyah," Syekh Abdullah Nasih menguraikan tiga elemen utama dari muhasabah yang selaras dengan konsep Imam Al-Ghazali, yaitu musyarathah, muraqabah, dan mujahadah. Ketiga aspek utama ini, musyarathah, muraqabah, dan mujahadah, berperan sentral dalam memperkaya proses introspeksi yang mendalam, yang pada akhirnya mendukung tercapainya integritas pribadi dan spiritual yang lebih tinggi (Nurfajri, Setiawan, & Rismanto, 2023).

Untuk meraih pemahaman yang sejati dari muhasabah, penerapan prinsip-

prinsip ini harus dilakukan secara konsisten dan dengan penuh tanggung jawab. Musyarahah menuntut individu untuk membuat komitmen terhadap tujuan dan batasan spiritualnya, muraqabah memerlukan kesadaran yang terus-menerus dan pengawasan diri terhadap perilaku dan niat, sementara mujahadah melibatkan perjuangan yang gigih melawan godaan dan kelemahan diri. Melalui penerapan yang berkelanjutan dan disiplin dari ketiga aspek ini, individu tidak hanya memperdalam proses introspeksi mereka tetapi juga memperkuat fondasi integritas pribadi dan spiritual, yang merupakan inti dari muhasabah (Rahman, 2014).

Yayasan Grapiks adalah organisasi yang berfokus pada rehabilitasi sosial, terutama bagi korban penyalahgunaan narkoba. Terapi utama yang digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang diambil dari modul dan teori Badan Narkotika Nasional (BNN) berdasarkan konsep Aaron T. Beck. Namun, pendekatan Yayasan Grapiks unik karena mengintegrasikan CBT dengan tujuh tahapan keagamaan—niat, taubat, doa, ikhtiar, amanah, syukur, dan istikamah—dalam proses reintegrasi sosial yang berlangsung selama 4 hingga 6 bulan. Tahapan ini dirancang untuk memfasilitasi pemulihan melalui niat kuat berhenti menggunakan narkoba dan taubat yang diperkuat dengan istigfar dan doa sebagai penguat spiritual. Pendekatan ini selaras dengan teori CBT berbasis spiritual, yang mengutamakan dimensi spiritual dalam pemulihan, mengikuti standar teoretis dari Al-Ghazali untuk meningkatkan kualitas muhasabah atau introspeksi diri para pasien.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan lebih lanjut tentang bentuk CBT berbasis spiritual oleh Yayasan Grapiks dalam meningkatkan muhasabah bagi pasien rehabilitasi narkoba. Oleh karena itu, penelitian ini diajukan dengan judul “Studi Deskriptif CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) Berbasis Spiritual dalam Meningkatkan Muhasabah para Pasien Rehabilitasi Narkoba di Yayasan Grapiks Cileunyi, Kabupaten Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Dalam uraian yang dituliskan dalam latar belakang, terdapat beberapa pertanyaan yang akan menjadi rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk CBT berbasis spiritual yang diterapkan oleh konselor di Yayasan Grapiks kepada klien rehabilitasi Narkoba?
2. Bagaimana deskripsi CBT berbasis spiritual dalam meningkatkan muhasabah pada klien rehabilitasi narkoba di Yayasan Grapiks?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah-masalah yang dirumuskan, maka tujuan penelitian dalam kasus ini adalah, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bentuk CBT berbasis spiritual yang diterapkan oleh konselor di Yayasan Grapiks kepada klien rehabilitasi Narkoba.
2. Untuk mendeskripsikan CBT berbasis spiritual dalam meningkatkan muhasabah pada klien rehabilitasi narkoba di Yayasan Grapiks.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan peneliti terhadap sekitar pada penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan sebagai bahan literatur di perpustakaan Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa yang memerlukan referensi untuk studi dan penelitian lebih lanjut. Peneliti juga berharap agar penelitian ini dapat menjadi medium penerapan terhadap berbagai kajian teoritis dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi titik awal dari serangkaian penelitian yang berkesinambungan dan terus berkembang di masa depan. Penelitian ini tidak hanya akan memperkaya khazanah keilmuan di lingkungan akademik, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan metodologi dan aplikasi di bidang terkait.

Penelitian ini dilakukan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan jenjang pendidikan Sarjana pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta untuk menghasilkan peningkatan serta memperluas pemahaman dalam keilmuan pada kasus Studi Deskriptif CBT Berbasis Spiritual Dalam Meningkatkan Muhasabah Para Pasien Rehabilitasi Narkoba Pada Yayasan Grapiks Cileunyi, Kabupaten Bandung.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan informasi dan gambaran yang bermanfaat, yang nantinya dapat digunakan oleh penulis sebagai landasan pengetahuan serta pengembangan model *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis spiritual. Model ini diharapkan mampu meningkatkan muhasabah diri pada klien yang menjalani program rehabilitasi di Yayasan Grapiks Cileunyi, Kabupaten Bandung.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan pendekatan terapi yang integratif, yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat tercipta sebuah model terapi yang tidak hanya efektif dalam proses rehabilitasi, tetapi juga mampu memperkuat nilai-nilai spiritual pada klien. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus pada penerapan CBT dalam konteks spiritual dalam konteks kualitas muhasabah, sehingga memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan praktik terapi di bidang ini.

E. Kerangka Berfikir

Terapi Kognitif Perilaku (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck merupakan pendekatan konseling yang menitikberatkan pada pemecahan masalah klien saat ini melalui restrukturisasi kognitif dan perilaku yang tidak sehat. Pendekatan ini mengedepankan pemahaman terhadap formulasi kognitif, keyakinan, serta strategi perilaku yang bermasalah yang dieksplorasi oleh klien. Dalam CBT, proses konseling terfokus pada konseptualisasi atau pemahaman

klien mengenai keyakinan dan pola perilaku mereka. Terapis dan klien berkolaborasi dalam mengidentifikasi serta memahami pola pikir dan perilaku yang maladaptif, kemudian mencari cara yang lebih sehat dan adaptif untuk merespons situasi dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Arofah, Yansen, & Mazdatul, 2019).

CBT tidak hanya menawarkan solusi cepat untuk masalah klien, tetapi juga berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan pemahaman diri, perubahan sikap, dan pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi masalah masa lalu dan masa kini. Klien secara aktif terlibat dalam merancang serta menerapkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi sulit. Lebih jauh, CBT telah terbukti efektif dalam memandu pasien rehabilitasi narkoba menuju pemulihan berkelanjutan dengan menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks rehabilitasi narkoba, integrasi pendekatan berbasis spiritual dapat memperkuat proses muhasabah dan pemulihan (Arofah, Yansen, & Mazdatul, 2019).

Pendekatan yang berbasis spiritual mengakui bahwa dimensi spiritual dalam kehidupan individu dapat menjadi sumber kekuatan dan motivasi dalam menghadapi berbagai tantangan. Dalam konteks rehabilitasi penyalahgunaan narkoba, pengalaman spiritual dapat memberikan dorongan tambahan bagi pasien untuk memperbaiki diri, menerima masa lalu, serta menemukan tujuan hidup yang lebih bermakna daripada sekadar menghindari penggunaan narkoba. Aspek spiritual ini juga membantu pasien menemukan makna dalam pengalaman mereka, memperkuat hubungan dengan diri mereka sendiri, serta memperbaiki hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar mereka.

Dalam praktiknya, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis spiritual mengintegrasikan teknik-teknik CBT konvensional dengan dimensi spiritual yang mendalam. Terapis dapat membantu pasien mengidentifikasi pola pikir negatif yang mungkin berakar dari trauma masa lalu atau ketidakpastian tentang masa depan, dan mengeksplorasi bagaimana keyakinan spiritual dapat mendukung mereka dalam mengatasi pola pikir tersebut. Pendekatan ini menjadikan terapi lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan unik setiap

pasien.

Selain itu, pendekatan berbasis spiritual dapat membantu pasien menemukan sumber kekuatan dan dukungan dari komunitas spiritual mereka, yang dapat memperkuat rasa keterhubungan dan dukungan dalam proses pemulihan. Dengan demikian, CBT berbasis spiritual dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu pasien rehabilitasi narkoba menemukan makna, tujuan, dan dukungan yang diperlukan untuk pemulihan yang sukses.

Penting untuk menerapkan pendekatan berbasis spiritual dengan penuh kehati-hatian dan sensitivitas terhadap keyakinan serta nilai-nilai spiritual individu. Terapis harus memiliki pelatihan yang memadai untuk memahami dan menghormati keragaman keyakinan spiritual dan budaya pasien mereka, serta memastikan bahwa pendekatan terapeutik yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi pasien. Dengan demikian, CBT berbasis spiritual dapat menjadi alat yang kuat dan holistik dalam mendukung proses pemulihan pasien rehabilitasi narkoba.

Dalam konteks penyembuhan gangguan mental, termasuk adiksi narkoba, berbagai teknik sering digunakan oleh para profesional. Teknik seperti hipnosis, sugesti, dan psikoanalisis adalah beberapa metode yang umum diterapkan. Namun, Imam Syafi'i Mufid, berdasarkan teori Al-Ghazali, menawarkan pendekatan alternatif yang berfokus pada kemandirian individu dalam proses penyembuhan. Menurut Imam Syafi'i Mufid, langkah pertama adalah melakukan muhasabah, yaitu introspeksi mendalam terhadap perbuatan dan tingkah laku sehari-hari yang mungkin menjadi sumber kecemasan. Muhasabah memungkinkan individu untuk memahami diri mereka sendiri lebih baik dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kejiwaan mereka.

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

Artinya:

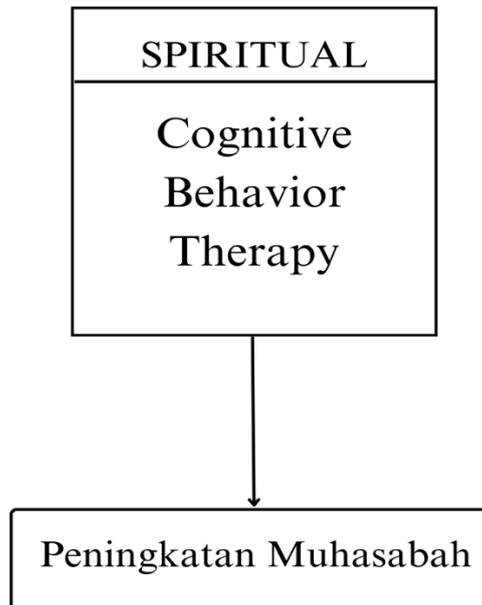
"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah

setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Dalam buku *Ruhniyatut Da'iyah* karya Syaikh Abdullah Nasih, terdapat tiga poin penting dalam muhasabah yang memiliki keselarasan pandangan dengan Al-Ghazali, yaitu musyarathah atau membuat perjanjian dengan diri sendiri, muraqabah atau merasakan pengawasan Allah dalam setiap tindakan, dan mujahadah atau berusaha dengan sungguh-sungguh. Ketiga aspek ini harus diterapkan dengan penuh tanggung jawab untuk mencapai esensi dari muhasabah. Menurut Yasir Abdul Rahman, muhasabah tidak hanya menjadi alat untuk introspeksi diri, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas spiritualitas dan ketakwaan melalui penerapan prinsip-prinsip ini secara konsisten dan penuh kesadaran. Implementasi muhasabah yang efektif mendorong seseorang untuk lebih sadar akan tanggung jawab atas perbuatan dan keputusan yang diambil dalam hidup sehari-hari, sehingga dapat mencapai keselarasan antara pikiran, tindakan, dan keyakinan spiritual. Penerapan ketiga aspek ini secara konsisten dan penuh tanggung jawab memperdalam proses introspeksi, mendukung integritas pribadi dan spiritual yang lebih tinggi (Nurfajri, Setiawan, & Rismanto, 2023; Abu-Zaid, 1986; Abdullah, Farid, & Sharif, 2019).

Muhasabah juga berfungsi untuk mengenali dan mengatasi ketakutan atau kecemasan internal. Dengan demikian, muhasabah menjadi langkah awal yang penting dalam mengobati gangguan kejiwaan, membantu individu memahami akar permasalahan mereka dan menemukan solusi secara mandiri. Teknik restrukturisasi kognitif berbasis spiritual merupakan pendekatan yang menggabungkan elemen teknik restrukturisasi kognitif dengan prinsip-prinsip muhasabah dalam Islam. Teknik ini bertujuan untuk memperkaya proses konseling dengan mencakup aspek spiritual dan memperdalam pemahaman tentang hakikat manusia sebagai hamba Allah. Dalam praktiknya, teknik ini memungkinkan konselor untuk membantu klien mengeksplorasi dan memahami pemikiran negatif yang terkait dengan kehidupan sehari-hari mereka

dari perspektif agama. Dengan memahami akar dari pemikiran-pemikiran ini, klien dapat belajar mengubah cara berpikir mereka tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka.



Gambar 1. 1. Bagan kerangka berfikir

F. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian tentu saja penting untuk mengidentifikasi berbagai tinjauan pustaka yang diminati peneliti sebagai kajian penelitian terdahulu dan juga mampu membedakan pembahasan atas temuan penelitian yang ditemukan, pencarian bahan yang dibahas. Penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti disajikan pada daftar berikut:

1. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Caturini dan Handayani pada tahun 2014 yang berjudul “Pengaruh CBT Terhadap Perubahan Mekanisme Koping, Kecemasan, Harga Diri Pada Pasien Skizoprenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta” menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan, mekanisme koping, dan harga diri pada pasien skizofrenia sebelum dan sesudah menerima terapi kognitif perilaku (CBT), dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang berarti pada pasien yang menjalani CBT dibandingkan dengan yang tidak.

Implementasi CBT secara konsisten oleh pasien memiliki potensi untuk mengurangi tingkat kecemasan sebesar 10,0%, dengan perkiraan penurunan sebesar -4.938 poin. Selain itu, terapi ini juga berpotensi mengurangi mekanisme koping sebesar 8,50%, dengan perkiraan penurunan sebesar -4.969 poin, serta meningkatkan harga diri sebesar 31,3%, dengan perkiraan peningkatan sebesar 5,906 poin.

Teori penelitian yang akan dilakukan oleh penulis mencakup variabel X yang memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya mengenai hasil dari penerapan CBT, tetapi terdapat perbedaan pada variabel Y, di mana konsep muhasabah dipengaruhi oleh variabel X. Penulis akan mengambil pendekatan yang memberikan pengaruh kepada sampel penelitian, yaitu pasien rehabilitasi di Yayasan Grapiks di Cileunyi, Kabupaten Bandung. Dan terdapat perbedaan dalam metode penelitian. Penelitian Caturini dan Handayani menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penulis melakukan metode penelitian kualitatif.

2. Penelitian dengan pendekatan kualitatif sebelumnya oleh Mori Vurqaniati membahas

“Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) pada Klien dengan Gangguan Hipokondriasis di Rumah Tahanan Pondok Bambu, Jakarta Timur” menjelaskan bahwa gangguan hipokondriasis ditandai dengan keyakinan bahwa individu menderita penyakit serius, meskipun pemeriksaan medis menunjukkan kondisi tubuhnya normal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *single case design* pada subjek wanita berusia 40 tahun dengan inisial SI. Melalui delapan sesi terapi yang melibatkan teknik restrukturisasi kognitif dan *exposure*, hasil menunjukkan perbaikan pada keyakinan dan persepsi SI terkait kesehatannya. Setelah diberikan psikoedukasi dan intervensi, keyakinan SI mengalami peningkatan positif, yang dilaporkan terus membaik pada tahap tindak lanjut.

Penelitian oleh Mori memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yang mendeskripsikan tentang CBT yang mempengaruhi suatu aspek pada pasien rehabilitasi. Adapaun perbedaannya adalah variabel yang diteliti.

Penelitian sebelumnya oleh Mori membahas tentang gangguan Hipokondriasis sedangkan pada penelitian ini mengenai pasien rehabilitasi Narkoba.

3. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mutmainah (2021) dengan judul “Mertode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik perspektif Al- Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun nafs)” yang mana penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi metode muhasabah dalam pendekatan psikologi sufistik menurut al Ghazali, serta implikasinya sebagai konsep pendidikan ruhaniyah melalui tazkiyatun nafs. Metode penelitian yang digunakan adalah literatur atau kepustakaan, dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang mengkaji sumber literatur terkait muhasabah. Analisis data dilakukan dengan model Milles and Huberman, meliputi reduksi data, display data, dan gambaran kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi sufistik mempelajari perilaku manusia dari perspektif ruhaniyah sesuai dengan ajaran al-Qur’an dan al-Hadits. Metode muhasabah, atau introspeksi diri, dalam pandangan psikologi sufistik, mendorong individu untuk lebih mencintai Allah dan mencapai ridho-Nya melalui enam tahapan, seperti yang dijelaskan oleh al Ghazali. Implikasi metode muhasabah dalam pendekatan psikologi sufistik adalah bagaimana introspeksi diri membawa kehidupan yang lebih bermakna dengan melakukan pembersihan diri menuju insanul kamil.

Penelitian terdahulu oleh Mutmainah mengulas teori tentang muhasabah sebagai landasan untuk variabel Y yang menggambarkan kualitas muhasabah seseorang, berdasarkan pada teori Psikologi Sufistik oleh Al-Ghazali. Namun, terdapat perbedaan teori dimana penulis mengintegrasikan studi deskriptif tentang CBT yang diimplementasikan oleh Yayasan Grapiks sebagai lokasi penelitian.

4. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yumna pada Joernal Syifaul Qulub (2021) yang berjudul “Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon)” menjelaskan

kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada era modern yang telah membawa dampak besar dalam meringankan berbagai aspek kehidupan. Namun, kemajuan ini juga membawa tantangan baru, terutama terkait tekanan psikologis yang diakibatkan oleh masalah pekerjaan, keluarga, dan ketergantungan pada narkoba. Hal ini mendorong para akademisi untuk memperhatikan dan mencari solusi terhadap masalah kesehatan mental. Salah satu konsep yang muncul adalah Pemeliharaan Kesehatan Mental, yang memiliki berbagai pendekatan, termasuk Psikoterapi Sufistik dengan metode terapi muhasabah. Muhasabah dipahami sebagai proses introspeksi terhadap tindakan kita di hadapan Allah. Tulisan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai bahaya pengaruh narkoba terhadap kesehatan mental dan pentingnya memelihara kesehatan mental menurut pandangan Islam, serta memberikan solusi melalui terapi muhasabah. Terdapat perbedaan dalam teori yang melibatkan variabel Y antara penelitian terdahulu dan skripsi ini. Penelitian sebelumnya oleh Yumna menggunakan terapi muhasabah sebagai dasar teori, sedangkan skripsi ini menekankan pada kualitas muhasabah yang dipengaruhi oleh terapi kognitif perilaku. Meski begitu, keduanya sama-sama menggunakan terapi muhasabah untuk membantu individu dalam program rehabilitasi narkoba.