

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Proses hidup yang di jalani manusia selalu muncul beragam fenomena masalah, atau kejadian, mulai dari segala sesuatunya berubah dari yang sangat sederhana menjadi sangat kompleks dan sangat rumit untuk di jalankan. Fenomena-fenomena tersebut adalah sebagai berikut menjadi wajah yang berbeda dari manusia di tengah jalani hidup. Adanya fenomena-fenomena tersebut tentu saja berkaitan erat dan kelangsungan hidup manusia. Tidak peduli situasinya baik atau buruk, dan harus di diterim karena sebenarnya itu adalah ujian yang diberikan Tuhan SWT itu untuk manusia, namun tidak semua orang mempunyai ilmu dan kemampuan menangani hal-hal tersebut dengan segera dan proporsional profesional.

Tantangan yang besar ketika menjadi seorang ibu diusia muda. Dimana seharusnya usia mereka masih menikmati masa muda tetapi mereka sudah di takdirkan menjadi seorang ibu di usia muda, dimana tidak semua berjalan sesuai dengan apa yang di inginkan. Dia dihadapkan oleh berbagai masalah yang dia sendiri belum bisa menerima semua. Merupakan fakta yang tidak bisa dihindari bahwa kehidupan penuh dengan fluktuasi keadaan yang dapat dirasakan oleh siapa saja. Yang membedakan mereka didasarkan pada ciri dan atribut unik yang dimiliki masing-masing individu dalam menyikapi permasalahan tersebut.

Kapasitas seseorang untuk menyayangi diri sendiri merupakan atribut pribadi untuk menumbuhkan kesadaran diri dan kasih sayang, penting untuk menumbuhkan pemahaman dan sikap lembut terhadap diri sendiri. Ketika seseorang mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, itu adalah peluang untuk berkembang. Konsep kelemahan, kerentanan, dan insiden dapat didiskusikan dengan cara yang tidak terlalu negatif atau kritis. Terlibat dalam penilaian diri dan kritik yang berlebihan

adalah perilaku berbahaya yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Allah SWT telah berfirman dalam Surah Ar-Rad ayat 11 menuturkan :

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : *Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia (Q.S Ar-Rad/13:11)*

Tafsir dari ayat diatas adalah sama saja (bagi Tuhan), siapa di antara kalian yang merahasiakan ucapannya, dan siapa yang berterus terang dengan ucapan itu, dan siapa yang bersembunyi di malam hari dan yang berjalan (menampakkan diri) di siang hari. Bagi manusia ada malaikal-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (Tafsir Ibnu Katsir).

Dari penjelasan arti ayat diatas Allah sudah menegaskan kepada malaikat- malaikatnya untuk mengawasi hambanya secara cermat dan teliti. Dan malaikat - malaikat itu selalu menjaga dan mengawasinya secara bergiliran dari depan dan dari belakang. Mereka menjaga dan mengawasi atas perintah dari Allah. Dan sesungguhnya Allah adalah yang maha kuasa, Allah tidak akan merubah keadaan hambanya dari suatu kondisi ke kondisi yang lain, sebelum mereka sendiri yang mengubah keadaan diri mereka menyangkut sikap mental dan pemikiran mereka sendiri. Maka dari itu Allah selalu mengingatkan kita agar selalu mengingingat-NYA agar kita di jauhkan dari hal-hal yang tidak kita inginkan termasuk kesusahan dalam

kehidupan dimana selalu menyalahkan diri atas kegagalan yang dialami, tanpa sadari kita sudah melai melupan Allah SWT yang selama ini bisa mebolak-balikkan keadaan.

Halim (2015) menjelaskan hal-hal yang menghambat seseorang dalam hidupnya dalam kehidupan, salah satunya adalah emosi negatif yang tidak berdampak lama solusi yang menyulitkan seseorang untuk mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Untuk mengatasi emosi negatif tersebut seseorang harus bisa menerima segala sesuatu dengan kenyataan, kekurangan dan permasalahannya terjadi padanya. Memiliki sikap menyayangi diri sendiri merupakan titik awal untuk mengatasi kesulitan emosi negatif yang dialami oleh seorang individu. Istilah ini sering disebut *self-compassion* (Karinda, 2020).

Self-Compassion merupakan sebuah konsep yang erat kaitannya dengan interaksi manusia. *Self-Compassion* menurut definisi, melibatkan kualitas yang sama. Pertama, hal ini mengharuskan kita berhenti untuk mengenali penderitaan kita sendiri. Kita tidak bisa tergerak oleh rasa sakit kita sendiri jika kita tidak mengakui bahwa rasa sakit itu memang ada. Tentu saja, kadang-kadang kenyataan bahwa kita sedang kesakitan sangatlah jelas terlihat dan kita tidak dapat memikirkan hal lain. Namun, lebih sering daripada yang Anda bayangkan, kita tidak menyadari kapan kita menderita. Sebagian besar kebudayaan Barat mempunyai tradisi "bibir atas yang kaku" yang kuat. Kita diajari bahwa kita tidak boleh mengeluh, bahwa kita harus terus melanjutkan (menikmati roti dengan aksen Inggris yang terpotong sambil memberi hormat yang cerdas). Jika kita berada dalam situasi yang sulit atau penuh tekanan, kita jarang meluangkan waktu untuk mundur dan menyadari betapa sulitnya situasi yang kita hadapi saat ini (Neff, 2011).

Memiliki *self-compassion* yang baik membantu individu memandang diri mereka sendiri secara lebih positif daripada menjadi terlalu kritis dan menghakimi diri mereka sendiri. *Self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan kebaikan dan kepedulian pada diri sendiri ketika menghadapi tantangan, kesulitan, dan permasalahan

hidup, memahami bahwa semua tantangan, kesulitan, dan permasalahan hidup adalah bagian dari pengalaman yang dijalani.

Seseorang dengan tingkat *self-compassion* atau belas kasihan diri yang tinggi, akan merespon dengan tepat ketika menghadapi tantangan, kesulitan, dan permasalahan dalam hidup, tidak menyalahkan diri sendiri atau menghakimi diri sendiri secara kasar, memiliki emosi yang lebih positif, dan mampu menghargai diri sendiri. lebih baik. dan menikmati hidup mereka. Sebuah penelitian menemukan bahwa siswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih tangguh ketika menghadapi tuntutan atau masalah yang ada dan dapat memandang kegagalan atau rasa sakit yang mereka alami sebagai sesuatu yang tidak bisa mereka lakukan hal ini wajar dan manusiawi (Karinda, 2020). Sedangkan seseorang yang memiliki *self-compassion* yang rendah mereka akan cenderung sering mengalami stres, depresi dalam menghadapi tantangan dan permasalahan, dan mereka akan cenderung untuk selalu meyalahkan dirinya sendiri kemudian juga akan selalu merasa gagal apabila sesuatu yang dilakukan tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Dalam kasus ini, konseli mengalami *self-compassion* yang rendah. Sehingga konseli selalu meyalahkan dirinya sendiri, merasa hidupnya menderita, merasa hidupnya tidak adil, mudah stress dan menutup diri dari lingkungan sekitar. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, bahwasanya ibu muda ini mengalami *self-compassion* yang rendah. Hal ini dilatarbelakangi oleh konseli tidak pernah mendapat support dari keluarga, konseli masih tinggal dengan mertua, ipar yang selalu ikut campur, di tinggal ibunya (meninggal), kemudian di tinggal suami ke luar negeri dan harus merawat kedua anak kembarnya sendiri. Sehingga bentuk dari perasaan yang dan masalah yang dihadapi konseli kurang menyayangi dirinya sendiri.

Dari penjelasan yang sudah di kemukakan oleh konseli, dampak dari rendahnya *self-compassion* adalah sulitnya konseli mengatur emosi, yang berdampak konseli merasa mudah stress dan melampiaskannya kepada kedua

anaknyanya, menyalahkan diri sendiri, merasa paling menderita, merasa hidupnya tidak adil dan menutup diri dari tetangga dan lingkungan sekitar. Pentingnya bagi seorang ibu muda untuk meningkatkan *self-compassion* yang ada pada dirinya supaya tidak termasuk perilaku yang menyakiti diri sendiri dan lebih bisa berpikir positif.

Dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah *self-compassion* yang rendah. *Self-compassion* harus dikelola dengan baik, supaya tidak berdampak pada Kesehatan mentalnya, tingkah laku yang menyakiti diri sendiri, dan terus-menerus menyalahkan diri sendiri, sulit berbaur dengan tetangga sekitar dan melakukan perbuatan yang menyimpang seperti selalu melampiaskan kemarahan kepada kedua anaknya. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Germer (2009) *self-compassion* adalah kemampuan merasakan kasih sayang dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan emosional dan kognitif terhadap pengalaman seseorang dan kesadaran untuk tidak menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangannya dan menghadapi situasi di luar kendali pribadinya (Hasmarlin & Hirmningsih, 2019). Maka dari itu, meningkatkan *self-compassion* merupakan bentuk untuk menghilangkan rendahnya *self-compassion* pada ibu muda di Desa Sambirobyong Sumbergempol. Sehingga bentuk penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini dengan menggunakan teknik muhasabah.

Muhasabah sangat di anjurkan di Islam. Jika kita tidak bisa memperbaiki diri dari sebelumnya untuk bisa masuk dalam jajaran orang - orang yang beruntung, maka kita harus mengkaji diri sendiri untuk melihat kekurangan apa yang masih perlu kita atasi. Muhasabah merupakan salah satu metode atau teknik yang dapat digunakan untuk dapat _motivasi atau dorongan intrinsik dalam diri seseorang Diharapkan melalui doa, seseorang dapat melakukan evaluasi diri terhadap hal - hal yang telah dilakukan ,

sehingga terjadi perbaikan terus-menerus dari waktu ke waktu (Safitri, 2020) .

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah adalah suatu sikap yang selalu menghitung atau menghisab (layak atau tidak) bertentangan dengan kehendak Allah, yang segera terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Melalui doa, seseorang orang dapat memahami kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya serta kehendak Allah terhadapnya. Bisa mengerti kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya serta kehendak Allah terhadapnya. Ibnu Qayyim mengatakan, karena kosongnya hati atau mengenal jiwa, kecintaan dan kerinduan kepada Allah, adalah gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia. jika Dengan demikian, prinsip - prinsip kering dan spiritual ditegakkan , sudah terjalin , maka hawa nafsu akan lebih mudah didamaikan sehingga mengakibatkan sakit atau mati hati . akan lebih mudah untuk mendamaikan hawa nafsu , sehingga mengakibatkan sakit atau mati hati . Sedangkan Allah SWT mengajak hamba-Nya agar takut kepadanya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsu, hawa nafsu mengajak kepada sikap durhaka dan mendahulukan kehidupan duniawi (Saputra, 2022).

Bisa disimpulkan dari penjelasan yang sudah dikemukakan di atas, bahwa teknik muhasabah merupakan sebuah teknik yang dilakukan dengan cara mengevaluasi diri. Yang melakukan kegiatan tersebut adalah konseli dengan arahan konselor. Evaluasi diri yang dimaksud adalah berhenti sebentar dari rutinitas dengan memikirkan serta intopeksi diri dari perbuatan yang telah dilakukan, apakah perbuatan itu membawa dampak positif atau negative pada diri maupun orang lain. Sehingga perbuatan yang negative bisa dihindari kemudian hari. Dan perilaku positif dapat ditingkatkan lagi.

Dari beberapa paparan terkait kasus yang sudah dijelaskan diatas. Peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Implementasi Bimbingan Dan Konseling islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Ibu Muda Di Desa Sambirobyong**

Sumbergempol". Penelitian ini menggunakan teknik muhasabah untuk meningkatkan *self-compassion* yang rendah pada ibu muda karena ada beberapa factor, yaitu : *pertama*, teknik muhasabah merupakan teknik yang mereduksi pikiran individu yang awalnya menyimpang menjadi lebih baik. *Kedua*, teknik muhasabah merupakan suatu teknik islam yang relevansi digunakan untuk meningkatkan ibu muda yang mengalami *self-compassion* yang rendah.

B. Fokous Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses Implementasi Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Ibu Muda Di Desa Sambirobyong Sumbergempol?
2. Bagaimana hasil akhir Implementasi Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Ibu Muda Di Desa Sambirobyong Sumbergempol?

C. Tujuan Penelitian

Menurut rumusan masalah yang sudah di sampaikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses Implementasi Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Ibu Muda Di Desa Sambirobyong Sumbergempol.
2. Untuk mengetahui hasil akhir Implementasi Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Ibu Muda Di Desa Sambirobyong Sumbergempol.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

Hasil dari penelitian ini data digunakan untuk remaja atau ibu-ibu muda yang mengalami masalah seputar rendahnya *Self-Compassion* pada diri sendiri, selain itu juga bisa digunakan sebagai tambahan ilmu bimbingan dan konseling.

2. Secara Praktis

a) Bagi Konseli

Hasil penelitian ini bagi konseli setelah melakukan teknik muhasabah untuk meningkatkan *self-compassion* klien akan lebih menyayangi diri sendiri, menjaga diri sendiri, memiliki kepedulian terhadap dirinya, dan bersikap baik pada dirinya sendiri. .

b) Bagi Peneliti

Semoga dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga sehingga dapat terjun langsung kelapangan dengan ibu muda yang mengalami rendahnya *self-compassion* dan di tangani dengan bimbingan konseling islam dengan metode muhasabah.

E. Identifikasi Masalah

Identifikasi dalam penelitian ini peneliti ingin meninjau teknik muhasabah untuk meningkatkan *self-compassion* yang rendah pada seorang ibu muda. *Self-Compassion* yang rendah akan akan lebih cenderung merendahkan, memusuhi, mengkritik kekurang , akan selalu menyalahkan dirinya atas apa yang terjadi, akan lebih sering emosi dalam menghadapi setiap masalah, selalu membandingkan hidupnya dengan orang lain yang terlihat lebih bahagia dari dia, dan akan selalu merasa cemas dan takut. Ketika orang itu memiliki *self-compassion* yang tinggi pasti akan lebih bisa menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya dan masalah yang dialami, dan akan memandang segala kesulitan, kegagalan dan tantangan sebagai ujian dari setiap makhluk hidup dan akan berpikir bahwa itu juga

bisa terjadi kepada siapa saja selain dirinya dan yang terakhir tidak akan gampang menghaiami diri sendiri. Sejalan dengan fenomena yang dialami ibu muda yang memiliki *self compassion* yang rendah, disini peneliti menggunakan teknik muhasabah sebagai solusi untuk bisa meningkatkan *self compassion* yang rendah pada ibu muda.