BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Kehidupan modern yang penuh distraksi dan kemudahan teknologi telah membawa dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Kemajuan ini tidak hanya menghadirkan kemudahan tetapi juga tantangan, khususnya dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan kehidupan materi dan kebutuhan spiritual. Di tengah hiruk pikuk perkembangan zaman, banyak individu merasa kehilangan makna hidup yang mendalam, mengalami kecemasan, hingga kelelahan mental. Fenomena ini sering disebut sebagai krisis eksistensial, yaitu keadaan di mana manusia mulai mempertanyakan tujuan, makna, dan arah hidupnya. Dalam konteks ini, *muhasabah* atau refleksi diri dapat menjadi solusi yang tepat untuk membantu individu menemukan kembali tujuan hidupnya. *Muhasabah*, yang bermakna introspeksi atau evaluasi diri, menjadi penting sebagai upaya untuk kembali menghubungkan manusia dengan esensi spiritual yang lebih dalam.[2]

Dalam Jalaluddin Rumi, seorang sufi dan penyair besar abad ke-13, *muhasabah* adalah langkah awal menuju ma'rifat atau pengetahuan hakiki tentang Tuhan. Pemikiran Rumi bahwa dunia luar hanyalah bayangan dari dunia batin, dan untuk mencapai kebahagiaan sejati, seseorang harus menyelami dirinya sendiri guna menemukan cahaya Ilahi yang terdapat di

[2] Suhadi, Imam. "Muhasabah dalam Perspektif Spiritualitas." *Jurnal Studi Agama dan Multikulturalisme*, 2020, 45.

dalamnya.[3] Rumi sering kali menggambarkan *muhasabah* sebagai jalan untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif seperti egoisme, keserakahan, dan kebencian, yang menjadi penghalang utama antara manusia dengan Tuhan. Dalam salah satu puisinya, "Barang siapa mengenal dirinya, ia mengenal Tuhannya," yang menegaskan bahwa *muhasabah* adalah proses penting dalam mengenal diri dan Tuhan. Pemikiran Rumi ini menjadi sangat relevan dalam konteks kehidupan modern yang cenderung materialistis dan sering kali mengesampingkan aspek-aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari.[4]

Secara teoritis, penelitian tentang *muhasabah* memperkaya kajian psikologi dan spiritualitas dengan memberikan perspektif baru dalam menghadapi permasalahan eksistensial. Dalam psikologi positif, introspeksi dan refleksi diri diakui sebagai faktor penting dalam peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.[5] Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa praktik refleksi diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu mencapai self-awareness atau kesadaran diri yang lebih baik. Kesadaran diri ini tidak hanya bermanfaat untuk pengembangan diri individu tetapi juga berkontribusi terhadap kehidupan sosial yang lebih harmonis, karena orang yang sadar diri cenderung lebih

[3] Faruqi, Muhammad. *Pemikiran Jalaluddin Rumi tentang Muhasabah*. Jakarta: Pustaka Al-Hikmah, 2017, hal. 78.

[4] Nasr, Seyyed Hossein. *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Crossroad Publishing Company, 2007, hal. 95.

[5] Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002, hal. 59.

mampu memahami perasaan dan kebutuhan orang lain.[6] Dalam konteks *muhasabah*, refleksi diri juga berkaitan erat dengan pendirian dan penyucian jiwa, yang menjadi elemen penting dalam tradisi tasawuf.[7] Oleh karena itu, penelitian tentang *muhasabah* dalam perspektif Rumi tidak hanya memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi dan spiritualitas tetapi juga menawarkan aplikasi praktis yang relevan untuk kehidupan modern.

Dari sisi praktis, urgensi penelitian tentang *muhasabah* semakin terasa di tengah maraknya berbagai masalah psikologis yang dihadapi oleh masyarakat modern. Gangguan kecemasan, depresi, dan stres kronis menjadi beberapa contoh nyata dari ketidakseimbangan yang terjadi dalam kehidupan banyak individu saat ini.[8] Praktik *muhasabah* memungkinkan individu untuk sejenak berhenti dari rutinitas yang melelahkan untuk refleksi atas kehidupan yang dijalani. Dalam Islam, *muhasabah* dianggap sebagai amalan yang tidak hanya memperbaiki hubungan dengan diri sendiri tetapi juga meningkatkan hubungan dengan Tuhan.[9] Hal ini diperkuat dengan ajaran Jalaluddin Rumi yang menekankan pentingnya refleksi untuk mencapai jiwa dan kebahagiaan yang sejati. Menurut Rumi, manusia harus "mati sebelum mati," yaitu membersihkan jiwa dari hasrat duniawi agar

---

[6] Nursalim, Fauzi. "Refleksi Diri dan Kesejahteraan Psikologis." *Jurnal Psikologi Sosial*, 2021, hal. 110.

[7] Khan, Muhammad. *Tasawuf dan Pembersihan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal. 143.

[8] Putri, Agustina. "Psikologi Kesehatan dalam Konteks Modern." *Jurnal Kesehatan Mental*, 2020, hal. 135.

[9] Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2019, hal. 305.

dapat meraih Tuhan yang sejati.[10] Dengan demikian, praktik *muhasabah* dalam kehidupan modern dapat menjadi sarana untuk mencapai kedamaian batin di tengah kehidupan yang serba cepat.

Dalam ranah kehidupan spiritual dan kontemplatif, *muhasabah* sangat relevan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas kehidupan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah peran *muhasabah* dalam membantu individu memperkuat ikatan spiritualnya dengan Tuhan dan mendalami makna kehidupan.[11] Karya-karya Rumi, seperti Masnawi, menggambarkan perjalanan spiritual yang diwarnai dengan kontemplasi dan refleksi mendalam tentang eksistensi dan ketuhanan.[12] Rumi mengajarkan bahwa hanya melalui *muhasabah*, seseorang bisa membersihkan hatinya dari berbagai nafsu duniawi dan mencapai keadaan tawakkul dan tundukan yang total kepada Tuhan. Pemikiran ini menjadi semakin relevan di era modern, di mana spiritualitas sering kali dikesampingkan.

Dalam konteks keindonesiaan, urgensi topik *muhasabah* juga semakin nyata dengan adanya berbagai masalah sosial modern seperti krisis identitas dan alienasi sosial. Menurut penelitian Imam Suhadi yang diterbitkan dalam Jurnal Studi Agama dan Multikulturalisme, *muhasabah* bisa menjadi sarana dalam mengatasi permasalahan tersebut. Membantu individu untuk lebih memahami dirinya dan menempatkan dirinya dalam

---

[10] Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975, hal. 213.

[11] Zulkarnain, Ahmad. "Peran Muhasabah dalam Penguatan Spiritual." *Jurnal Spiritualitas Islam*, 2020, hal. 120.

[12] Rahmawati, Siti. "Krisis Identitas dan Relevansi Muhasabah dalam Kehidupan Sosial." *Jurnal Kajian Sosial Islam*, 2021, hal. 215.

kehidupan sosial dengan cara yang lebih bijaksana dan harmonis. Melalui *muhasabah*, seseorang mengembangkan empati dan pengertian yang lebih dalam terhadap perbedaan, yang menjadi fondasi bagi kehidupan sosial yang damai dan saling menghargai.[13]

Dalam dunia psikoterapi Islam, konsep *muhasabah* telah lama digunakan sebagai pendekatan spiritual untuk mencapai ketenangan batin dan kesembuhan emosional. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dianing Pra Fitri dan Tomi Budianto di IAIN Kudus berjudul "Terapi *Muhasabah* dalam Syair Jalaluddin Rumi" menyoroti penggunaan syair sebagai media terapi. Penelitian ini berfokus pada terapi *muhasabah* menggunakan syair Jalaluddin Rumi, yang dijelaskan sebagai bentuk seni ekspresif yang membantu proses penyembuhan jiwa. Melalui analisis teoritis dan interpretasi syair, penelitian tersebut menunjukkan bahwa puisi Rumi dapat mendorong individu untuk melakukan introspeksi, dengan hasil akhir yang bermanfaat bagi kesejahteraan emosional mereka.

Meskipun penelitian tersebut menunjukkan potensi terapi puisi dalam psikoterapi, pendekatannya terbatas pada analisis teks syair tanpa mengeksplorasi penerapan *muhasabah* dalam konteks sosial dan psikologis yang lebih luas. Penelitian ini juga tidak menyelidiki penerapan *muhasabah* di luar ruang lingkup terapi berbasis sastra, terutama terkait dengan tantangan psikologis masyarakat modern seperti kecemasan, depresi, dan krisis eksistensial.

---

[13] Fitri, Dianing Pra, and Tomi Budianto. "Terapi Muhasabah dalam Syair Jalaluddin Rumi." *Jurnal Psikoterapi Islam*, 2021, hal. 80.

Berbeda dari penelitian IAIN Kudus, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep *muhasabah* dalam pemikiran Jalaluddin Rumi secara lebih mendetail menganalisis tahap-tahap *muhasabah* menurut pemikiran Jalaluddin Rumi. Dengan berfokus pada masalah psikologis masyarakat yang semakin meningkat akibat tekanan hidup yang serba cepat, penelitian ini mengkaji bagaimana *muhasabah* dapat menjadi alat efektif untuk mencapai kesejahteraan batin dan kedamaian diri. Selain itu, penelitian ini menawarkan tahap-tahap *muhasabah* yang diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi terapi modern serta pengembangan proses *muhasabah* itu sendiri.

B. Fokus penelitian

1. Bagaimana hakikat *muhasabah* menurut Jalaludin Rumi?
2. Bagaimana tahap-tahap *muhasabah* menurut pemikiran Jalaluddin Rumi?

C. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan hakikat *muhasabah* menurut Jalaludin Rumi.
2. Menganalisis tahap-tahap *muhasabah* menurut pemikiran Jalaluddin Rumi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian yang peneliti lakukan ini, diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti sendiri ataupun bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah kekayaan literatur sufistik dengan menguraikan konsep *muhasabah* yang dikemukakan oleh Jalaluddin Rumi. Kontribusi ini berpotensi memperluas pemahaman akademis tentang konsep introspeksi diri dalam ajaran tasawuf, sekaligus melengkapi kajian-kajian terdahulu mengenai tema serupa dalam sufisme Islam.

Penelitian ini dapat memberikan perspektif baru dalam kajian tasawuf khususnya terkait *muhasabah* sebagai salah satu pilar penting dalam membina kedekatan diri dengan Tuhan. Teori dan gagasan Rumi mengenai *muhasabah* bisa dijadikan acuan dan referensi dalam kajian tasawuf kontemporer.

Dengan mendalami pemikiran Rumi, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan konsep *muhasabah* sebagai metode introspektif yang dapat diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu seperti psikologi dan pendidikan moral, menjadikannya sebagai konsep lintas disiplin yang dapat dianalisis dari berbagai sudut pandang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini membantu masyarakat memahami dan menerapkan konsep *muhasabah* dalam kehidupan sehari-hari, mendorong introspeksi diri yang bermanfaat untuk kesejahteraan emosional, peningkatan moral, dan hubungan yang lebih baik

dengan sesama. Dengan praktik *muhasabah*, masyarakat dapat mengelola emosi dan menemukan kedamaian dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menyediakan fondasi teoritis yang dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam kajian tasawuf, khususnya terkait *muhasabah*, serta membuka peluang penelitian interdisipliner di bidang psikologi dan pengembangan karakter. Peneliti juga dapat memperluas kajian ini untuk melihat relevansi *muhasabah* dalam konteks kehidupan modern.

E. Penegasan Istilah

Untuk menghindari perbedaan persepsi terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, beberapa istilah berikut perlu ditegaskan maknanya sesuai dengan konteks penelitian:

1. *Muhasabah*

Muhasabah dalam penelitian ini diartikan sebagai proses refleksi diri yang dilakukan secara sadar untuk mengevaluasi amal perbuatan, niat, dan kondisi batin seseorang. Dalam konteks pemikiran Jalaluddin Rumi, *muhasabah* merupakan langkah awal untuk membersihkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Tuhan.[14]

Secara etimologis, kata *muhasabah* berasal dari bahasa Arab, yaitu dari kata ḥasabah (حَسَبَ) yang berarti "menghitung" atau "mengevaluasi".

[14] Muhammad Nur Wahid, *Muhasabah dalam Pemikiran Sufi Jalaluddin Rumi* (Bandung: Pustaka Setia, 2021), 17.

Kata *muhasabah* sendiri merupakan bentuk masdar (kata benda verbal) yang bermakna proses menghitung atau mengevaluasi sesuatu, khususnya berkaitan dengan menghitung amal perbuatan seseorang.

Secara terminologis, *muhasabah* diartikan sebagai proses introspeksi atau evaluasi diri yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk menilai amal, niat, dan perilaku yang telah dilakukan. Dalam konteks spiritual dan keagamaan, *muhasabah* merupakan tindakan refleksi yang bertujuan untuk memperbaiki diri, membersihkan hati, dan meningkatkan kesadaran akan hubungan dengan Tuhan, serta memperbaiki akhlak dan ibadah.

Menurut Harits Al-Muhasibi, *muhasabah* adalah proses evaluasi diri yang dilakukan secara terus-menerus dan sadar untuk mengenali kesalahan serta membersihkan hati dari nafsu buruk.[15] Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa *muhasabah* adalah introspeksi mendalam untuk menilai amal dan niat guna memperbaiki diri dan mengendalikan nafsu, sehingga menjadi fondasi perkembangan spiritual.[16] Ibn Qayyim Al-Jawziyya menyatakan bahwa *muhasabah* adalah kewajiban bagi setiap muslim untuk menghisab diri sebelum penghisaban akhirat, agar hati tetap bersih dan tidak terjerumus dalam kesalahan berulang.[17]

---

[15] Harits Al-Muhasibi, *Rekonstruksi Tasawuf Al-Muhasibi,* dalam *Tasawuf Klasik dan Modern* (Jakarta: Pustaka Al-Hikmah, 2009), 45.

[16] Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, jilid 1 (Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 1998), 123.

[17] Ibn Qayyim Al-Jawziyya, *Madarij As-Salikin*, terj. Muhammad Nashiruddin Al-Albani (Riyadh: Darussalam, 2003), 78.

2. Jalaluddin Rumi

Jalaluddin Rumi (1207–1273 M) dikenal sebagai tokoh sufi dan penyair abad ke-13 yang karya-karyanya seperti *Masnawi, Fihi Ma Fihi,* dan *Diwan-i Shams-i Tabriz* menjadi rujukan utama dalam tradisi tasawuf di Indonesia. Pemikiran Rumi sangat menekankan proses *muhasabah* sebagai refleksi diri yang mendalam untuk membersihkan hati dari nafsu dan ego, serta sebagai jalan mendekatkan diri kepada Tuhan (*ma'rifah*).[18]

Dalam karya-karyanya, Rumi mengajarkan bahwa *muhasabah* adalah langkah awal dan esensial dalam perjalanan spiritual yang bertujuan untuk mengenal diri sendiri agar mampu mencapai kesadaran spiritual yang hakiki. Ia menggambarkan *muhasabah* sebagai dialog batin yang membantu seseorang untuk membebaskan diri dari belenggu duniawi dan menapaki jalan kesucian jiwa.[19]

Pemikiran Rumi ini sangat berpengaruh dalam pengembangan tasawuf di Indonesia, terutama dalam kajian penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs*). Melalui *muhasabah*, individu mampu merefleksikan amal dan niatnya sehingga dapat terus memperbaiki diri secara spiritual dan moral.[20]

---

[18] Nurul Apriani, *Pemikiran Jalaluddin Rumi dalam Buku Masnawi tentang Nilai-Nilai Pendidikan Tasawuf dan Relevansinya terhadap Pendidikan Islam* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2021), 45.

[19] Miftahul Jannah, *Teologi Sufi: Kajian atas Mistisisme Cinta Jalaluddin Rumi*, Jurnal Al-Aqidah 12, no. 2 (2020): 40.

[20] Syamsul Ma'arif, *Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi dan Implementasinya dalam Bimbingan Konseling Islam* (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2017), 50.