

BAB II LANDASAN TEORI

A. MUHÂSABAH

Menurut KH. Toto Tasmoro, *muhâsabah* adalah melakukan perhitungan hubungan antara orang-orang di dunia dan akherat atau di lingkungannya dan tindakan mereka sebagai manusia. karena manusia selalu berinteraksi dengan lingkungan dikehidupannya.¹

Dalam istilah sufi *Muhâsabah* adalah analisis terus menerus atas hati berikut keadaannya yang selalu berubah. Selama *muhâsabah* orang merenung pun juga memeriksa gerakan hati yang paling tersembunyi dan paling rahasia. Dia menghisab dirinya tanpa menunggu hingga hari kebangkitan.²

Hubungannya dengan *muhâsabah*, nabi Muhammad saw. pernah bersabda:

الكَيِّسُ مِنْ دَانَ نَفْسِهِ وَ عَمَلَ لَمَّا بَعْدَ الْمَوْتِ..... (رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ)

Artinya: “orang cerdas adalah orang yang selalu mengendalikan hawa nafsunya dan beramal untuk kehidupan sesudah kematian” (HR: At – Tirmidzi)

Di antara pengertian orang yang mengendalikan hawa nafsunya dalam hadits di atas adalah orang yang selalu menghisab dirinya di dunia sebelum dirinya dihisab pada hari kiamat.

Muhâsabah (menghisab diri/introspeksi), sebagai salah satu pesan inti dari hadits di atas, sangatlah penting dilakukan oleh setiap muslim. Dengan sering melakukan *muhâsabah*, kita akan mengetahui berbagai kelemahan, kekurangan, dan dosa yang kita lakukan. Dengan itu kita akan terdorong untuk melakukan perbaikan diri. Dengan itu pula, dari tahun ke tahun, dari bulan ke bulan, dari hari ke hari bahkan dari waktu ke waktu kita semakin menjadi baik.³

Metode *muhâsabah* ini dapat pula disebut sebagai metode mawas diri. Yang dimaksud metode mawas diri adalah meninjau kedalam, ke hati nurani guna mengetahui benar tidaknya, bertanggung jawab tidaknya suatu tindakan yang telah diambil. Sementara dalam pengertian lain dijelaskan, metode mawas diri adalah integrasi dari

¹ Lina Latifah, *Muhâsabah and Sedona Method*. Skripsi. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang. 2013. h. 16

² Amatullah Amtsrong. *Khazanah Istilah Sufi: kunci memasuki Dunia Tasawuf*, Terj., Nasrullah. Ahmad Baiquni, Mizan, Bandung. 1996. h. 188

³ Munji. 2012. *Muroqqabah & Muhâsabah Kita Tingkatkan Sebagai Jalan Menuju Taqwa kepada ALLAH SWT*. Diunduh pada tanggal 29 april 2014 dari <http://www.Google.co.id/m/&q=muhâsabah+pdf>

dimana egoisme dan egosentrisme diganti dengan sepi *ing pamrih*. Tahap integrasi diri ini perlu diikuti dengan transformasi diri dengan latihan-latihan agar manusia menemukan identitas baru, ego baru, dan diakhiri dengan partisipasi manusia dengan kegiatan Ilahi.

Secara teknik psikologis, usaha tersebut dapat dinamakan instropeksi yang pada dasarnya merupakan cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, kehidupan, kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan lainnya.⁴ Hanya saja upaya instropeksi ini sering dijumpai hambatan-hambatan psikologis yang muncul dari diri sendiri.

Hambatan-hambatan ini antara lain berupa:

- a) Penghayatan terhadap segala sesuatu sering tidak dapat diingat kembali secara keseluruhan,
- b) Sering adanya kecenderungan untuk menghilangkan dan menambahkan beberapa hal yang tidak relevan dengan hasil penghayatan sebagai pembelaan diri,
- c) Kerap kali muncul ketidak jujuran terhadap diri sendiri, sehingga tidak adanya keberanian dalam menuliskan segala sesuatu apalagi menyangkut pikiran-pikiran yang buruk, dan
- d) Seringkali adanya anggapan lebih terhadap kesempurnaan diri dari pada keadaan yang sebenarnya.⁵

Jika hambatan-hambatan psikologis tersebut dapat dikendalikan, maka upaya introspeksi ini, dapat didudukkan sebagai sumber pengenalan dan pemahaman yang primer terhadap diri sendiri. Karena mengenal diri (*muhâsabah*) merupakan upaya *i'tishâm*⁶ dan *istiqâmah*.⁷ Hal ini akan berpengaruh pada kejiwaan, sehingga mamapu mengendalikan diri berbuat baik, jujur, adil dan semakin merasa dekat dengan Allah.

Dengan demikian metode *muhâsabah* tersebut, dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang : (1) ketenangan dan kedamaian dalam jiwa, (2) sugesti yang mendorong kearah hidup yang bermakna (3) rasa cinta dan dekat kepada Allah.

Dengan *muhâsabah* (mawas diri), selain dapat mendorong orang untuk

⁴ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Rasail, Semarang, 2005, h. 30.

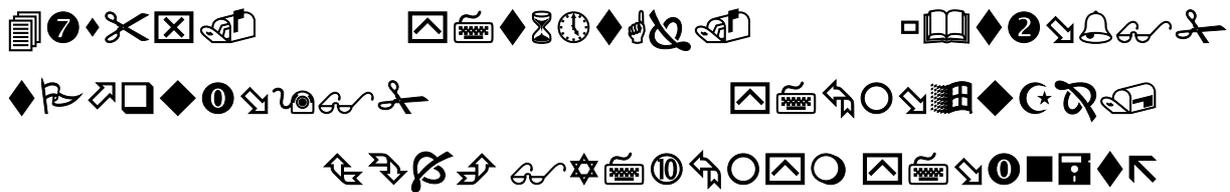
⁵ *Ibid.*, h. 31

⁶ I'tisham merupakan pemeliharaan diri dengan berpegang teguh pada aturan-aturan syari'at

⁷ Istiqâmah adalah keteguhan diri dalam menangkal kecenderungan negatif

menyadari kekhilafannya, dapat pula memotivasi orang mendekatkan diri kepada Allah, mendorong kearah hidup bermakna dalam dataran kesehatan mental, dan hidup bermanfaat sebagaimana perilaku manusia sejati yang ciri-cirinya menurut Marcel (tokoh Psikologi Eksistensial) sebagai berikut : (1) memiliki semangat partisipasi, (2) semangat kesiap-siagaan, dan (3) memiliki harapan kepada yang mutlak.⁸

Allah SWT berfirman :



Artinya: “*Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai penghisab terhadapmu*”. (QS Al Isra’ : 17 ayat 14)⁹

1. Macam-macam muhâsabah:

Menurut Ibnul Qayyim *rahimahullah*: *muhâsabah* ada dua macam yaitu, sebelum beramal dan sesudahnya.

- a. Jenis yang pertama: Sebelum beramal, yaitu dengan berfikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu, dan jangan langsung mengerjakan sampai nyata baginya kemaslahatan untuk melakukan atau tidaknya. Al-Hasan berkata: "*Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terdetik dalam fikirannya suatu hal, jika itu adalah amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan*".
- b. Jenis yang kedua: Introspeksi diri setelah melakukan perbuatan. Ini ada tiga jenis:
 - 1) Mengintrospeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, lalu ia juga *muhâsabah*, apakah ia sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki-Nya atau belum.

⁸ Semangat partisipasi adalah berjalan dalam arus keterlibatan dengan pihak lain secara terus menerus. Sedang semangat kesiapsiagaan, artinya selalu siap sedia dimana saja dibutuhkan, sementra arti memiliki harapan kepada yang mutlak, adalah selalu terbuka harapan rahmat Tuhan, sehingga mau menerima segalanya dengan penuh syukur. Lihat. Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Rasail, Semarang, 2005, h.32

⁹ Departemen Agama RI, *Al Quran dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung, 2007, h. 226

- 2) Introspeksi diri terhadap setiap perbuatan yang mana meninggalkannya adalah lebih baik dari melakukannya.
- 3) Introspeksi diri tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan, mengapa mesti ia lakukan? Apakah ia mengharapkan Wajah Allah dan negeri akhirat? Sehingga (dengan demikian) ia akan beruntung, atau ia ingin dunia yang fana? Sehingga iapun merugi dan tidak mendapat keberuntungan.¹⁰

2. Manfaat dan dampak positif Muhâsabah

Muhâsabah memiliki dampak positif dan manfaat yang luar biasa, antara lain:

- a) Mengetahui aib sendiri. Barangsiapa yang tidak memeriksa aib dirinya, maka ia tidak akan mungkin menghilangkannya.
- b) Dengan bermuhâsabah, seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah. Demikianlah keadaan kaum salaf, mereka mencela diri mereka dalam menunaikan hak Allah. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Darda bahwa beliau berkata: "*Seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sampai ia menegur manusia dalam hal hak Allah, lalu ia gigih mengoreksi dirinya*". Ibnuul Qayyim rahimahullah berkata: "*Mencela diri dalam Dzât Allah adalah termasuk sifat shiddiqin (orang-orang yang benar), seorang hamba akan dekat dengan Allah Ta'ala dalam sekejap, berlipat-lipat melebihi dekatnya melalui amalnya*". Abu Bakar As-Shiddiq r.a berkata: "*Barangsiapa yang mencela dirinya berkaitan dengan hak Allah (terhadap dirinya), maka Allah akan memberinya keamanan dari murka-Nya*"
- c) Diantara buah dari *muhâsabah* adalah membantu jiwa untuk *muraqabah*. Kalau ia bersungguh-sungguh melakukannya di masa hidupnya, maka ia akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisabnya sekarang, maka ia akan istirahat kelak di saat kedahsyatan hari penghisaban.
- d) Diantara buahnya adalah akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah.
- e) Manfaat paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati Surga Firdaus serta memandang Wajah Rabb Yang Mulia lagi Maha Suci. Sebaliknya jika ia menyia-nyiakannya maka ia akan merugi dan masuk ke

¹⁰ Shalih Al-'Ulyawi, *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj., Abu Ziyad, Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007, pdf. h. 5

neraka, serta terhalang dari (melihat) Allah dan terbakar dalam adzab yang pedih.

11

Tidak mengintrospeksi diri dan menyia-nyiakannya akan membawa kerugian yang besar. Ibnu Qayyim *rahimahullah* berkata:

"Yang paling berbahaya adalah sikap tidak mengindahkan tidak mau muhâsabah, dan menggampangkan urusan, karena ini akan menyampaikan pada kebinasaan".¹²

B. *Self efficacy*

Apa yang dilakukan manusia dalam suatu situasi tertentu sangat tergantung pada responsitas perilaku, lingkungan, dan kondisi kognitif, khususnya faktor-faktor yang berkaitan dengan keyakinan bahwa mereka dapat atau tidak memenuhi kebutuhan perilaku untuk menghasilkan perilaku yang diinginkan dalam situasi tertentu. Bandura menyebut ekspektasi-ekspektasi macam ini kemampuan diri untuk memengaruhi hasil yang diharapkan (*self efficacy*). Menurut Bandura keyakinan manusia terhadap *self efficacy* mereka akan memengaruhi arah tindakan yang akan dipilih untuk diupayakan, seberapa banyak upaya yang akan ditanamkan pada aktifitas-aktifitas tersebut, seberapa lama akan bertahan ditengah gempuran badai dan kegagalan, dan seberapa besar keinginan mereka untuk bangkit kembali. Meskipun *self efficacy* memiliki pengaruh klausal yang kuat pada tindakan manusia bukan berarti dia satu-satunya penentu. Lebih tepatnya *self efficacy* harus berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variable kepribadian lainnya, khususnya ekspektasi terhadap hasil, untuk dapat menghasilkan perilaku tertentu.¹³

Teori *self efficacy* berasal dari "Teori Belajar Sosial" seorang peneliti bernama Bandura. Menurut Bandura (1997: 3) menjelaskan "*Perceived self efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainments*". *Self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Individu dengan efikasi diri tinggi

¹¹ *Ibid.*, h.6

¹² *Ibid.*, h.8

¹³ Jess Feist. Geogory J. Feist. *Teories of Personality*, Terj. Yudi Santoso, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2008, h. 415

memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah.¹⁴

Lebih rinci Bandura mendefinisikan *self efficacy* sebagai “keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan”. Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efisiensi seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses dari pada manusia yang mempunyai efisiensi rendah.¹⁵

1. Manfaat *self efficacy*

Self efficacy dipersepsi sebagai *generative capability* (kemampuan menerangkan). *Self efficacy* merupakan faktor kunci dalam sistem pembangkit kompetensi individu. Dengan *generative capability*, subskills dari kognitif, sosial, emosional, dan perilaku diorganisasikan dan dikelola untuk mencapai tujuan. Individu yang memiliki subskills, belum tentu memiliki kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai subskills itu ke dalam tindakan yang sesuai dan untuk menampilkannya dengan baik dalam situasi sulit.

Kemampuan individu mempertahankan rasa *efficacy* (merasa diri mampu) memungkinkan individu melakukan hal-hal luar biasa dengan menggunakan keterampilan mereka secara produktif dalam menghadapi hambatan yang sangat kuat. Dengan demikian, *self-efficacy* yang dipersepsi individu merupakan kontributor penting terhadap tampilan prestasi kerja, bagaimanapun keterampilan yang dimilikinya.

Efficacy memengaruhi proses pemikiran, tingkat dan daya tahan dari motivasi, kondisi afektif, dimana semua ini merupakan kontributor penting terhadap tipe kinerja yang direalisasikan. *Beliefs of personal efficacy* memiliki kontribusi

¹⁴ Eko Ferridianto. Pengaruh Efikasi Diri (*Self efficacy*) dan Prestasi Belajar Kewirausahaan Terhadap Motivasi Berkeahliantrepreneurship Siswa Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik Smk 1 Sedayu. Skripsi. Pendidikan Teknik Elektro Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. 2012. Pdf. h. 6

¹⁵ Efikasi diri yang tinggi dan rendah berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif untuk menghasilkan empat variabel prediktif (Bandura, 1997). Ketika efikasi diri tinggi dan lingkungan responsif, hasilnya kemungkinan besar akan tercapai. Saat efikasi rendah berkombinasi dengan lingkungan yang responsif, manusia mungkin akan depresi karena mengobservasi bahwa orang lain dapat berhasil melakukan suatu tugas yang terlalu sulit untuknya. Saat orang dengan efikasi diri yang tinggi menemui suatu lingkungan yang tidak responsif, biasanya akan meningkatkan usahanya untuk mengubah lingkungan. Orang tersebut dapat melakukan protes-protes, kegiatan aktivis sosial, atau bahkan kekuatan untuk memulai perubahan, namun saat semua usaha tersebut gagal, Bandura berhipotesis, bahwa orang tersebut akan menyerah melakukan hal tersebut dan mencari hal baru untuk dilakukan atau mencari lingkungan baru yang lebih responsif. Terakhir saat efikasi rendah dikombinasikan dengan dengan lingkungan yang tidak responsif, orang-orang akan merasa apatis, segan dan tidak berdaya.

yang kuat terhadap kinerja individu. Individu yang membuat suatu hal terjadi, apakah itu keberhasilan atau kegagalan, bukannya secara pasif mengobservasi diri mereka sendiri mengalami suatu kejadian.¹⁶

2. Hal-hal yang mempengaruhi *self efficacy*

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experiences*)

Sumber yang paling berpengaruh dari *self efficacy* adalah pengalaman menguasai sesuatu, yaitu performa masa lalu. Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan; kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut. Pernyataan umum ini mempunyai enam dampak.

Pertama, performa yang berhasil akan meningkatkan *self efficacy* secara proposional dengan kesulitan dari tugas tersebut. *Kedua*, tugas yang dapat diselesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif dari pada yang selesai dengan bantuan dari orang lain. *Ketiga*, kegagalan sangat mungkin untuk menurunkan efikasi saat mereka tau bahwa mereka telah memberikan usaha terbaik mereka. *Keempat*, kegagalan dalam kondisi rangsangan atau tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal. *Kelima*, kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan lebih berpengaruh buruk pada rasa *self efficacy* dari pada kegagalan setelahnya. Dampak *keenam* dan yang berhubungan adalah kegagalan yang terjadi kadang-kadang mempunyai dampak yang sedikit terhadap *self efficacy*, terutama pada mereka yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan.¹⁷

b. Modeling Sosial (*Vicarious Experiences*)

Sumber kedua *Self efficacy* adalah pemodelan sosial : yaitu, pengalaman-pengalaman tak terduga (*Vicarious Experience*.) *Self efficacy*

¹⁶ Evany Victoriana, Studi Kasus Mengenai *self efficacy* untuk menguasai mata kuliah Psikodiagnostika Umum pada mahasiswa magister profesi psikologi di universitas "X". Penelitian. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranata Bandung. 2012. Pdf. h 8

¹⁷ Jess Feist. Gregory J. Feist. *Teory Kepribadian*, Terj. Smita Prathita Sjahputri. Salemba Humaniaka, Jakarta. 2010. h. 214

meningkat saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi setara, namun akan berkurang saat kita melihat rekan sebaya kita gagal. Saat orang lain tersebut berbeda dari kita, modeling sosial akan mempunyai efek yang sedikit dalam *self efficacy* kita.

Secara umum, dampak dari modeling sosial tidak sekuat dampak yang diberikan oleh performa pribadi dalam meningkatkan level *self efficacy*, tetapi mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan *self efficacy*. Melihat perenang dengan kemampuan setara gagal untuk melewati sungai yang bergejolak akan membuat orang yang mengobservasi menurunkan niat untuk melakukan hal yang sama. Dampak dari pengalaman tidak langsung ini, bahkan mungkin dapat bertahan seumur hidup.

c. Persuasi Sosial

Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi dibawah kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy*. Kondisi pertama adalah bahwa orang tersebut dapat mempercayai pihak yang melakukan persuasi. Kata-kata atau kritik dari sumber yang terpercaya mempunyai daya yang lebih efektif dibandingkan hal yang sama dari yang tidak terpercaya.

Bandura berhipotesis bahwa daya yang lebih efektif dari sugesti berhubungan langsung dengan status dan otoritas yang dipresepsikan dari orang yang melakukan persuasi. Status dan situasi tentu saja tidak identik. Contoh, saran dari seorang psikoterapis kepada pasien fobia bahwa mereka dapat naik kedalam lift yang penuh, akan lebih mungkin meningkatkan *self efficacy* dari pada dukungan dari pasangan atau anak seseorang.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa; saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.¹⁸ Seorang aktor dipanggung drama tahu kalau dirinya sudah menghafal semua

¹⁸ *Ibid.*, h.115

dialog, tetapi ia juga sadar jika sekali mengiyakan demam panggung, maka seluruh performanya dimalam pembukaan akan gagal. Namun disaat yang sama, dan untuk beberapa situasi, pembangkitan emosi, jika tidak berlebihan, dapat meningkatkan performa, sehingga kecemasan moderat yang dirasakan seorang aktor dimalam pembukaan dapat meningkatkan ekspektasi *self efficacy* nya. Semua orang, kecuali dikuasai rasa takut, memiliki kemampuan untuk memegang ular beracun. Mereka hanya harus memegang ular dengan lembut dibelakang kepalnya; namun bagi banyak orang, rasa takut pada ular sudah menumpukandan merendahkan terhadap ekspektasi kerja mereka.¹⁹

Psikoterapis telah lama mengetahui bahwa penurunan kecemasan atau peningkatan relaksasi fisik dapat meningkatkan performa. Informasi rangsangan berhubungan beberapa variebel. Pertama,tingkat rangsangan – biasanya semakin tinggi rangsangan, semakin rendah efikasi. Kedua adalah realisme yang dipresepsikan dari rangsangan tersebut. Apabila seseorang mengetahui rasa takut yang ia rasakan bersifat realistis, seperti saat mengendarai mobil di jalan gunung es, efikasi personal akan meningkat. Akan tetapi apabila seseorang menyadari akan fobia yang bersifat absurd- contohnya, ketakutan akan ruangan terbuka- maka rangsangan cenderung menurunkan efikasi. Terakhir, sifat dasar dari tugas adalah variebel tambahan. Rangsangan emosional dapat memfasilitasi penyelesaian yang sukses dari tugas yang mudah dan sederhana, namun mungkin akan membantu performa dalam melakukan kegiatan yang kompleks.²⁰

3. Dimensi *self efficacy*

Bandura menyebutkan tiga lingkup efikasi diri, diantaranya adalah:

a) Level (tingkatan)

Tingkat dari kesulitan tugas yang diyakini seseorang bahwa tugas yang sulit itu akan dapat diselesaikan dengan berhasil. Konsep ini berkaitan dengan pencapaian tujuan. Beberapa individu berfikir bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas yang sulit. Tingkat dari suatu tugas dapat dinilai dari tingkat kecerdikan, adanya usaha, ketelitian, produktivitas, cara menghadapi ancaman dan pengaturan diri yang dikehendaki. Pengaturan diri tidak hanya dilihat dari

¹⁹ Jess Feist. Geogory J. Feist. *Teories of Personality, op.cit*, h. 418

²⁰ Jess Feist. Geogory J. Feist., *op.cit* h.216.

apakah seseorang dapat melakukan suatu pekerjaan pada saat tertentu namun apakah seseorang dapat memiliki efikasi diri pada setiap saat untuk menghadapi situasi bahkan ketika individu diharapkan untuk pasif.²¹

b) Strength (kekuatan)

Tingkat kepercayaan seseorang apakah dapat melakukan pada masing-masing tingkatan atau komponen tugas. Ada individu yang memiliki kepercayaan kuat bahwa mereka akan berhasil walaupun dalam tugas yang berat, sebaliknya ada juga yang memiliki kepercayaan rendah apakah dapat melakukan tugas tersebut. Individu dengan efikasi diri yang rendah mudah menyerah apabila mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan, sementara individu dengan yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya akan tekun berusaha menghadapi kesulitan dan rintangan.

Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya menganggap tugas yang sulit sebagai tantangan yang harus dihadapi daripada sebagai ancaman atau sesuatu yang harus dihindari (Bandura, 1997).²²

c) Generality (Generalitas)

Tingkatan harapan seseorang yang digeneralisasikan pada banyak situasi atau hanya terbatas pada tugas tertentu. Aspek ini menunjukkan apakah individu mampu memiliki efikasi diri pada banyak situasi atau pada situasi-situasi tertentu. Generalitas dapat dinilai dari tingkatan aktivitas yang sama, cara-cara dalam melakukan sesuatu dimana kemampuan dapat diekspresikan melalui proses kognitif, afektif dan konatif, jenis situasi yang dihadapi dan karakteristik individu dalam berperilaku sesuai tujuan.

4. Aspek-aspek Self-efficacy

Menurut Corsini, *self efficacy* menentukan saat seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri dan bertindak laku. Kepercayaan seperti itu menghasilkan pengaruh yang berbeda melalui empat proses utama. Proses-proses itu meliputi

²¹ Harlina Nurtjahjanti, Et.Al, Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Persepsi Terhadap Pengembangan Karir Dengan Work Family Conflict Pada Polwan Di Polrestabes Semarang. Penelitian. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Semarang. T.Th.,Pdf. h. 6

²² *Ibid.*,h. 7

proses kognitif, proses motivasional, proses afektif dan proses seleksi.

1) Proses Kognitif

Pengaruh *self-efficacy* pada proses kognitif mempunyai berbagai bentuk. Banyak perilaku manusia diatur oleh *forethought* (pemikiran kemasa depan) dalam mencapai goal-goal yang bermakna. Situasi tujuan pribadi dipengaruhi oleh kemampuan *self-appraisal*²³. Semakin kuat *self-efficacy* yang dipersepsi, semakin tinggi tantangan tujuan yang mereka tentukan untuk diri mereka dan semakin kuat terhadap komitmen mereka pada tujuan mereka tersebut. Kebanyakan tindakan pada awalnya diatur dalam pikiran..²⁴

Mereka yang mempunyai penghayatan *efficacy* yang tinggi, membayangkan skenario sukses yang memberikan tuntunan yang positif dan dukungan untuk pelaksanaan pencapaian. Mereka yang meragukan *efficacy* mereka, membayangkan skenario kegagalan dan terpaku pada berbagai hal yang tidak beres. Hal tersebut sulit untuk mencapai hasil yang baik sambil melawan keraguan terhadap diri sendiri. Fungsi utama dari pikiran adalah memungkinkan orang untuk meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengendalikan hal yang mempengaruhi hidup mereka. Keterampilan itu membutuhkan pemrosesan informasi kognitif yang efektif, yang mengandung banyak hal tidak jelas dan tidak pasti. Dalam mempelajari aturan-aturan prediktif dan regulatif, orang harus mengolah pengetahuan yang mereka miliki untuk membangun pilihan, menimbang dan mengintegrasikan faktor prediktif, untuk menguji dan memperbaiki penilaian - penilaian hasil dari tindakan mereka dan akibatnya, baik jangka panjang maupun jangka pendek, dan untuk mengingat faktor-faktor yang telah mereka uji dan bagaimana faktor-faktor itu telah terlaksana dengan baik. Dibutuhkan penghayatan *efficacy* yang kuat untuk tetap bertahan, yang berorientasi pada tugas yang dihadapkan pada tuntutan tekanan situasional yang menekan kegagalan dan hambatan mempunyai arti yang penting. Tentu saja, jika seseorang dihadapkan pada tugas-tugas untuk mengatur tuntutan lingkungan yang sulit, dalam lingkungan yang membebani, mereka yang tercekam oleh keraguan diri mengenai *efficacy* yang mereka miliki menjadi semakin kacau dalam pemikiran analitisnya, aspirasinya menurun dan hasil

²³ Proses menyediakan pujian untuk diri sendiri

²⁴ Evani Victoria, *op. cit.*, h. 23

kerjanya yang memburuk. Berbeda dengan mereka yang dapat mempertahankan *efficacy* yang ulet, mereka menentukan tujuan yang menantang pada diri mereka dan menggunakan pemikiran analitik yang baik dalam menghasilkan *performance* yang baik.²⁵

Jadi, dari proses kognitif bisa ditarik kesimpulan semakin efektif kemampuan berfikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung seseorang bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2) Proses Motivasional

Self efficacy memegang peran penting dalam *self-regulation motivasi*. Kebanyakan motivasi manusia dibentuk secara kognitif. Seseorang memotivasi diri mereka dan mengarahkan antisipasi tindakan mereka dengan melatih *forethought*. Mereka membentuk keyakinan mengenai apa yang dapat dilakukan. Mereka mungkin mengantisipasi hasil yang seperti apa dari tindakan yang mengarah pada masa depan. Mereka menetapkan tujuan untuk diri mereka dan langkah-langkah tindakan yang dirancang untuk merealisasikan masa depan yang bermakna.²⁶

Kesimpulan dari proses motivasi adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi seseorang timbul dari pemikiran optimis dalam diri untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Motivasi dalam *self-efficacy* digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan individu.

3) Proses Afektif

Kepercayaan seseorang tentang kemampuan *coping* nya mempengaruhi seberapa banyak stres dan depresi yang mereka alami dalam situasi mengancam atau sulit, dan juga memengaruhi level motivasi mereka. Orang yang yakin bahwa dirinya dapat mengendalikan ancaman, pada mereka tidak mengalami konsentrasi yang terganggu. Namun, orang yang tidak yakin akan kemampuan mereka dalam mengendalikan keadaan yang mengancam, mengalami *anxiety*

²⁵ *Ibid.*, h. 24

²⁶ *Ibid.*, h. 25

arousal yang tinggi. Mereka terpaku pada *coping deficiency*-nya. Mereka memandang aspek-aspek dalam lingkungan mereka penuh dengan bahaya. Mereka membesar-besarkan derajat dari ancaman yang mungkin terjadi dan cemas pada hal-hal yang sesungguhnya jarang terjadi. Dengan pemikiran yang tidak menunjukkan adanya *self-efficacy* tersebut, mereka membuat stres diri mereka sendiri dan mengganggu *level of functioning* mereka. Semakin kuat penghayatan *self-efficacy*, semakin berani seseorang untuk melakukan aktivitas yang membenani dan mengancam.

Perceived self-efficacy untuk mengendalikan proses pemikiran, merupakan sebuah faktor kunci dalam mengatur pola pikiran yang dapat menghasilkan stres dan depresi. Bukan banyaknya pikiran yang mengganggu, melainkan dari ketidakmampuan untuk menghapus pikiran tersebut yang merupakan sumber utama dari distress.²⁷

Teori sosial-kognitif mengatakan bahwa *mastery experiences* atau pengalaman dalam mengatasi masalah sebagai cara utama dalam perubahan kepribadian. Penghayatan *efficacy* yang rendah mengontrol dan menghasilkan depresi serta *anxiety*. Hal tersebut terjadi juga pada beberapa cara yang berbeda. Salah satu penyebab depresi adalah melalui aspirasi yang tidak terpenuhi. Orang yang menerapkan pada dirinya sendiri standar harga diri yang mereka nilai tidak bisa mereka capai, membuat diri mereka depresi. Hal lain yang dapat menyebabkan depresi adalah melalui penghayatan *social efficacy* yang rendah. Orang yang menilai diri mereka memiliki *efficacy sosial*, berusaha untuk mendapatkan dan mengembangkan relasi sosial dimana adanya model yang memungkinkan bagaimana cara mengatasi situasi yang sulit, melindungi efek merugikan dari stresor yang kronis, dan membawa kepuasan dalam kehidupannya. *Perceived social inefficacy* untuk mengembangkan hubungan yang suportif dan memuaskan, meningkatkan kerapuhan terhadap munculnya depresi melalui isolasi sosial. Depresi yang diderita orang secara kognitif seringkali berasal dari pikiran yang rumit, juga menunjang timbulnya peristiwa, durasi, dan terjadinya kembali episode depresif. Proses *efficacy-activated* dalam bidang afektif, memperhatikan dampak dari *perceived coping self-efficacy* dalam sistem biologi, yang berdampak pada fungsi kesehatan. Stres berimplikasi sebagai faktor

²⁷ *Ibid.*, h. 26

yang berperan memunculkan banyak disfungsi fisik. Kemampuan untuk mengontrol, nampaknya merupakan suatu pengatur utama sehubungan dengan hakekat dari pengaruh stres. Jadi, bukan situasi kehidupan yang penuh dengan stres itu sendiri yang melemahkan, tapi ketidakmampuan yang mereka rasakan untuk mengatasi situasi itu yang melemahkan. Berhadapan langsung dengan stressor dengan kemampuan untuk mengendalikannya tidak menimbulkan efek biologis yang merugikan.²⁸

Kesimpulannya, afeksi adalah kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami dalam diri seseorang dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

4) Proses Seleksi

Sejauh ini diskusi dipusatkan pada proses *efficacy-activated* yang memungkinkan individu untuk menciptakan lingkungan yang menguntungkan dan untuk melakukan pengendalian terhadap lingkungan yang mereka hadapi setiap hari. Apa yang terjadi pada sebagian orang adalah produk dari lingkungan mereka sendiri. Oleh karena itu, *belief* terhadap *self-efficacy* dapat membentuk jalan kehidupan dengan mempengaruhi tipe aktivitas dan lingkungan yang dipilih. Orang cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang mereka yakini di luar kemampuan coping mereka. Tetapi mereka lebih mudah melakukan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai bahwa mereka mampu menanganinya.²⁹

Berdasarkan pilihan yang dibuat, mengembangkan kompetensi, minat, dan jaringan sosial yang berbeda akan menentukan jalan hidup mereka. Setiap faktor yang memengaruhi tingkah laku memilih dapat memengaruhi arah perkembangan diri seseorang. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh sosial dalam lingkungan yang dipilih akan terus meningkatkan kemampuan, nilai dan minat tertentu. Pilihan karir dan perkembangan, merupakan salah satu contoh yang menggambarkan kekuatan dari *self-efficacy belief* yang berdampak pada jalan

²⁸ *Ibid.*, h. 27

²⁹ *Ibid.*, h. 28

kehidupan melalui proses yang berkaitan dengan pilihan. Orang-orang yang *self-efficacy belief*-nya tinggi, minat mereka terhadap pilihan karir lebih besar dan mereka mempersiapkan diri mereka dengan usaha untuk mengejar pendidikan dan pekerjaan yang mereka pilih, dengan demikian keberhasilan mereka juga lebih besar. Struktur pekerjaan adalah faktor penting dalam kehidupan seseorang dan memberikan kepada orang-orang tersebut sumber utama dalam perkembangan diri mereka.³⁰

Kesimpulan dari proses seleksi, adalah kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul dalam aspek ini yaitu ketidakmampuan orang dalam melakukan seleksi, tingkah laku membuat orang tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi yang sulit.

C. *Akhlaqul Karimah* (Mulia)

Kata *akhlaq* berasal dari kata *khalaqa* dengan akar kata *khuluqan* (Bahasa Arab), yang berarti: perangai, tabi'at dan adat; atau dari kata *khalqun* (Bahasa Arab), yang berarti: kejadian, buatan dan ciptaan. jadi secara etimologis *akhlaq* berarti prangai, adat tabi'at, atau sistem perilaku yang dibuat.³¹

Menurut Abdul Karim Zaidan, *akhlaq* adalah nilai-nilai dan sifat-sifat yang tertanam dalam jiwa, yang dengan sorotan dan timbangannya seseorang dapat menilai perbuatannya baik atau buruk, untuk kemudian memilih melakukan atau meninggalkannya.³²

Akhlaq adalah sifat yang tertanam dalam jiwa manusia, sehingga ia akan muncul secara spontan bilamana diperlukan, tanpa memerlukan pemikiran atau pertimbangan terlebih dahulu, serta tidak memerlukan dorongan dari luar. Sebagai contoh, dalam menerima tamu, bila seseorang membeda-bedakan tamu yang satu dengan yang lain, atau kadang kala ramah kadangkala tidak, maka bisa dikatakan orang tersebut belum bisa dikatakan mempunyai sifat memulyakan tamu. Sebab orang yang mempunyai *akhlaq* memulyakan tamu, tentu akan senantiasa menganggap semua tamu sama dan memulyakan tamunya.

³⁰ *Ibid.*, h. 28

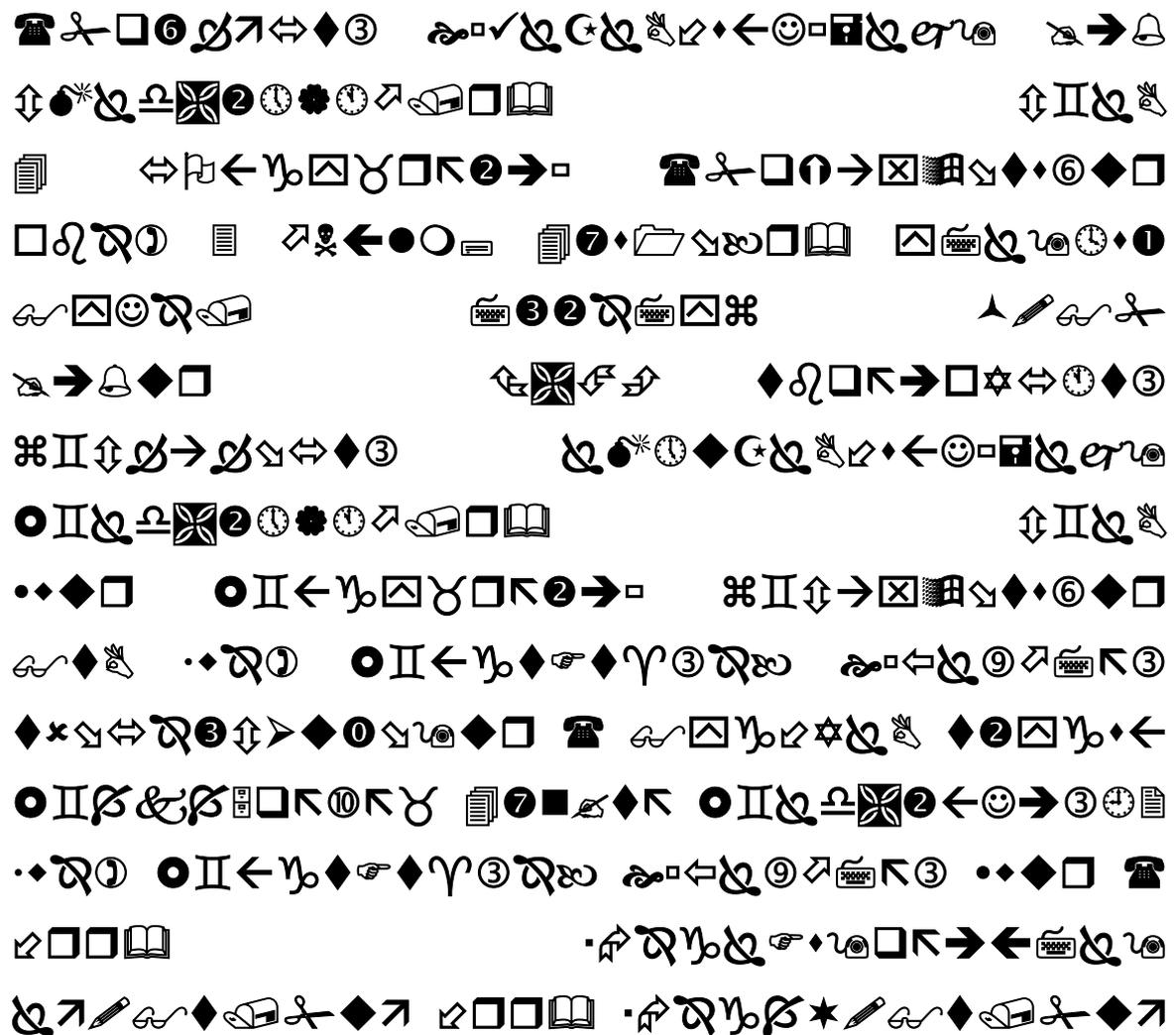
³¹ Muslim Nurdin. et.al, *Moral dan Kognisi Islam (Buku Teks Agama Islam untuk Perguruan Tinggi Umum)*, CV Alfabeta, Bandung, 1995, h.205

³² Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 2006., h. 2

Menurut Muhammad ‘Abdullah Drâz dalam bukunya *Dustûr al-Akhlâq fi al-Islâm* membagi ruang lingkup akhlaq kepada lima bagian yaitu: akhlaq pribadi (*al-akhlâq al-fardiyyah*), akhlaq berkeluarga (*al-akhlâq al-usariyyah*), akhlaq bermasyarakat (*al-akhâq al-ijtimâ’iyyah*), akhlaq bernegara (*al-akhlâq ad-daulah*), dan akhlaq beragama (*al-akhlâq ad-dîniyyah*).³³

Dari keterangan diatas jelaslah bagi kita bahwa *akhlaq* itu haruslah bersifat konstan, spontan, tidak temporer dan tidak memerlukan pemikiran dan pertimbangan serta dorongan dari luar. Sekalipun dari beberapa definisi kata *akhlaq* bersifat netral, belum menunjukkan kepada baik dan buruk, tetapi pada umumnya bila disebut sendiri, tidak dirangkai dengan sifat tertentu, maka yang dimaksud adalah akhlak yang mulia (*akhlaqul karimah*).³⁴

Allah berfirman dalam surat An Nur,



³³ Yunahar Ilyas, *op.cit.*, h. 6
³⁴ *Ibid.*, h.3

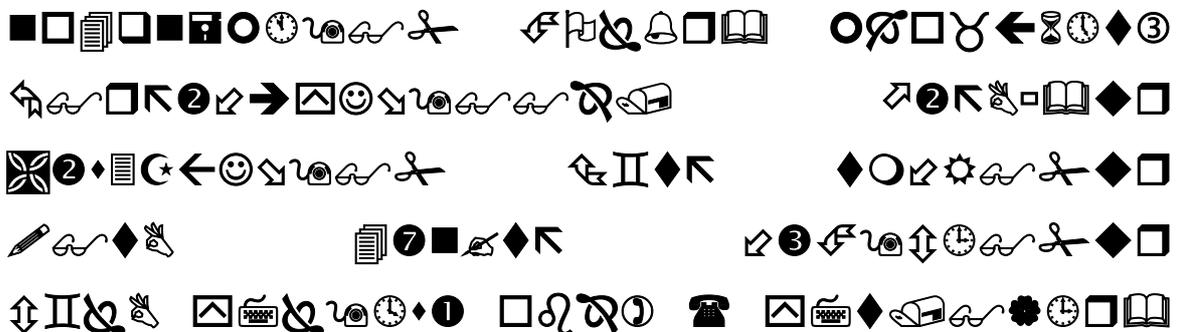
mereka sembunyikan. dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.” (QS An Nur : 24 ayat 30-31).³⁵

Imam Ali berkata “*Akhlaq* yang baik adalah sebaik-baiknya teman”. Dan tanda seorang mukmin adalah *akhlaq* yang baik. *Akhlaq* adalah alat yang dapat membahagiakan kita di dalam kehidupan dunia dan akhirat. Sebagai contoh, Allah SWT menjadikan sifat berani (*syaja'ah*) sebagai sifat pertengahan diantara sifat nekat (*tahawwur*) dan sifat pengecut (*jubn*). Kita tidak boleh bersikap *ifath* (tidak berlebihan) dalam sifat berani sehingga menyebabkan kita jatuh pada sifat nekat, sebagaimana kita juga tidak boleh bersikap *tafriith* (tidak kurang) sehingga menjerumuskan kita pada sikap pengecut. Sifat nekat akan menjerumuskan diri ke binasaan, sementara sifat pengecut merupakan kelemahan. Berani adalah pertengahan diantara kedua sifat tersebut, dan inilah sifat yang diharapkan. *Akhlaq* mulia bukanlah sekedar taktik yang bersifat sementara, melainkan suatu sikap yang terus menerus.³⁶

D. Self efficacy dalam berperilaku akhlaqul karimah

Self efficacy dalam berperilaku *akhlaqul karimah* adalah keyakinan atau kemampuan seseorang dalam mengorganisir dan melaksanakan serangkaian tindakan-tindakan untuk mengatur pola sikap serta tindakan manusia sesuai sistem nilai-nilai, yang diperlukan untuk membentuk pribadi manusia menuju lebih baik. Sistem nilai-nilai yang dimaksud adalah yang bersumber ajaran islam, dengan al Quran dan Sunnah Rasul sebagai sumber nilainya serta ijtihad sebagai metode berfikir islami. Pola sikap dan tindakan yang dimaksud mencakup pola-pola hubungan dengan Allah, sesama manusia (termasuk dirinya sendiri), dan dengan alam.³⁷

Allah berfirman dalam surat Al- Luqman,



³⁵ Departemen Agama RI, *op.cit.*, h. 282
³⁶ Khalil al Musawi. *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda*, Terj. Ahmad Subandi, PT Lentera Basritama, Jakarta. 1998. h. 22
³⁷ Muslim Nurdin. et.al, *lop.cit.*



Artinya: “Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah). Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri. Dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai. (QS Luqman : 31 ayat 17-19)³⁸

Dari ayat diatas dijelaskan dengan jelas bagaimana kita seharusnya berhubungan dengan Allah, yaitu dengan mengabdikan diri, beribadah menjalankan shalat lima waktu. Kemudian bagaimana seharusnya kita berhubungan dengan sesama manusia dan diri sendiri.

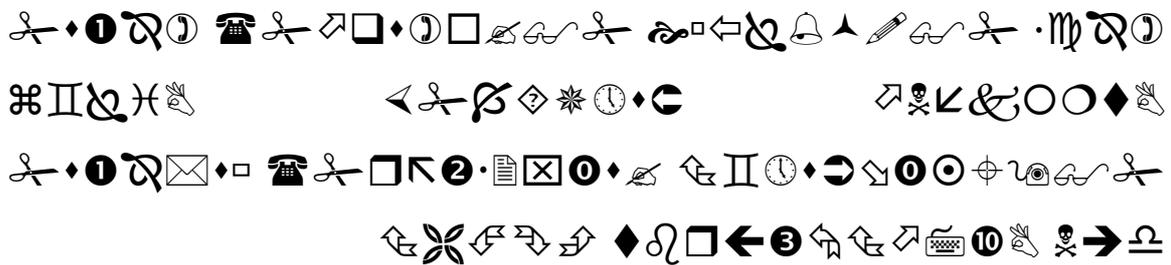
E. Hubungan antara *muhâsabah* dan *self efficacy* dalam berperilaku akhlaqul karimah

Sebagaimana telah dijelaskan diawal, *muhâsabah* adalah suatu metode dalam ilmu tasawuf yang salah satunya digunakan untuk membentuk orang memiliki sifat-sifat *akhlaqul karimah* . Dimana prakteknya dengan cara senantiasa mengistrokeksi, menghitung, menilai baik maupun buruk setiap apa yang telah dilakukannya disetiap

³⁸ Departemen Agama RI, *op.cit.*, h. 329

waktu.

Ibarat lampu *muhâsabah* adalah lampu yang menerangi dirinya sendiri dengan melalui mengingatkan dan menasehati diri sendiri.



Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa was was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, Maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya*”. (QS. Al A’raf : 7 ayat 201)³⁹

Sedangkan *self efficacy* adalah keyakinan diri seseorang bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perilaku. *Self efficacy* merupakan penilaian seseorang mengenai apa yang dapat ia raih dalam suatu latar tertentu, *self efficacy* bukanlah suatu konsep abstrak mengenai keberhagaan personal, tetapi merupakan penilaian mengenai apa yang dapat dilakukan oleh seseorang.⁴⁰

Sebagai seorang santri yang tinggal dilingkungan beragama, tujuan utama santri idik untuk senantiasa mendekatkan diri dengan Allah, memahami tujuan dari kehidupan serta memaknai itu dengan hal-hal positif guna mencari ridho Allah SWT. Dengan begitu santri akan mempunyai perangai tingkahlaku yang baik, yaitu *berakhlaq* yang mulia. Sebagaimana dasar pokok ajaran agama Islam ialah keluhuran budi pekerti. Tidak ada agama bagi orang yang tidak *berakhlaq*, dan tidak *berakhlaq* bagi orang yang tidak beragama. Budi pekerti nabi Muhammmad saw adalah merupakan budi pekerti yang paling luhur dan sangat pantas menjadi sauri tauladan yang utama bagi umatnya.

Muhâsabah sebagai salah satu sumber utama pemahaman dan pengenalan diri memberikan pengaruh pada kejiwaan, dan *self efficacy* yang berperan sebagai sistem pembangkit kompetensi individu akan menumbuhkan keyakinan optimis sehingga santri mampu mengendalikan diri berbuat baik, jujur, adil dan semakin merasa dekat dengan Allah yaitu *berakhlaq* yang mulia.

Allah berfirman dalam surat al Qalam ayat 4:



³⁹ Departemen Agama RI, *op.cit.*, h.140

⁴⁰ Jess Feist. Geogory J. Feist. *Teory Kepribadian*, Terj. Smita Prathita Sjahputri. Salemba Humaniaka, Jakarta. 2010. h. 213



Artinya: “*dan Sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung*”.(QS. Al Qalam : 68 ayat 4)⁴¹

Dalam skripsi karya Lina Latifah yang berjudul “*Muhâsabah and Sedona Method*” ia mengutip pendapatnya KH. Toto Tasmoro, orang yang selalu mengerjakan *muhâsabah* akan mendapatkan banyak keuntungan yaitu:

1. Dia akan menjadi seorang yang shaleh, baik budi pekerti, selalu efisien dan efektif dalam bertindak;
2. Dia akan menjadi seseorang yang selalu menjaga perkataannya dalam berkomunikasi, sesuai dengan dalil *ilahiyah, syadidan, dan layyinan*; dan
3. Dia akan menjadi orang yang dapat mengontrol diri, karena ia selalu waspada bahwa syaitan tidak pernah berhenti menggoda dirinya berbuat keburukan.

Dari uraian diatas bila *muhâsabah* dikorelasikan dengan *self efficacy*, yaitu setelah santri mengetahui dan memahami dengan baik mengenai konsep *muhâsabah* maka secara otomatis akan berlanjut kepada proses penghayatan akan dirinya sendiri, dengan begitu akan muncul sikap keyakinan pada diri (*self efficacy*) untuk dapat berperilaku *akhlaqul karimah* dalam setiap tindak tanduk perbuatannya.

F. Hipotesis

Dalam penulisan skripsi ini penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut: “Ada korelasi positif antara *muhâsabah* dan *self efficacy* dalam berperilaku *akhlaqul karimah* pada santri putri Pondok Pesantren Darussalam Bawang – Batang.

⁴¹ Departemen Agama RI, *op.cit.*, h. 451