

**HUBUNGAN ANTARA MUHASABAH DIRI DENGAN OPTIMISME PADA  
SANTRI DI PONDOK PESANTREN NURUL HUDA PURBALINGGA**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Strata 1 (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Psikoterapi

oleh:

**Madu Amara Gustiyani Putri**

NIM : 1604046070

**Fakultas Ushuluddin dan Humaniora**

**Universitas Islam Negeri Walisongo**

**Semarang**

**2023**

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Madu Amara Gustiyani Putri

NIM : 1604046070

Jurusan : Tasawuf Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin Dan Humaniora

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Muhasabah Diri* Dengan Optimisme Pada Santri  
Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi manapun dan belum pernah menjadi karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 13 Juni 2023

Deklarator,

**Madu Amara Gustiyani Putri**

NIM. 1604046070

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Madu Amara Gustiyani Putri

Nim : 1604046070

Jurusan : Tasawuf Psikoterapi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Muhasabah Diri* Dengan Optimisme Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Semarang, 13 Juni 2023

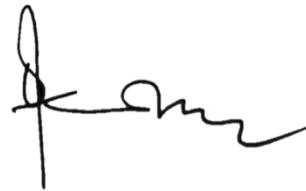
Pembimbing I



**Dr. Arikhah, M.Ag**

**NIP. 196911291996032002**

Pembimbing II



**Otih Jembarwati, S.Psi., MA**

**NIP. 197505082005012001**

**HUBUNGAN ANTARA MUHASABAH DIRI DENGAN OPTIMISME PADA  
SANTRI DI PONDOK PESANTREN NURUL HUDA PURBALINGGA**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh :

**Madu Amara Gustiyani Putri**

**NIM : 1604046070**

Semarang, 13 Juni 2023

Disetujui oleh

Pembimbing I

**Dr. Arikhah, M.Ag**

**NIP. 196911291996032002**

Pembimbing II

**Oti Jembarwati, S. Psi., MA**

**NIP. 197505082005012001**

## MOTTO

هُنَالِكَ الْوَلَايَةُ لِلَّهِ الْحَقِّ هُوَ خَيْرٌ ثَوَابًا وَخَيْرٌ عُقْبًا

*“Di sana, pertolongan itu hanya dari Allah Yang Maha Benar. Dialah (pemberi) pahala terbaik dan (pemberi) balasan terbaik.”(Q.S Al Kahfi/18: 44)*

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Untuk Bapak dan Ibu yang tercinta yaitu Bapak Kuswoto dan Ibu Budi Lestari yang selalu mendoakan anaknya ini, memberi nasihat dan dukungan yang luar biasa
2. Untuk adik-adikku yaitu Muhammad Zannuar Prasetyo dan Radhitya Adhi Saputra yang telah membantu dan memberi dukungan selama ini.
3. Untuk guru-guru dan dosen-dosenku yang telah mendidik, membimbing dan mengarahkan serta mendoakan.
4. Untuk sahabat- sahabatku yang telah membantu dan memberikan dukungan serta saran dalam penelitian ini.
5. Untuk sahabat seperjuanganku yang telah berjuang bersama dan membantu memberikan pendapat dalam penyelesaian tugas akhir ini.
6. Untuk keluarga besar dan teman teman semua yang telah memberikan dukungan yang luarbiasa dan mendoakan.
7. Untuk kepala sekolah Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga beserta seluruh staff dan pengajar yang telah menerima penulis dan membantu penyelesaian penelitian ini.
8. Untuk pengasuh Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga yang telah menerima penulis dan membantu penyelesaian penelitian ini.
9. Untuk para santri putra dan santri putri yang telah rela dilibatkan dalam penelitian ini sehingga membantu dan mendukung terselesaikannya penelitian ini
10. Untuk nenek saya yaitu mbah sugiarti yang telah mendoakan cucunya ini sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.

## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab-Latin" yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987. Berikut penjelasan pedoman tersebut:

### A. Kata Konsonan

Fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kha	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	ʿ	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	ʾ	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye



## B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	A
◌ِ	Kasrah	I	I
◌ُ	Dhammah	U	U

### 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arabnya yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َـي	Fathah dan ya	Ai	a dan i
◌َـو	Fathah dan wau	Au	a dan u

### 3. Vokal Panjang (maddah)

Vokal panjang atau maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ ا	Fathah dan alif	Ā	a dan garis di atas
◌َ ي	Fathah dan ya'	Ā	a dan garis di atas

			atas
ي	Kasrah dan ya'	Ī	i dangaris di atas
و	Dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

### C. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua yaitu:

#### 1. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasinya adalah (t)

Contoh:

روضة الأطفال      dibaca raudatul atfal

#### 2. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h)

Contoh:

روضة الأطفال      dibaca raudah al- atfal

#### 3. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h)

Contoh:

المدينة المنورة      dibaca al-Madīnah al-Munawwarah atau al-Madīnatul Munawwarah

### D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

ربنا dibaca rabbanā

زَيْن: zayyana

### **E. Kata Sandang**

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf al namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah.

#### 1. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf (1) diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

#### 2. Kata sandang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh:

الرَّجُلُ ar-rajulu

### **F. Hamzah**

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Jika hamzah itu terletak di awal kata, maka hamzah itu tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

شَيْءٌ syai'un

### **G. Penulisan kata**

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan.

Maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ      Fa aflu al-kaila wa al-mîzāna

## H. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersendiri, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ      wa mā Muhammadun illā rasuul

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

لِلَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا      Lillāhi al-amru jamî'an

## I. Tajwid

Tajwid Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu di sertai dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMA KASIH

حيمالر حمنلرا اللهبسم

*“Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.”*

Segala Puji penulis panjatkan bagi Allah SWT atas selesainya skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Muhasabah Diri* Dengan Optimisme Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang sebagai hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis agar karya ini dapat menjadi sumbangsih bagi keilmuan dan dapat memberikan kemanfaatan bagi orang lain.

Penyusunan Skripsi ini penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan, masukan, kritik, dan saran-saran yang konstruktif dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan penulis menyampaikan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyani, S.Psi, M.Si dan Bapak Ulin Ni’am Masruri. M. A selaku Ketua dan Sekertaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin penulisan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag, selaku dosen wali studi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menjalani proses perkuliahan dari semester pertama hingga semester terakhir.
5. Ibu Dr. Hj. Arikhah, M.Ag, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan

pengarahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Oti Jembarwati S.Psi., MA, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Para Dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, khususnya Dosen Tasawuf Psikoterapi (TP) yang telah mengajarkan ilmunya kepada penulis.
8. Ibu Budi Lestari selaku ibu kandung penulis yang telah mendukung dengan sepenuh hati.
9. Bapak Kuswoto selaku bapak kandung penulis yang telah mendukung dengan sepenuh hati.
10. Terimakasih untuk Seluruh anggota keluarga seperti dua adik laki-laki saya yang bernama zannuar dan radhitya dan keluarga serta tetangga saya yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas segala pendapat, kritik, dan saran yang mendukung penyelesaian skripsi saya.
11. Teman-teman seperjuangan saya yang luarbiasa yang tidak bisa disebutkan satu per satu terimakasih telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi saya yaitu Sabrina Dwi Puspitasari, Afisha Rima, Diah Widiastuti, dan Tis'atun Awaliyah.
12. Teman-teman angkatan 2016 yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terimakasih atas dukungan dan bantuan teman teman sekalian sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir saya.
13. Terimakasih untuk kedua instansi tempat saya meneliti dan melakukan penelitian yaitu di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga dan Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, terima kasih teramat banyak kepada pengasuh kedua pondok pesantren yang telah saya reportkan karena penelitian saya. Terimakasih kepada para ustadzah dan ustadz, kepada para pengajar di kedua pesantren tersebut dan yang paling utama kepada para santri

putra dan santri putri yang telah banyak membantu dalam penelitian saya dan terimakasih karena sudah mau dilibatkan dalam penelitian ini. Saya sebagai penulis sangat mengapresiasi banyaknya peran yang membantu saya dalam penelitian sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir saya.

14. Keluarga besar Tim KKN posko 65 Desa Truko Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang yang telah bersedia memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
15. Semua rekan - rekan serta semua pihak yang terkait yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
16. Warga masyarakat yang telah bersedia membagikan keluh kesahnya yang sedang dialami dilingkungan masyarakat di Desa Babakan Rt 14 Rw 04, Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah

Semoga kebaikan dan kebarokahan dapat kembali kepada semuanya yang telah membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi ini dengan balasan yang terbaik menurut Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun pembaca pada umumnya. Aamiin.

Semarang, 13 Juni 2023

Penulis,

**Madu Amara Gustiyani Putri**

NIM. 1604046070

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
TRANSLITERASI ARAB-LATIN .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
ABSTRAK .....	xxi
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	13
1. Tujuan Penelitian .....	13
2. Manfaat Penelitian .....	14
D. Kajian Pustaka.....	14
E. SISTEMATIKA PENULISAN .....	15
BAB II.....	18
<i>MUHASABAH DIRI DAN OPTIMISME</i> .....	18
A. <i>Muhasabah Diri</i> .....	18
1. Pengertian <i>Muhasabah Diri</i> .....	18
2. Urgensi <i>Muhasabah Diri</i> .....	22
3. Hikmah <i>Muhasabah Diri</i> .....	25



4.	Aspek Aspek <i>Muhasabah diri</i> .....	25
5.	Manfaat <i>Muhasabah diri</i> .....	27
B.	Optimisme .....	29
1.	Pengertian Optimisme .....	29
2.	Aspek-Aspek Optimisme .....	30
3.	Ciri- Ciri Optimis .....	31
4.	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme .....	31
C.	Hubungan <i>Muhasabah Diri</i> dengan Optimisme Pada Santri .....	32
D.	Hipotesis .....	34
BAB III	.....	35
METODE PENELITIAN	.....	35
A.	Jenis Penelitian .....	35
B.	Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Variabel Penelitian .....	35
D.	Definisi Konseptual dan Definisi Operasional .....	36
1.	Definisi Konseptual .....	36
2.	Definisi Operasional .....	37
E.	Populasi Dan Sampel .....	38
1.	Populasi .....	38
2.	Sampel .....	39
F.	Metode Pengumpulan Data .....	40
G.	Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H.	Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen .....	43
I.	Teknik Analisis Data .....	49
BAB IV	.....	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	.....	51
A.	Gambaran Umum Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga .....	51
1.	Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga. ....	51
2.	Letak Geografis Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga .....	53
3.	Visi dan Misi Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga .....	54

4. Keadaan Ustadz, Karyawan, dan Santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga .....	54
5. Keadaan Sarana dan Prasarana .....	55
6. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga .....	56
B. Deskripsi Data Penelitian.....	57
C. Uji Persyaratan Analisis.....	60
1. Uji Normalitas .....	60
2. Uji Linieritas .....	61
3. Uji Hipotesis Penelitian .....	62
D. Pembahasan Hasil penelitian.....	64
BAB V.....	67
PENUTUP .....	67
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	70
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	90

## DAFTAR TABEL

- 1.1 Tabel Skor Skala Likert
- 1.2 Tabel Blue Print Skala *Muhasabah Diri*
- 1.3 Tabel Blue Print Skala Optimisme
- 1.4 Tabel Ringkasan Hasil Uji Coba Validitas Instrumen *Muhasabah Diri*
- 1.5 Tabel Ringkasan Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Optimisme
- 1.6 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Muhasabah Diri*
- 1.7 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Optimisme
- 1.1 Tabel Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Nurul Huda
- 1.2 Tabel Deskriptif Statistik
- 1.3 Tabel Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data *Muhasabah Diri*
- 1.4 Tabel Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data Optimisme
- 1.5 Tabel One-Sample Kolmogorov – Smirnov Test
- 1.6 Tabel Anova Table
- 1.7 Tabel Correlation pearson

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A Skala Penelitian Muhasabah Diri Sebelum Uji Coba
- Lampiran B Skala Penelitian Optimisme Sebelum Uji Coba
- Lampiran C Skala Penelitian Muhasabah Diri Sesudah Uji Coba
- Lampiran D Skala Penelitian Optimisme Sesudah Uji Coba
- Lampiran E Tabulasi Data Hasil Try Out Skala Muhasabah Diri
- Lampiran F Tabulasi Data Hasil Try Out Skala Optimisme
- Lampiran G Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala Muhasabah Diri
- Lampiran K Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala Optimisme

## ABSTRAK

Dalam Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga, *muhasabah diri* juga dilakukan oleh para santri. Penelitian ini berjudul “Hubungan Antara *Muhasabah Diri* Dengan Optimisme Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga” yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *Muhasabah Diri* dengan Optimisme. Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*Field Research*) menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan desain korelasional kuantitatif dengan menggunakan dua variabel yaitu *muhasabah diri* dan optimisme. Peneliti menggunakan teknik random sampling yaitu simple (sederhana) random sampling dikarenakan sampel diambil secara acak. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,447 menunjukkan terdapat korelasi dikarenakan apabila  $N = 67$  responden menunjukkan  $r_{tabel} = 0,306$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,01$  artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *muhasabah diri* dengan optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga. Artinya *muhasabah diri* berhubungan dengan optimisme pada santri. Dimana apabila *muhasabah diri* seseorang santri semakin tinggi maka akan semakin tinggi pula optimisme seseorang santri, sebaliknya bila *muhasabah diri* santri rendah maka semakin rendah optimisme santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

**Kata Kunci:** *Muhasabah Diri*, Optimisme

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kenakalan remaja merupakan adanya suatu perbuatan berupa perilaku yang dilakukan oleh remaja usia belasan tahun yang menyimpang dari nilai dan norma yang berlaku di suatu wilayah tertentu, sudah menjadi bencana yang banyak sekali menimbulkan kecemasan para orang tua, sehingga dengan adanya kenakalan remaja ini kontrol diri mengalami kegagalan peran, mulai dari pentingnya motivasi dari keluarga, guru, teman sebaya, kemauan orang tua untuk memenuhi kondisi keluarga, remaja pandai memilih teman dan lingkungan yang baik, serta pembentukan ketahanan diri agar tidak mudah terpengaruh.

Kenakalan remaja di Indonesia belum bisa dihentikan secara menyeluruh, sehingga menjadi permasalahan serius untuk negara ini. Apalagi yang paling utama dampak dari kenakalan remaja yaitu mengakibatkan dampak negatif bagi internal yaitu diri sendiri dan eksternal yaitu orang lain. Adapun kenakalan remaja mengakibatkan adanya kerugian diri seperti gangguan kesehatan dan kerugian eksternal yaitu orang lain merasa terganggu. Jika dilihat dari dampak negatif bagi diri sendiri yaitu menimbulkan remaja tumbuh menjadi pribadi yang buruk, menanggung rasa malu, merasa memiliki masa depan yang suram, kriminalitas, adanya pergaulan bebas, merasa rendah diri, melakukan pemberontakan, kemudian adanya kerugian eksternal yaitu dikucilkan oleh lingkungan, merusak ketentraman masyarakat, dapat mengganggu ketertiban, mempengaruhi dan mengganggu orang lain, serta merusak lingkungan.

Pendidikan yang diajarkan di dalam pondok pesantren merupakan pendidikan untuk mendalami pengetahuan agama Islam secara baik dan benar. Seseorang yang cerdas dikenali ketika seseorang tersebut memiliki sikap untuk selalu memperbaiki diri pada setiap kesempatan guna menjadi pribadi dengan versi terbaik bagi dirinya. Hal tersebut muncul dikarenakan adanya kesadaran di dalam diri seseorang tersebut. Kesadaran diri tersebut timbul karena adanya rasa takut seorang hamba terhadap Tuhan Yang Menciptakan-Nya. Merasakan diawasi dengan apa yang dilakukan di dunia ini suatu hari

nanti akan ada masa perhitungan untuk dimintai pertanggungjawaban atas apa yang telah kita lakukan.

Jika kita merasakan lengah atau lalai dalam melakukan sesuatu, maka segeralah mengingat Allah SWT dengan berdzikir untuk mengharap ampunan dan ridho Allah SWT diiringi dengan menghitung diri atau menghisab atas apa yang telah dibicarakan selama ini, kemana saja kakinya melangkah, apa yang diambil oleh kedua tangannya, apa yang didengar oleh kedua telinganya, serta untuk apa semua itu di lakukan dan untuk siapa sebenarnya hal tersebut.<sup>1</sup>

Muhasabah diri secara istilah berarti introspeksi diri yaitu mengingatkan individu untuk selalu evaluasi diri menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan introspeksi diri dapat membuat seseorang teliti dalam menghitung segala hal yang ingin dilakukan. Dengan demikian, tidaklah merugi seseorang yang di dalam menjalani kehidupannya senantiasa selalu mengingat dan melibatkan Allah SWT dalam setiap langkah dan pengambilan keputusan. Seseorang yang melakukan muhasabah diri cenderung lebih peka untuk selalu sadar akan dirinya untuk tidak tergesa-gesa dalam mengambil setiap langkah di dalam kehidupannya yang dimana hal tersebut akan mempengaruhi kelanjutan kehidupannya ke depan.

Muhasabah diri dapat dikatakan sebagai usaha atau ikhtiar diri terhadap diri kita sendiri untuk senantiasa menghitung dan menghisab diri dari kejelekan diri untuk diubah menjadi kebaikan diri walaupun manusia sadar bahwa manusia adalah tempatnya salah dan keliru dan jauh dari kata kesempurnaan. Menghisab diri ketika seseorang masih hidup di dunia dapat memperingan hisab di hari perhitungan akhir nanti. Namun terkadang realita tidak sama dengan kenyataan yang di hadapi. Manusia hidup terkadang mengalami lupa ataupun lalai akan kebesaran Allah SWT yang telah menciptakan dunia ini, sehingga lupa akan kewajiban yang harus dilakukan.

Muhasabah mengajarkan diri untuk memandang kekurangan diri dengan upaya untuk memperbaikinya dan selalu menganggap bahwa kelebihan ataupun kebaikan itu berasal dari luar diri. Sedangkan berusaha mencapai sesuatu, ataupun ketika individu

---

<sup>1</sup> Mahmudi, Ahmad, dkk., Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, Jurnal Pendidikan Islam Vol. 7, No. 1, April 2018, H. 42-60

sedang mengkhawatirkan sesuatu tentang apa yang dirasakan dan ketika seorang individu ingin memimpin dan ingin menginspirasi orang lain maka menggunakan optimisme.<sup>2</sup>

Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh seorang santri putri penghafal Al Qur'an di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga yang bernama Sari yang menuturkan bahwa menempuh pendidikan di pesantren memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Sebagai manusia biasa terkadang merasakan bahwa dunia di luar pesantren jauh lebih menyenangkan untuk dijalani. Disisi lain Sari merasa sangat beruntung dapat kesempatan untuk lebih banyak tahu tentang agama di dalam pondok dan dibimbing oleh guru.”<sup>3</sup>

Dalam proses pengenalan pesantren, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu Ustadzah di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga yang bernama Neti yang menuturkan bahwa adanya atau didirikannya pesantren membawa dan menimbulkan dampak baik bukan hanya di dalam pesantren namun berdampak positif bagi lingkungan disekitar pesantren. Seseorang yang baik terbentuk oleh lingkungan yang baik pula. Pesantren mengadakan ngaji bersama ibu-ibu berupa pengajian bersama dimasjid utama pesantren. Pesantren ini letaknya jauh dari kota namun nyaman untuk menuntut ilmu. Dengan begitu dapat menumbuhkan kepercayaan satu sama lain dan terjadi ketentraman dalam menjalani aktivitas untuk selalu melibatkan Allah SWT dalam beragama dan selalu optimis dalam menjalani kehidupan. Untuk menciptakan kekeluargaan yang baik diadakan rapat bersama masyarakat.<sup>4</sup>

*Muhasabah diri* seseorang dituntut untuk selalu mendekat kepada Allah SWT dengan berbagai cara. Salah satu warga masyarakat yaitu Ibu Anik Pancawati yang bercerita kepada peneliti bahwa kehidupan ekonominya tidak sedang baik baik saja. Dalam hal tersebut Ibu Anik meminta saran dari peneliti. Peneliti memberikan pendapat kepada Ibu anik untuk lebih giat dalam *muhasabah diri* dengan cara mendisiplinkan diri dalam ketaatan kepada Allah SWT melalui semisalnya yang sebelumnya shalat subuh sendiri di rumah karena suaminya shalat berjamaah di mushola menjadi mengikuti shalat berjamaah di mushola dengan tetap atas izin suaminya.

---

<sup>2</sup> Martin E. P. Seligman, Menginstal Optimisme, (Bandung: PT Karya Kita), 2018, H. 279.

<sup>3</sup> Wawancara dengan Sari, Santriwati yang sedang mengabdikan di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga, 12 Maret 2020

<sup>4</sup> Wawancara dengan Neti, Ustadzah Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga, 15 Maret 2020



Peneliti berusaha memberikan penjelasan dalam hal ketika seseorang selalu mengingat Allah SWT dalam setiap langkahnya dalam mengambil keputusan sehingga membentuk kepercayaan bahwa Allah SWT pasti tidak akan lepas tanggungjawab atas setiap makhluknya yang bernyawa. Dengan hal tersebut menumbuhkan keyakinan bahwa mencari rezeki untuk membantu suaminya dalam berjualan pakaian itu dapat meningkatkan rasa optimis Ibu anik menjadi meningkat ditambah lagi bahwa berjualan itu pekerjaan yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW dan termasuk pekerjaan yang halal dan barokah untuk mencukupi kebutuhan dalam menyambung kehidupan anak-anaknya.<sup>5</sup>

Pada lain kesempatan peneliti mewawancarai Bapak Wandu yang bekerja sebagai karyawan penjual pakaian. Walaupun usianya tidak lagi muda dan sering sakit-sakitan tidak membuat Bapak Wandu lelah dalam mencari rezeki untuk keluarga. Bapak Wandu menyadari bahwa sebagai kepala keluarga memiliki kewajiban menafkahi istrinya. Bapak Wandu menyadari bahwa kehidupan yang sekarang jauh lebih baik dikarenakan bekerja menjadi karyawan. Bapak Wandu bercerita ketika awal bekerja memiliki rasa kurang percaya diri namun setelah dijalani kini menjadi seseorang kepercayaan bosnya. Bapak Wandu menceritakan bahwa salah satu hal yang sering dilakukan yaitu shalat berjamaah di mushola. Dengan selalu menjaga hal tersebut membuat Bapak Wandu lebih dekat dengan Allah SWT sehingga terkabul doa - doanya.<sup>6</sup>

Ketika peneliti berbelanja di warung disekitar rumah, peneliti dimintai bantuan oleh salah satu warga masyarakat yang bernama Bapak Tati untuk membantu kegiatan belajar mengaji di mushola dekat rumah yaitu di Desa Babakan RT. 14 Rw. 04 Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. Bapak Tati bercerita bahwa semakin hari tidak ada anak muda yang rela untuk adzan dan iqomah ketika datang waktu shalat berjamaah di mushola. Bapak Tati mengatakan pemuda dan pemudi desa sangat dibutuhkan untuk kegiatan keagamaan di mushola seperti belajar ngaji iqro ataupun Al Qur'an di TPQ sore hari, sehingga anak-anak tidak hanya main handphone saja. Kurangnya pengawasan orang tua dalam mendidik anak - anaknya membuatnya terlalu bebas dan melakukan kegiatan semaunya sendiri. Hal tersebut dapat meningkatkan tingkat kenakalan remaja.

---

<sup>5</sup> Wawancara dengan Anik, Warga Masyarakat Desa Babakan Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga, 2 April 2020

<sup>6</sup> Wawancara dengan Wandu, Warga Masyarakat Desa Babakan Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga, 4 April 2020

Kenakalan remaja disebabkan oleh karena kurangnya pengertian seorang remaja akan sesuatu yang baik dan buruk.<sup>7</sup>

Dikarenakan hal tersebut membuat orang tua membatasi kehidupan sosial bertetangga yang menutup kepedulian social yang cukup berdampak negatif dan merugikan nantinya. Kehidupan sosial bermasyarakat yang baik dan tentram dapat tercapai dari bentuk kebiasaan baik masyarakat. Kebiasaan untuk selalu berprasangka baik kepada tetangga dan warga desa itu penting untuk dilakukan. Salah satunya dengan tidak gemar membicarakan keburukan tetangga ataupun orang lain atau bahkan menyebarkan sesuatu yang belum tentu kebenarannya karena hal tersebut dapat menyakiti perasaan orang lain. Kebiasaan sikap saling mengerti, saling percaya dan berpikiran positif dalam setiap kesempatan sangatlah menentukan kehidupan yang baik satu sama lain.

Seseorang yang cenderung memilih untuk diam dalam penyelesaian permasalahan namun tetap di jalur ketaatan itu jauh lebih baik dan menguntungkan karena hal tersebut dapat membuat seseorang tersebut selalu bermuhasabah diri sehingga meningkatkan optimisme dalam menjalani kehidupannya. Menurut Bapak Tati lulusan seperti Sarjana Agama ataupun santri dari lulusan pondok pesantren sangatlah ditunggu perannya dalam kehidupan bermasyarakat dan beragama. Karena lambat laun pastilah generasi yang sudah berumur sangat membutuhkan generasi pengganti dan penerus supaya dapat membantu dan meningkatkan kehidupan yang semakin baik kedepannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurlita Oktaviani pada tahun 2018 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, menemukan bahwa adanya hubungan yang negatif antara *Muhasabah dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora)*. Penelitian tersebut termasuk penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif korelasional dengan pengambilan sampel yaitu simple random sampling sebanyak 54 mahasiswa yang terdiri dari 15 mahasiswa angkatan 2015, 21 mahasiswa angkatan 2016, dan 18 mahasiswa angkatan 2017 menggunakan teknik pengumpulan data skala likert dan teknik analisis data menggunakan korelasi pearson

---

<sup>7</sup> Wawancara dengan Tati, Ketua RT 14 RW 04 Desa Babakan Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga, 18 April 2020

dengan bantuan SPSS dengan hasil hipotesis korelasi pearson diperoleh  $r_{xy} = -0,685$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0,01$ .<sup>8</sup>

Santri yang mondok di pondok pesantren memiliki cara muhasabah diri dan optimisme yang samadikarenakan berada di dalam pondok pesantren yang sama dalam menjalani kebiasaan dan mengikuti kegiatan yang sama secara terjadwal. Peneliti melakukan wawancara kepada 10 santri putri terbaik di Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga.

Pertama, santri putri yang bernama Fadlul Aznah mengatakan bahwa *muhasabah diri* dengan optimisme berhubungan dikarenakan optimisme itu berkeyakinan, berpikir positif dalam menjalani kehidupan di dalam pondok dengan muhasabah diri yang berupa perilakunya dalam mengoreksi diri untuk berkeyakinan bisa dalam melakukan sesuatu. Aznah yang berasal dari Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga mendefinisikan muhasabah diri dengan istilah berusaha untuk selalu ikhtiyar dalam melakukan sesuatu perilaku yang baik dan mendefinisikan optimisme yaitu kita berpikir baik terhadap sesuatu atau selalu berpikiran positif.

Aznah menjelaskan santri memiliki cara muhasabah dengan ziaroh kepada maqam sesepuh pondok pesantren yang letaknya di dalam dan sekitar lingkungan pesantren kemudian membaca Al-Qur'an, berdzikir dan membaca shalawat sehingga membuat hati menjadi tenang. Optimismenya melalui santri yang mengaji itu berpikir bahwa mengaji itu baik, mondok itu baik, mengaji untuk akhirat dengan selalu berpikiran positif dan berprasangka baik bahwa semuanya yang dilakukan dan diniatkan pasti tidak sia-sia. Disamping itu Aznah menjelaskan bahwa Ibu Nyai sering mengajarkan santrinya untuk selalu berikhtiyar dalam melakukan sesuatu harus prihatin.

Aznah menjelaskan bahwa tujuan awal mondok karena ingin membahagiakan kedua orang tua. Menurut Aznah santri itu orang yang berusaha jadi lebih baik dari sebelumnya dengan cara mondok walaupun awalnya karena disuruh oleh orang tua kemudian menjadi bangga mondok karena sudah terbiasa. Aznah mengatakan bahwa dengan mondok di dalam pondok pesantren membuat kedua orang tuanya lebih perhatian dan ketika ingin

---

<sup>8</sup> Nurlita Oktaviani, Hubungan Antara Muhasabah Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang), (Semarang:Tugas Akhir), 2018, H. xx

sesuatu biasanya selalu diusahakan. Namun sebagai anak terdapat pula perasaan sedih karena belum bisa membahagiakan kedua orang tua.<sup>9</sup>

Kedua, santri putri bernama Chayati Fajri Rahmatillah yang berasal dari Kecamatan Dukuh Waluh Kabupaten Purwokerto mengatakan bahwa muhasabah diri dengan optimisme berhubungan karena muhasabah diri dengan optimisme yang baik dapat menjadikan seseorang mencapai cita-cita. Menurut Chayati muhasabah diri yaitu berikhtiyar atau berusaha dalam mencapai sesuatu dan optimisme yaitu rasa yakin dalam mencapai keinginan. Muhasabah dilakukan dengan cara mengikuti seluruh kegiatan di dalam pondok pesantren dan tidak melanggar peraturan yang diterapkan. Menurut Chayati menjalankan nasehat guru dapat membuat diri memiliki keyakinan menjadi lebih baik. Bagi Chayati, mondok menjadikannya lebih baik dari sebelumnya. Menjadikan diri yakin dan semangat dalam mencari kebaikan yang dimana Chayati mengatakan bahwa santri itu seseorang yang memperdalam ilmu agama di dalam pondok pesantren.

Tujuan awal Chayati mondok atas dasar keinginan sendiri dengan motivasinya melihat saudara-saudaranya yang mondok menjadi pribadi lebih baik, ada yang menjadi ustadz dan ustadzah sehingga muncul keinginan yang sama. Chayati mengatakan setelah mondok benar-benar berubah yaitu rezeki menjadi santri mendatangkan berkah dan membuat kedua orang tua menjadi perhatian walaupun belum bisa membuat bangga kedua orang tua.<sup>10</sup>

Ketiga, santri putri bernama Siti Ma'murotun Hasanah yang berasal dari Desa Karangjengkol Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga yang mengatakan bahwa muhasabah diri dengan optimisme berhubungan. *Muhasabah diri* adalah introspeksi diri dari yang tidak baik menjadi baik dan optimisme yaitu berpikiran positif dengan prasangka baik terhadap apa yang Allah SWT berikan. Cara *muhasabah diri* yaitu dengan cara berdzikir, membaca Al-Qur'an, shalawatan, dan silaturahmi ke pengasuh pesantren. Sedangkan optimis dengan cara melihat videonya orang-orang sukses sehingga menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat yang tinggi untuk berusaha. Kemudian cerita ke teman sehingga dapat meminta pendapat dan saran dari teman terkait masalah. Menurut Siti menerapkan muhasabah dapat membuat hati menjadi tenang, lebih

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan Fadlul Aznah, Santri Putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

<sup>10</sup> Wawancara dengan Chayati Fajri Rahmatillah, Santri putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

berpikiran luas, dan menjadi pribadi yang selalu memperbaiki diri menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Siti, santri yaitu orang yang muda ataupun tua yang berada di dalam pondok pesantren untuk mengaji. Tujuan awal mondok untuk mengerti ilmu agama lebih dalam dan untuk akhirat. Mondok untuk orang tua namun masih malu untuk berpendapat.<sup>11</sup>

Kempat, santri putri bernama Saskia Ragil Pratami yang berasal dari Desa Karanganyar Kecamatan Kaliori Kabupaten Purwokerto yang mengatakan bahwa muhasabah diri dengan optimisme berhubungan karena antara muhasabah dan optimisme satu rangkaian, muhasabah perbuatannya dan optimisme pemikiran yang harus dicapai. Menurut Saskia muhasabah adalah pengaturan yang dilakukan atau sebuah perilaku yang dilakukan untuk memperbaiki diri sendiri dan optimisme yaitu pemikiran yang positif atau baik untuk melakukan sebuah keinginan atau harapan yang dilakukan demi kebaikan masa depan. Adapun cara muhasabah diri yang dilakukan Saskia yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan membaca Al Qur'an, berdzikir, bershalawat dan melihat pada diri apa yang salah pada diri untuk evaluasi diri. Saskia optimis dengan cara berpikiran saya pasti bisa dan menumbuhkan rasa percaya diri.

Menurut Saskiamuhasabah diri membuat hati tenang dan menjadikan beban yang ada berkurang dan optimisme pada diri sangat bermanfaat karena menjadikan diri sadar bahwa semuanya akan baik untuk kita tergantung dengan kitanya itu melakukan dengan cara dan niat yang baik. Saskia menjelaskan bahwa santri itu seseorang yang mencari keberkahan dalam ilmu agamanya di dunia maupun di akhiratnya, tujuan mondok karena orang tua, karena ingin menambah ilmu supaya manfaat barokah dan memperbaiki akhlak. Saskia menyadari bahwa mondok itu banyak sekali manfaatnya salah satunya menghindarkan diri dari perilaku dan ucapan yang kurang baik serta terhindar dari pergaulan bebas yang dapat merugikan diri sendiri. Dengan optimis Saskia bisa menebarkannya kepada orang lain untuk optimis juga dalam menjalani kehidupan. Namun Saskia menyadari masih belum bisa membahagiakan kedua orang tua, masih

---

<sup>11</sup> Wawancara dengan Siti Ma'murotun Hasanah, Santri putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

kurang dalam berinteraksi sosial dan terkadang masih terbawa emosi yang kurang terkendali.<sup>12</sup>

Kelima, santri putri bernama Intan Maharani yang berasal dari Desa Patemon Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga yang mengatakan bahwa *muhasabah diri* dengan optimisme pada santri berhubungan, muhasabah diri seperti introspeksi diri contohnya seperti ketika ingin menjadi guru maka harus rajin belajar dan berusaha dengan selalu optimis dan yakin bisa menjadi guru sehingga saling berkaitan. Intan mengatakan *muhasabah diri* yaitu mengevaluasi diri atau mengintrospeksi diri mengenai perbuatan kita bertentangan atau tidak dengan kehendak Allah SWT dan optimisme yaitu prasangka baik dan memiliki pikiran positif. Cara bermuhasabah yang dilakukan Intan dengan cara shalat, berdzikir, istighosah, mengaji dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Intan menerapkan optimisme dengan cara memiliki pikiran yang positif bahwa yakin sesuatu yang diinginkan bisa tercapai dengan kemampuan dan segala usaha.

*Muhasabah diri* yang dilakukan Intan mendatangkan manfaat bisa lebih dekat kepada Allah SWT, menjadikan hati lebih tenang dan terobati dan optimisme meningkatkan rasa percaya diri bahwa sesuatu yang diinginkan pasti bisa tercapai. Intan mengartikan santri adalah orang yang memperdalam ilmu agama yang bukan hanya yang mondok tapi orang yang belajar ngaji atau mendalami agama di TPQ juga dapat dikatakan santri. Tujuan Intan mondok yaitu karena ingin membahagiakan kedua orang tua, orang sekarang terkadang berpikiran bahwa membahagiakan kedua orang tua dari harta tapi menurut Intan dengan mondok dapat membahagiakan kedua orang tua karena orang tua bisa lebih tenang karena anaknya menuntut ilmu agama dan mengaji di dalam pondok pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga menjadikan orang tua tidak berpikiran yang negative dibandingkan jikalau anaknya di rumah saja tidak mondok dapat membuat orangtua gelisah akan pergaulan anaknya. Intan mengatakan bahwa bermuhasabah diri dan optimisme pada santri membuatnya memiliki banyak teman, teman yang baik dan bisa memperbaiki diri dan berperilaku lebih baik dan berpikir lebih dewasa dalam mengambil

---

<sup>12</sup> Wawancara dengan Saskia Ragil Pratami, Santri Putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

keputusan. Namun Intan mengatakan belum bisa menjadi anak yang baik yang mencapai keinginan untuk berbakti kepada orang tua.<sup>13</sup>

Keenam, santri putri bernama Saefi Nur Rahmadani yang berasal dari Kecamatan Dukuh Waluh Kabupaten Purwokerto yang mengatakan *muhasabah diri* dengan optimisme berhubungan karena muhasabah yaitu mengevaluasi diri, mengitrospeksi diri untuk menjadi lebih baik dan optimisme yaitu berpikir positif untuk terus maju ke depan dan selalu berusaha. Cara Saefi bermuhasabah diri dengan cara berdzikir, membaca Al Qur'an dan istighosah yang mendatangkan manfaat memiliki pikiran tenang dan hati tenang kemudian Saefi optimis dengan cara memperbaiki rasa percaya diri dan yakin bisa untuk melakukan sesuatu.

Menurut Saefi yang dikatakan santri adalah orang yang memperdalam ilmu agama dan yang mengaji di TPQ. Tujuan mondok di Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga adalah ingin memperdalam ilmu agama, kebetulan sebelum mondok ketika di TPQ memiliki guru yang merupakan alumni Pondok pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga sehingga di arahkan untuk mondok. Bermuhasabah diri dengan optimisme menjadikan Saefi lebih bijak dan mampu berpikir kritis bahwa segala sesuatu bisa dilakukan sendiri tanpa selalu dengan orang tua menjadikan lebih mandiri dan menambah banyak teman. Namun Saefi mengatakan masih menjadi beban dan belum bisa membahagiakan orang tua.<sup>14</sup>

Ketujuh, santri putri bernama Annisa Kautsar yang berasal dari Desa Karangtalun Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga yang mengatakan *muhasabah diri* dengan optimisme berhubungan karena muhasabah diri itu seperti perbuatannya sedangkan optimisme yaitu cara berpikirnya. Annisa mengatakan muhasabah diri yaitu istrospeksi diri dan optimisme yaitu berpikir positif tentang suatu hal. Cara bermuhasabah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT, shalat, dan Ziaroh sehingga menjadi lebih tenang dan yakin. Annisa melakukan optimis dengan selalu yakin yang dilakukan baik.

Menurut Annisa yang dikatakan santri yaitu orang yang memperdalam ilmu agama dan nurut dengan gurunya. Tujuan mondok itu karena disuruh mondok oleh eyang dari

---

<sup>13</sup> Wawancara dengan Intan Maharani, Santri Putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

<sup>14</sup> Wawancara dengan Saefi Nur Rahmadani, Santri Putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

Annisa, namun setelah mondok menjadi pribadi yang lebih terbuka dan lebih bertambah ilmu pengetahuannya. Namun Annisa mengatakan masih belum bisa bahagiakan orangtua namun sedang berusaha.<sup>15</sup>

Kedelapan, santri putri bernama Riska Istiqomah yang berasal dari Kecamatan Dukuh Waluh Kabupaten Purwokerto yang mengatakan bahwa *muhasabah diri* dengan optimisme berhubungan karena optimisme menjadikan diri yakin pada sesuatu dengan bermuhasabah untuk selalu berusaha mencapai sesuatu tersebut. Cara muhasabah dan optimisme Riska yaitu dengan istiqomah dalam berusaha seperti ketika ingin hafal maka harus hafalan berulang-ulang supaya hafal.

Menurut Riska bermuhasabah mendatangkan manfaat dapat membuat hati menjadi tenang dan pikirannya tentram sehingga selalu optimisme dalam menjalani kehidupan dengan tidak berprasangka buruk pada orang lain dan selalu berprasangka baik. Riska mengatakan santri itu tidak selalu yang mondok tetapi yang mengaji di TPQ juga dapat dikatakan santri karena mendalami ilmu agama. Tujuan mondok pertama kali karena orang tua dan ingin menambah ilmu agama supaya pintar seperti santri lain dan juga dapat menambah ilmu akhlak yang baik. Namun Riska mengatakan masih kurang membahagiakan orang tua dan belum mencapai keinginannya.<sup>16</sup>

Kesembilan, santri putri bernama Kurotul Aeni yang berasal dari Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga yang mengatakan *muhasabah diri* dengan optimisme berhubungan karena muhasabah diri seperti melakukan kegiatannya dengan optimis sebagai cara individu berprasangka baik. Menurut Aeni yang dikatakan santri itu semua yang mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan mondok ataupun tidak mondok dengan tujuan ingin menjadi lebih baik untuk masa depannya. Namun Aeni mengatakan bahwa terkadang masih belum bisa istiqomah dalam menjalaninya.<sup>17</sup>

Kesepuluh, santri putri bernama Balqis Khaisani Sadrina Setyaai yang berasal dari Kecamatan Kaligondang Kabupaten Purbalingga yang mengatakan *muhasabah diri* dengan optimisme berhubungan karena melakukan sesuatu harus dengan perasaan yang

---

<sup>15</sup> Wawancara dengan Annisa Kautsar, Santri Putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

<sup>16</sup> Wawancara dengan Riska Istiqomah, Santri Putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

<sup>17</sup> Wawancara dengan Kurotul Aeni, Santri Putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022



positif dan harus berprasangka baik. Menurut Balqis yang dikatakan santri itu bukan yang terkenal dengan sarung atau mondok tetapi cara bergaul santri yang mengaji dan memperdalam ilmu agama untuk berbakti kepada negeri dengan akhlak yang baik. Tujuannya adalah bukan hanya untuk mencari ilmu namun untuk mencari ridhonya guru dan dari lingkungan terdekat mendukung untuk mondok. Kelebihan bermuhasabah diri yaitu dapat mengetahui cara hidup di dunia yang benar untuk bekal di akhirat. Namun Balqis mengatakan menyadari bahwa masih belum membahagiakan orangtua, masih memiliki suatu keinginan kepada orangtua tentang sesuatu walaupun sudah mondok.<sup>18</sup>

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa adanya hubungan antara *muhasabah diri* dengan optimisme pada santri di Pondok Pesantren AR-Rohman Kecamatan Kalikabong Kabupaten Purbalingga. Sepuluh santri mengatakan adanya *muhasabah diri* yang dilakukan oleh santri didalam pondok pesantren berupa:

- Introspeksi diri
- Evaluasi diri
- Kesadaran diri

Adapun optimisme pada santri antara lain:

- Berprasangka baik
- Berpikiran positif
- Percaya diri

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan mengemukakan proses *muhasabah diri* pada santri dapat meningkatkan optimisme pada santri untuk memiliki keinginan dan cita-cita yang ingin dicapai. Di dalam pembelajaran di pondok pesantren, santri dituntut untuk selalu *muhasabah diri* setiap ada waktu dan kesempatan sehingga dapat mengurangi secara langsung segala permasalahan kehidupan yang dialami untuk dapat segera terselesaikan untuk hal baik. Adanya pendidikan akhlak antara santri kepada gurunya dan santri kepada santri lain memiliki perbedaan namun sama dalam hal kebaikan untuk selalu berprasangka baik dan berpikiran positif. Pada dasarnya seorang santri mengamalkan untuk selalu memahami dirinya guna menjadikan diri dapat

---

<sup>18</sup> Wawancara dengan Balqis Khaisani Sadrina Setyaai, Santri Putri Pondok Pesantren Ar-Rohman Kalikabong Purbalingga, 2 April 2022

memposisikan sesuatu dengan lebih bijak yang mendatangkan kebarokahan untuk dirinya dan orang-orang sekitarnya karena sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang dapat bermanfaat untuk orang lain.

Di dalam pondok pesantren diajarkan bahwa adab itu lebih tinggi daripada ilmu. Seorang santri dididik adab dan budi pekerti yang baik ketika belajar di dalam pesantren dengan harapan ketika nanti sudah lulus dapat mengamalkan ilmunya dengan baik. Namun terkadang seorang santri memiliki perasaan malu untuk terjun di kehidupan bermasyarakat karena merasa rendah diri memiliki ilmu yang belum seberapa. Hal tersebutlah yang menghambat mengapa pengetahuan ilmu agama sulit untuk berkembang secara menyeluruh apabila santri tidak mau terjun langsung kepada masyarakat luas. Peran optimisme pada diri santri harus diubah ke arah yang lebih positif dan berani maju, didasari oleh muhasabah diri yang kuat sehingga dapat menjadikan kemanfaatan untuk umat semakin dekat dengan Tuhan dan nabinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hubungan *muhasabah diri* dengan optimisme pada santri di dalam pondok pesantren menimbulkan efek yang luarbiasa untuk kehidupan di dunia dan di akhirat. Untuk mengetahui hubungan antara *muhasabah diri* dengan optimisme yang dialami santri yang mondok di pesantren maka penulis tertarik untuk mengangkat judul “Hubungan Antara *Muhasabah Diri* dengan Optimisme Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga”.

## **B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini akan membahas mengenai hubungan antara *muhasabah diri* dengan optimisme pada santri di pondok pesantren yaitu adakah Hubungan Antara Muhasabah Diri dengan Optimisme pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga dan untuk menguji secara empiris hubungan antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga. Empiris merupakan cara-

cara yang dilakukan tersebut dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Data empiris (teramati) mempunyai kriteria tertentu yaitu valid, reliable dan obyektif.<sup>19</sup>

## 2. Manfaat Penelitian

### a. Teoritis

Menambah pengetahuan tentang muhasabah diri dan optimisme pada santri di pondok pesantren.

### b. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan yang barokah tentang muhasabah diri dan optimisme bagi pembaca, khalayak umum dan juga seluruh santri di Nusantara terlebih khusus bagi santri di seluruh Pondok Pesantren di Indonesia.

## D. Kajian Pustaka

Pada kajian pustaka ini, peneliti mendeskripsikan beberapa karya tulis ilmiah hasil dari penelitian yang telah terjadi yang ada relevansinya dengan judul skripsi "*Hubungan Antara Muhasabah Diri Dengan Optimisme Pada Santri Di Pondok Pesantren Islam Nurul Huda Purbalingga*". Hal tersebut dilakukan untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil penelitian yang membahas permasalahan yang sama.

Pertama, skripsi karya Aulia Nailul Muna (2018), dalam bentuk karya ilmiah yang mengambil judul "*Hubungan Muhasabah Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa MA Al – Khoiriyyah Semarang*." Penelitian ini meneliti muhasabah dan regulasi diri di dalam pembelajaran di MA Al – Khoiriyyah.

Kedua, Adapun penelitian lain yang membahas mengenai muhasabah yang dilakukan oleh Nimas Fitriatul Latifa (2018) yang berjudul "*Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga Di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar*." Dalam penelitian tersebut menggunakan pendekatan terapi melalui diadakannya konseling untuk ibu-ibu di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar.

---

<sup>19</sup> Sugiono, Cara Mudah Menyusun SKRIPSI, TESIS, dan DISERTASI, (Bandung: ALFABETA, cv), 2015, H. 19

Ketiga, lain halnya dengan karya ilmiah bertemakan muhasabah yang dilakukan oleh Firmansyah (2019) yang mengulas judul *“Implementasi Metode Al-Hikmah Dan Evaluasi Muhasabah Pada Rumpun PAI Dalam Pembinaan Akhlak Siswa (Studi Di MTs Negeri 1 Serang)*. Penelitian ini diterapkan dengan adanya pembinaan akhlak dan diberikannya motivasi kepada siswa guna meningkatkan dedikasi tenaga pendidik di dalam proses pendidikan.

Keempat, terdapat pula penelitian tentang optimisme yang dilakukan oleh Sagita Purbasarisalim (2015) yang mengambil judul *“Hubungan Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam.”* Di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan rasa syukur mempengaruhi tingkat optimisme santri di pondok pesantren tersebut.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Siti Faridah Azmi (2016) dengan judul *“Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time.”* Penelitian ini membahas bahwa sikap optimisme dapat memunculkan problem focused coping yang baik pada mahasiswa yang bekerja part time.

## **E. SISTEMATIKA PENULISAN**

Sistematika penulisan diperlukan dalam rangka mengarahkan tulisan tersusun sistematis pada pokok permasalahan sehingga memudahkan pembaca untuk memahami kandungan suatu karya ilmiah. Sistematika penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu:<sup>20</sup>

### **1. Bagian Muka**

Bagian muka ini berisi halaman judul, halaman pengesahan, halaman deklarasi keaslian, halaman nota pembimbing, halaman motto, halaman transliterasi Arab-latin, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman abstrak.

### **2. Bagian Isi**

Bagian isi ini berisi lima bab yaitu:

---

<sup>20</sup> Sulaiman, Pedoman Penulisan Skripsi, (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang), 2020, H. 39-40

Bab 1 merupakan pendahuluan yang akan mengantarkan pada bab-bab berikutnya dan secara substansinya perlu diinformasikan antara pokok masalah yang akan diteliti dan metodologi penelitian yang digunakan, metode analisis apa yang dipergunakan dan mengapa metode analisis tersebut diterapkan terhadap objek penelitian yang akan diimplementasikan dalam bab-bab berikutnya. Bagian ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat, kajian pustaka, dan sistematika penelitian.

Bab 2 merupakan informasi tentang landasan teori bagi objek penelitian seperti yang terdapat pada judul skripsi yang dimana landasan teori disampaikan secara umum dan rinci akan disampaikan pada bab berikutnya terkait dengan proses pengolahan dan analisis data. *Muhasabah Diri* dan Optimisme, berisi tentang pengertian *muhasabah diri*, urgensi *muhasabah diri*, cara *bermuhasabah Diri*, aspek – aspek *Muhasabah Diri*, manfaat *muhasabah diri*, kemudian pengertian optimisme, aspek - aspek optimisme, ciri-ciri optimisme, faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme, hubungan antara *muhasabah diri* dengan optimisme pada santri, dan hipotesis penelitian.

Bab 3 merupakan paparan data-data hasil penelitian secara lengkap atas objek tertentu yang menjadi focus kajian bab berikutnya. *Metode Penelitian*, berisi tentang jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, definisi konseptual dan definisi operasional, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik analisis data.

Bab 4 merupakan pembahasan atas data-data yang telah dituangkan dalam bab sebelumnya, yakni bab ketiga apakah data itu sesuai dengan landasan teori yang ada atau tidak. Jika sesuai perlu dikemukakan faktor yang mendukung yang diikuti kesimpulan dan dituangkan dalam bab berikutnya. *Hasil Penelitian dan Pembahasan*, berisi tentang gambaran umum pondok pesantren, deskripsi data penelitian, uji persyaratan analisis, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab 5 merupakan akhir dari proses penulisan atas hasil penelitian yang berpijak pada bab-bab sebelumnya dan kemudian diikuti dengan saran

maupun kritik yang relevan dengan objek penelitian. Bagian ini berisi penutup tentang kesimpulan dan saran.

### 3. Bagian Akhir

Bagian akhir ini berisi tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup

## BAB II

### MUHASABAH DIRI DAN OPTIMISME

#### A. *Muhasabah Diri*

##### 1. *Pengertian Muhasabah Diri*

Secara *Etimologis* muhasabah adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung.<sup>21</sup> Dengan *muhasabah diri* seseorang akan menghitung dirinya sendiri akan apa yang telah dilakukannya dan melakukan cara untuk berusaha memperbaiki menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut bahasa muhasabah diri berasal dari kata *hasaba yuhasibu hisaban wa muhasabatan*, yang berarti menghitung-hitung. Secara istilah muhasabah merupakan penyucian diri dan berhati-hati dalam melaksanakan perintah Allah SWT maupun menghindari larangan-Nya.<sup>22</sup>

Muhasabah adalah upaya perhitungan terhadap diri dengan evaluasi dan introspeksi.<sup>23</sup> Istilah muhasabah merupakan kata Arab yang berasal dari satu akar yang mencakup konsep-konsep, seperti menata perhitungan, mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, mengenakan (dengan seseorang) dan menetapkan seseorang untuk bertanggung jawab. Muhasabah ialah introspeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat.

Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Menjelang pergantian tahunan, ada baiknya kita mengevaluasi diri masing-masing sejauh mana telah melaksanakan perintah Allah SWT dan Rosul-Nya. Sekiranya sudah melaksanakan, maka hendaknya ditingkatkan. Tetapi seandainya belum

---

<sup>21</sup> Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang), 1989, H. 183

<sup>22</sup> M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: PT. Mizan Publika), 2009, H. 300

<sup>23</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati, dan Kejadian Sesudahnya*, Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: MARJA), 2011, H. 15

melaksanakan perintah serta meninggalkan larangan Allah SWT dan Rosul-Nya, maka harus sadar dan kemudian bertaubat.<sup>24</sup>

Seseorang yang melakukan muhasabah diri pada dirinya dapat dikatakan telah menjadi orang yang beruntung disaat orang lain sibuk mengejar dunia namun seseorang tersebut menabung amal sepanjang hari dan berusaha menutup kekurangan dengan berbagai bentuk ibadah kita kepada Allah SWT dengan hanya mengharap ridho-Nya untuk dunia dan akhirat. Memohon ampunan Allah SWT untuk kembali kepada Allah SWT adalah kewajiban bagi setiap manusia.

Para penempuh jalan menuju Allah, dengan berbagai jalan tarekat dan jalan yang mereka tempuh, bersepakat bahwa nafsu bisa memutuskan hubungan hati dengan Allah SWT, dan bahwa tidak mungkin mendatangi Allah atau menjalin hubungan dengan-Nya, kecuali setelah nafsu tersebut dibunuh, ditinggalkan, dilawan dan dikuasai.<sup>25</sup>

Pada hakekatnya nafsu mengajak kepada perbuatan melampaui batas dan mengutamakan kehidupan dunia sedangkan Tuhan mengajak hamba-Nya untuk takut kepada-Nya dan menahan diri dari hawa nafsu. Manusia memiliki hati, yang dimana hati tersebut berada di antara kedua ajakan tersebut. Salah satu hambatan bagi seseorang untuk muhasabah diri adalah adanya hawa nafsu di dalam diri manusia. Dimana hawa nafsu tersebutlah yang akan menjadi penentu apakah seorang hamba tersebut termasuk seorang hamba yang taat atau justru malah mengikuti ataupun tunduk pada hawa nafsunya sendiri tanpa memperdulikan apapun.

Apabila nafsu itu memperoleh ketenangan dari Allah SWT, merasa tentram dengan mengingat-Nya, beribadah kepada-Nya, merindukan perjumpaan dengan-Nya dan berbahagia berdekatan dengan-Nya maka adalah nafsu muthmainnah yaitu nafsu yang ketika wafat dikatakan "*Wahai nafsu muthmainnah. Kembalilah kepada*

---

<sup>24</sup> Amin Syukur, Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan), (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka), 2006, H. 83-85

<sup>25</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan, (Solo: Al-Qowam), 2011, H. 118



*Tuhanmu dengan ridha dan diridhai.” (Al-Fajr/ 89: 27-28). (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah : Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan)<sup>26</sup>*

Apabila nafsu yang muncul di dalam diri kita baik dan membuat diri kita tambah dekat dengan Allah SWT, maka sudah sepatutnya nafsu tersebut kita pelihara dan tanamkan untuk menjadi kebiasaan baik kita. Nafsu muthmainnah dapat kita jadikan patokan untuk kita selalu bermuhasabah diri didalam kehidupan kita. Kemudian ketika Allah SWT menghendaki kebaikan untuk seorang hamba-Nya, Allah SWT akan memberinya keinginan dan pandangan yang bisa menjadikannya berkembang dan bertambah baik. Tetapi apabila Allah SWT tidak menghendaki kebaikan baginya sehingga apabila tidak terpenuhi maka tidak akan kecewa. Kebutuhan hamba kepada Tuhannya merupakan kebutuhan yang paling penting, tidak serupa dengan kebutuhan apapun selainnya, karena jika Allah SWT menahan rahmat dan taufik-Nya sudah pasti seorang hamba tersebut akan merugi dan celaka.

Imam Atha' berkata: dari Ibnu Abbas: (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah : Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan)<sup>27</sup>“Semua jiwa akan mencela dirinya pada hari kiamat. Orang yang berbuat baik akan dicela oleh dirinya, mengapa tidak berbuat lebih baik. Orang yang berbuat buruk akan dicela oleh dirinya, mengapa tidak bertaubat dari keburukannya.”Imam Hasan Basri berkata: “Sungguh demi Allah, Engkau tidak melihat orang mukmin, kecuali pasti mencela dirinya dalam segala keadaan, karena ia merasa bahwa semua yang dilakukannya kurang, lalu ia menyesal dan mencela dirinya. Sedangkan orang yang berdosa terus-menerus melakukan dosa dan tidak mencela dirinya.”

Mencela diri dapat dilakukan melalui dua cara yaitu melakukan muhasabah terhadap nafsu dan melawan keinginannya. Disebutkan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Syadad bin Aus bahwa ia berkata: Rasulullah SAW bersabda (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan):

---

<sup>26</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan Menyelamatkan Hati Dari Setan, (Solo: Al-Qowam), 2011, H. 119

<sup>27</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan, (Solo: Al-Qowam), 2011, H. 121

الكيس من دان نفسه و عمل لما بعد الموت والعاجز من اتبع نفسه هواها وتمنى على الله

*“Orang bijak adalah orang yang memuhasabah dirinya dan beramal untuk masa setelah mati, sedangkan orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya seraya berangan-angan terhadap Allah.” Dana artinya Hasaba (melakukan muhasabah).<sup>28</sup>*

Imam Ahmad juga menyebutkan sebuah riwayat dari Umar bin Khathab r.a (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) yang berkata:

حاسبوا انفسكم قبل ان تحاسبوا وزنوا انفسكم قبل ان توزنوا فانه اهنون عليكم في الحساب غدا  
ان تحاسبوا انفسكم اليوم وتزينوا للعرض الاكبر يومئذ تعرضون لا تخفى منكم خافية

*“Muhasablah dirimu sebelum dirimu dihisab. Timbanglah dirimu sebelum dirimu ditimbang. Sungguh, akan lebih meringankan dirimu kelak di dalam hisab, jika hari ini kalian telah melakukan muhasabah terhadap diri sendiri. Dan persiapkan dirimu untuk waktu perhitungan oleh Allah SWT. Tiada sesuatu pun dari keadaanmu yang tersembunyi (bagi Allah SWT).”<sup>29</sup>*

Menurut Imam Qatabah (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) :

واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغدوة والعشي يريدون وجهه ولا تعد عينك عنهم

تريد زينة الحيوه الدنيا ولا تطع من اغفل قلبه عن ذكرنا واتبع هواه وكان امره فرطاً

*“Bersabarlah engkau (Muhammad SAW) bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaannya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang*

---

<sup>28</sup> Ibid., H. 121

<sup>29</sup> Ibid., H. 122

*hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.” (Al-Kahfi/ 18: 28)<sup>30</sup>*

## **2. Urgensi Muhasabah Diri**

Imam Hasan Basri (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) berkata bahwa seseorang dikatakan dalam keadaan beruntung apabila masih memiliki penasihat di dalam dirinya dan peduli melakukan *muhasabah*.<sup>31</sup>

”Imam Maimun bin Mihran (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) berkata: “Seorang hamba tidak menjadi orang yang bertakwa, sehingga melakukan muhasabah terhadap dirinya dengan perhitungan yang lebih cermat daripada perhitungan seorang sekutu terhadap sekutunya. Karena itu ada yang mengatakan, ‘Nafsu ibarat sekutu pengkhianat. Bila engkau tidak melakukan muhasabah terhadapnya akan membawa pergi hartamu.”

Imam Maimun bin Mihran (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah : Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) berkata: “orang yang bertakwa lebih jeli dalam melakukan muhasabah terhadap dirinya, daripada seorang penguasa tirani dan sekutu yang pelit.

Imam Hasan Basri (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah : Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) berkata: “Seorang mukmin senantiasa mengoreksi dan memuhasabah dirinya karena Allah. Sesungguhnya, hisab pada hari kiamat hanya terasa ringan bagi kaum yang telah memuhasabah dirinya di dunia. Sebaliknya, hisb pada hari kiamat hanya terasa berat bagi kaum yang tidak pernah melakukan muhasabah diri. Sesungguhnya, orang-orang beriman adalah kaum yang telah dihalangi oleh Al-Qur’an dari perbuatan yang mencelakakan mereka. Seorang mukmin di dunia ini ibarat tawanan, berjalan dengan leher terbelenggu, tidak sekalipun merasa aman sehingga berjumpa dengan Allah, mengetahui bahwa dirinya akan dimintai pertanggungjawaban atas pendengaran, penglihatan, lidah dan anggota badannya yang akan dimintai pertanggungjawaban atas semua.

---

<sup>30</sup> Ibid., H. 122

<sup>31</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan, (Solo: Al-Qowam), 2011, H. 123-133

Malik bin Dinar (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah : Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) berkata: “Semoga Allah SWT merahmati seorang hamba yang mengatakan kepada dirinya, ‘Bukankah kamu memiliki ini dan itu?’ Kemudian ia mengekang dan mengendalikan dirinya dengan kitabullah, sehingga kitabullah itu menjadi pemimpin baginya.”

Tujuh anggota badan tersebut adalah mata, telinga, mulut, kemaluan, tangan, dan kaki. Semuanya merupakan kendaraan yang mengantarkan kepada kebinasaan maupun keselamatan. Itulah pangkal kebinasaan orang yang binasa, karena ia melalaikan dan tidak menjaganya. Itu pulalah yang merupakan pangkal keselamatan orang yang selamat, karena ia menjaga dan memperhatikannya. Penjagaan terhadap kesemua anggota badan tersebut merupakan landasan setiap kebaikan sedangkan pengabaianya adalah pangkal setiap keburukan.

*“Jangan mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya akan dimintai pertanggungjawabannya.” (Al-Isra’/ 17: 36)*

Jadi dapat disimpulkan bahwa Allah SWT memerintahkan penjagaan terhadap organ-organ tubuh. Setelahnya, Allah SWT memerintahkan untuk memperhatikan dan mengawasinya, jangan sampai melalaikannya. Apabila seseorang telah menyadari kekurangan dirinya harus segera melakukan evaluasi; akan mengetahui keuntungan dan kerugian secara nyata. Bila merasa yakin bahwa dirinya merugi maka harus menekan hawa nafsunya seperti seorang sekutu yang menekan sekutunya serta menuntutnya untuk mengembalikan apa yang telah lalu, mengawasi dan mengontrolnya secara ketat, serta bersikap waspada agar tidak lalai.

Seseorang akan terbantu dalam melaksanakan pengawasan dan pengontrolan apabila mengetahui bahwa jika suatu hari bersungguh-sungguh, niscaya esok bisa merasa tenang ketika dirinya dihisab; tetapi bila hari ini seorang hamba lengah dalam melakukan evaluasi maka hisab yang akan diterimanya esok maka akan menjadi lebih berat. Orang yang benar-benar yakin dan beriman

kepada Allah SWT dan hari akhir tidak boleh lengah dari kegiatan muhasabah diri serta pengontrolan terhadap gerak dan diamnya.

*Muhasabah* dapat dilakukan disetiap waktu dan kesempatan, sadar maupun tidak sadar, ataupun sengaja maupun tidak sengaja. Namun waktu yang baik untuk bermuhasabah diri diutamakan pada saat tengah malam, dikeheningan yang sunyi dan sepi, merenung dan mencoba mengoreksi diri dan introspeksi diri atau evaluasi akan menjadi sarana yang tepat untuk memperbaiki kualitas diri menjadi pribadi yang lebih baik. Muhasabah dapat pula berarti perenungan diri sehingga seseorang melakukan perbaikan.<sup>32</sup>

Menurut Abdullah Hadziq, *muhasabah* dirilahir dari usaha dan kemauan pribadi seseorang untuk bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak. Sedangkan menurut Gulen dalam bukunya, muhasabah adalah tindakan seseorang melihat kembali kebaikan dan keburukan diri atas dosa, beristigfar, bertaubat, dan menghindarkan diri dari kekeliruan yang pernah dilakukan.<sup>33</sup>

*Muhasabah diri* adalah dimana seseorang diwaktu malam menelusuri perbuatan-perbuatan yang dilakukan di siang hari apabila perbuatan itu terpuji maka diteruskan dan diikuti oleh perbuatan-perbuatan yang serupa, apabila tercela maka menggantinya sedapat mungkin dan memperhentikan perbuatan serupa di waktu yang akan datang.<sup>34</sup>

Penentu kebaikan diri adalah diri sendiri. Jika diri sendiri tidak memperhatikan dirinya bagaimana orang lain akan memperhatikan dirinya. Dan kelak di akhirat yang akan menanggung segala amal adalah diri sendiri bukan orang lain. Adanya kehidupan setelah mati menjadi motivasi tertinggi untuk selalu berpengharapan positif dan baik ke depan dalam menjalani kehidupan.<sup>35</sup>

Dasar pemikiran *muhasabah* adalah bahwa jika orang yang sudah puas akan ketaatannya maka sesungguhnya kepuasannya itu akan membahayakan

---

<sup>32</sup> Syaifuddin Bachrun, Manajemen Muhasabah, (Bandung: Mizan), 2011, H. 35

<sup>33</sup> Abdullah Hadziq, Rekonsiliasi Psikologi Sufistik Dan Humanistik, (Semarang: Rasa'il), 2005, H. 31

<sup>34</sup> Muhammad Fethullah Gulen, TASAWUF UNTUK KITA SEMUA, (Jakarta: Republika), 2014, H. 32-34

<sup>35</sup> Nasirudin, AKHLAK PENDIDIK, (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya), 2015, H. 159

dirinya, dan jika orang mencela kekurangan orang lain maka sesungguhnya celaannya akan kembali pada dirinya. Kepuasan seseorang atas ketaatannya pada Allah SWT adalah bukti atas persangkaan baik (husn al-dhan) terhadap dirinya dan ketidaktahuan terhadap kewajiban-kewajiban hamba yang sesungguhnya. Dan kepuasannya juga pertanda minimnya amal yang menjadi hak-hak Allah. Seorang hamba dalam beribadah kepada Allah SWT dan menghindarkan diri dari kemaksiatan dengan menekan hawa nafsu.<sup>36</sup>

### 3. Hikmah Muhasabah Diri

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, hikmah *muhasabah diri* yaitu:<sup>37</sup>

- a. Seseorang dapat membedakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dan keburukan yang dilakukan.
- b. Seseorang dapat membedakan hak Allah SWT terhadap dirinya mengenai kewajiban untuk menghindari hal yang tidak berpengaruh untuk keberlangsungan hidup
- c. Seseorang dapat mengetahui kekurangan dirinya mengenai hal yang dilakukan berupa ketaatannya kepada Allah SWT

### 4. Aspek Aspek Muhasabah diri

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, muhasabah diri memiliki dua aspek yaitu:<sup>38</sup>

#### 1) *MuhasabahDiri*Sebelum Melakukan Sesuatu

*Muhasabah* sebelum melakukan sesuatu yaitu hendaklah seseorang berhenti dulu ketika pertama kali berkeinginan, tidak langsung melaksanakan perbuatan, kecuali setelah yakin bahwa melaksanakannya lebih baik daripada meninggalkannya. Imam Hasan Basri (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) berkata: “Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berhenti dulu ketika

---

<sup>36</sup> Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad, Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim Dan Psikologi Modern, (Jakarta: Pustaka Azzam), 2006, H. 133

<sup>37</sup> Sudirman Tebba, Mediasi Sufistik, ( Tangerang: Pustaka irVan), 2007, H. 28

<sup>38</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ighatsul Lahfan (Menyelamatkan Hati dari Tipu Daya Setan), (Solo: Al-Qowam), 2011, H. 125-126

pertama kali berkeinginan. Bila keinginan karena Allah SWT, maka laksanakan, tetapi jika karena yang lain maka batalkan.”Adapula yang menjelaskan bahwa apabila seseorang tergerak untuk melakukan suatu pekerjaan berhenti terlebih dahulu dan berpikir tentang apakah pekerjaan tersebut mampu dilaksanakan atau tidak, apabila tidak mampu dilaksanakan maka batalkan. Namun apabila mampu untuk dilaksanakan maka seseorang tersebut berhenti sekali lagi dan berpikir apakah melaksanakannya lebih baik daripada meninggalkannya, atautkah meninggalkannya jauh lebih baik daripada melaksanakannya.

Dari hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *muhasabah diri* untuk selalu berhati-hati dalam setiap pengambilan keputusan di dalam hidup kita. Menjadikan diri lebih peka akan kebutuhan yang dibutuhkan dan menimbulkan manfaat bagi diri dan orang lain.

## 2) *Muhasabah Diri* Setelah Melakukan Sesuatu

*Muhasabah Diri* setelah Melakukan Sesuatu terbagi menjadi tiga macam yaitu:

- a. *Muhasabah Diri* terhadap ketaatan yang di dalamnya seseorang mengurangi hak Allah SWT apabila tidak melaksanakan sebagaimana mestinya. Maka dengan melakukan muhasabah diri menghitung apakah semua hak telah dipenuhi dan apakah telah mewujudkan semua dalam amal ketaatan untuk dilaksanakan.
- b. *Muhasabah Diri* terhadap perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dilaksanakan. *Muhasabah* ini memeriksa apakah ada amalan yang seharusnya tidak dilakukan, tapi justru dilakukan seperti segala hal yang berhubungan dengan kemaksiatan.
- c. *Muhasabah Diri* terhadap perbuatan yang mubah untuk mendapatkan ridha Allah SWT dan pahala di akhirat sehingga termasuk beruntung. Atau justru menghendaki dunia sehingga tidak akan memperoleh

keberuntungan tersebut.<sup>39</sup> Mubah sendiri berarti apabila dilakukan tidak mendapatkan apapun namun apabila dilaksanakan tidak pula menimbulkan kebaikan apapun. lebih baik untuk ditinggalkan karena tidak menimbulkan kemanfaatan yang baik untuk diri maupun orang lain.

## 5. Manfaat Muhasabah diri

*Muhasabah diri* memiliki beberapa manfaat berupa:<sup>40</sup>

### 1. Mengetahui cacat-cacat diri sendiri

Seseorang yang mengetahui cacat diri tidak akan mudah mencela cacat orang lain tetapi akan menyibukkan dirinya untuk memperbaiki dirinya sendiri. Imam Ahmad (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: *Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan*) meriwayatkan dari Abu Darda' bahwa seseorang tidak benar-benar memiliki fiqih (pemahaman yang mendalam tentang agama) sehingga membenci manusia karena Allah SWT, kemudian melihat kepada dirinya sendiri, lantas membencinya melebihi kebenciannya kepada orang lain.

Menurut Imam Mutarif Abdullah (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: *Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan*) mendefinisikan muhasabah diri dengan cara andaikata aku tidak mengerti cacat diriku, niscaya aku telah membenci seluruh manusia dan juga mengatakan dalam doanya di Arafah: Ya Allah, jangan Engkau menolak doa manusia karena aku.

Menurut Imam Bakr bin Abdullah Al-Muzani (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: *Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan*) mengatakan ketika aku melihat orang-orang yang berada di Padang Arafah, aku mengira bahwa mereka semua telah mendapatkan ampunan dari Allah SWT seandainya aku tidak ada di tengah-tengah mereka.

Sedangkan Ayub Sikhtiyani (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: *Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan*) mendefinisikan muhasabah yaitu apabila disebutkan tentang orang-orang shalih, aku berada di tempat yang jauh terpencil dari mereka.

---

<sup>39</sup> Shalih Al-'Ulyawi, *Muhasabah (Introspeksi Diri)*, Terj., Abu Ziyad, Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007, pdf., H. 5

<sup>40</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan*, (Solo: Al-Qowam), 2011, H. 128-133



Muhammad bin Wasi' (Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Ighatsatul Lahfan Min Mashayidisy Syaithan) memiliki pengertian lain jika seandainya dosa-dosa itu berbau, niscaya tidak seorang pun sanggup duduk berdekatan denganku. Abu Hafs mengatakan bahwa barangsiapa tidak pernah mencela nafsunya, tidak pernah melawan kemauannya dan tidak pernah memaksanya untuk melakukan apa yang tidak disukainya maka termasuk orang yang lupa diri. Barangsiapa melihat dirinya dengan mengagumi sesuatu yang ada padanya berarti telah membinasakannya.

2. Dapat mengetahui hak Allah terhadapnya.

Barangsiapa tidak mengetahui hak Allah terhadapnya maka ibadahnya hampir-hampir tidak berguna sama sekali. Sedikit sekali manfaatnya. Salah satu hal yang paling bermanfaat di dalam hati adalah kesadaran akan hak Allah terhadap para hamba. Perasaan ini akan menjadikannya membenci dan merendahkan diri serta membebaskannya dari perasaan bangga diri dan riya' terhadap amal yang dilakukan. Karena, sebagian hak Allah adalah hendaknya Dia ditaati dan tidak dimaksiati, diingat dan tidak dilupakan, disyukuri dan tidak dikufuri.

Hal tersebut sangat diperhatikan oleh ahli makrifat, yang mengenal Allah SWT dan mengenal dirinya, yang membuat mereka tidak membanggakan diri namun menggantungkan semua harapan pada ampunan dan rahmat Allah SWT. Dalam memuhasabah diri langkah pertama yang dilakukan oleh seorang hamba adalah memfokuskan penglihatannya pada hak Allah yang wajib dipenuhinya. Langkah kedua melihat apakah ia telah memenuhi hak tersebut sebagaimana mestinya.

Adapun manfaat yang didapatkan pada seseorang yang melakukan muhasabah diri maka amalnya terkontrol sehingga cepat diperbaiki kekurangan atau kesalahannya. Dan cenderung memiliki emosi lebih matang karena tidak mudah bereaksi ketika ada orang lain yang mengingatkan, menasehati bahkan mencela mengenai kekurangan amal ibadahnya.

## B. Optimisme

### 1. Pengertian Optimisme

Optimisme menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi baik dan menyenangkan; sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal.<sup>41</sup> Menurut Seligman, optimisme adalah kebiasaan berpikir positif yang dilihat melalui sikap individu terhadap peristiwa yang sifatnya menetap ataupun sementara, sikap individu terhadap hal yang umum ataupun khusus, dan sikap individu terhadap optimisme tersebut faktor dari dalam ataupun dari luar individu tersebut,<sup>42</sup>

Hal tersebut dijelaskan didalam Al Qur'an Surat Ali Imran ayat 139:<sup>43</sup>

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”*

Optimisme berhubungan dengan peristiwa baik dan buruk yang dialami oleh setiap individu, dimana menyatakan bahwa manusia tidak terlepas dari suka dan duka dalam menjalani kehidupan. pada dasarnya manusia adalah tempatnya salah dan keliru karena manusia jauh dari kata kesempurnaan. Pembelajaran optimis bukanlah suatu penemuan kembali “Kekuatan dari berpikir positif.” Keahlian tentang optimis tidaklah muncul dari kejadian yang sangat membahagiakan. Masalah tersebut tidak termasuk ke dalam belajar untuk mengatasi hal-hal positif pada diri seseorang. Pernyataan positif yang ditujukan kepada diri sendiri hanya mempunyai sedikit pengaruh, namun yang terpenting adalah apa yang dipikirkan ketika seseorang mengalami kegagalan dengan menggunakan kekuatan dari “Berpikir Non-Negatif”. Mengubah segala pernyataan buruk yang dikatakan seseorang pada diri orang tersebut saat mengalami kemunduran sehingga tujuan hidup seseorang adalah memiliki

---

<sup>41</sup> <https://kbbi.web.id/optimisme.html>

<sup>42</sup> Martin E. P. Seligman, Menginstal Optimisme, (Bandung: PT Karya Kita), 2008, H. 279

<sup>43</sup> Kementerian Agama RI, Al Qur'an Dan Terjemahannya Al-Jumanatul 'Ali Seutai Mutiara Yang Maha Luhur, (Jakarta: J-ART), 2017, H. 67

keahlian utama dari optimis. Optimisme terbentuk apabila seseorang memiliki kesadaran pikiran.<sup>44</sup>

Adapun terbentuknya optimisme dimulai dengan teori pengendalian diri. Cara seseorang menjelaskan kejadian-kejadian pada dirimu sendiri menentukan seberapa kuat atau tidak seberapa berdayanya diri seseorang, akan mempunyai satu kata di dalam hati, “Ya” atau “Tidak”. Sehingga dengan adanya hal tersebut seseorang dapat belajar suatu keakuratan yang adil untuk menguji diri sendiri dan menemukan tingkat keoptimisan atau kepesimisan dirimu.<sup>45</sup>

Individu yang optimis dapat dilihat berupa kebiasaan dalam memandang suatu peristiwa dalam kehidupannya yang kemudian ditunjukkan pada kebiasaan berpikir individu tercermin dari bagaimana menjelaskan segala yang terjadi pada hidupnya. Salah satu penemuan yang paling signifikan dalam psikologi adalah bahwa individu dapat memilih cara mereka berpikir. Ilmu psikologi tidak selalu peduli terhadap cara atau gaya berpikir manusia, mengenai tindakan manusia, atau individu secara keseluruhan.<sup>46</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang optimisme adalah seseorang yang memiliki harapan baik untuk masa depannya. Harapan baik muncul dari pikiran positif yang terkonsep dalam kepribadian diri seseorang tersebut. Hal tersebut tidak mudah dipengaruhi oleh sesuatu yang justru menjebaknya untuk berpikiran negatif. Seseorang yang optimis selalu memiliki terobosan penyelesaian suatu masalah dalam menghadapi sesuatu yang terjadi di dalam kehidupan dengan sikap baik dan penuh tanggungjawab

## **2. Aspek-Aspek Optimisme**

Menurut Seligman terdapat tiga aspek dalam optimisme yaitu:<sup>47</sup>

### **a. Permanensi**

---

<sup>44</sup> Martin E. P. Seligman, Menginstal Optimisme, (Bandung: PT Karya Kita), 2008, H. 19

<sup>45</sup> Martin E. P. Seligman, Menginstal Optimisme, (Bandung: PT Karya Kita), 2008, H. 22

<sup>46</sup> Martin E. P. Seligman, Menginstal Optimisme, (Bandung: PT Karya Kita), 2008, H. 10-11

<sup>47</sup> Martin E. P. Seligman, Menginstal Optimisme, (Bandung: PT Karya Kita), 2008, H. 59-73

Permanensi adalah sikap individu yang memandang hal baik bersifat menetap dalam dirinya, sedangkan hal buruk bersifat sementara.

b. Pervasif (Penyerapan)

Pervasive adalah sikap individu yang memandang bahwa hal baik bersifat mudah menyebar ke seluruh area kemampuan dirinya, sedangkan hal buruk bersifat khusus dan hanya ada dalam satu area yaitu dirinya.

c. Personalisasi (perorangan)

Personalisasi adalah sikap individu yang memandang hal baik bersumber dari faktor di dalam dirinya/ faktor internal dirinya, sedangkan hal buruk berasal dari faktor dari luar/ factor eksternal dirinya.

### **3. Ciri- Ciri Optimis**

Berikut ini ciri-ciri orang yang optimis menurut Martin Seligman sebagai berikut:

- a. Orang optimis akan kembali bangkit
- b. Orang yang optimis akan dapat memulai lagi sesuatu
- c. Orang yang optimis meraih pencapaian yang lebih tinggi
- d. Orang yang optimis memiliki kesehatan fisik yang lebih baik
- e. Orang yang optimis dapat mengambil keuntungan dari belajar bagaimana caranya berubah.

### **4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme**

Menurut Martin Seligman terdapat beberapa factor yang mempengaruhi optimisme sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial

Dukungan social yang cukup dapat membuat individu lebih optimis karena merasa yakin bahwa bantuan akan selalu tersedia apabila diperlukan.

b. Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki meningkatkan optimisme yang ada di dalam diri.

c. Harga Diri

Individu dengan harga diri tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif terkait dirinya dan berusaha meminimalisir kegagalan yang mungkin terjadi sehingga selalu berusaha lebih keras setiap ada kesempatan.

d. Pengalaman

Individu mampu menghadapi masalah dan tantangan yang ada berdasarkan pengalaman yang pernah dialami

### **C. Hubungan Muhasabah Diri dengan Optimisme Pada Santri**

Seseorang yang gemar bermuhasabah diri akan sangat cekatan dalam pengelolaan waktu, tenaga dan pikiran untuk dimanfaatkan secara tepat karena orang yang melakukan muhasabah senantiasa memilih amalan-amalan berdasarkan skala prioritas. Terdapat pula manfaat yang luarbiasa yaitu terhindar dari penyakit-penyakit hati seperti sombong, ujub dan penyakit-penyakit hati lainnya karena orang yang melakukan muhasabah lebih melihat kekurangan amal ibadahnya bukan kelebihanannya.

Muhasabah diri menjadi pedoman seseorang untuk selalu menilai dirinya sendiri dan cenderung lebih menyibukan diri untuk melihat kekurangan diri sendiri sehingga tidak mudah melihat kekurangan orang lain. Hal tersebut menyebabkan seseorang terhindar dari konflik dengan orang lain karena orang yang melakukan muhasabah diri lebih sibuk terhadap kekurangan diri sendiri dari pada sibuk terhadap kekurangan orang lain. Adanya kesesuaian kata dengan perbuatan, apa yang diajarkan dan apa yang diamalkan karena orang yang melakukan muhasabah lebih banyak berbuat dari pada berkata. Muhasabah diri dapat membentuk sikap jujur karena mau mengakui kekurangan amal perbuatannya sendiri. Fokus kepada perbaikan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Muhasabah membuat seseorang hamba lebih terselamatkan dari hisab kelak di hari kiamat karena orang yang melakukan muhasabah telah terlebih dahulu menghisab dirinya sendiri sebelum dihisab oleh Allah SWT. Hal tersebut dikarenakan bahwa segala sesuatu yang kita lakukan selama hidup di dunia ini suatu saat nanti akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah SWT. Muhasabah bisa kita lakukan dengan tiga bentuk yaitu Pertama, muhasabah sebelum berbuat, yakni memikirkan terlebih dahulu apakah yang hendak dilaksanakan itu sesuai dengan ketentuan Allah SWT dan Rasul-Nya atau

tidak. Kedua, muhasabah juga bisa dilakukan pada saat melaksanakan sesuatu dengan selalu mengontrol diri agar tidak menyimpang dari apa yang semestinya dikerjakan dan bagaimana melaksanakannya. Ketiga, muhasabah setelah melakukan sesuatu dengan maksud agar kita dapat menemukan kesalahan yang kita lakukan, lalu menyesali dengan tobat dan tidak melakukannya lagi pada masa-masa mendatang.

Dengan muhasabah diri atau introspeksi diri, selain membuka pintu kesadaran bagi seseorang atas apa yang dilakukannya, juga dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, mendorong seseorang menuju hidup yang baik. Muhasabah akan terwujud baik apabila terbentuk dari optimisme yang baik pula, sangatlah perlu bagi diri kita memiliki optimisme yang tinggi namun tidak berarti menghilangkan rasa rendah hati. Dengan kita bermuhasabah diri kita akan terdorong untuk melakukan perbaikan diri ke arah hidup yang lebih optimis dan berpengharapan baik.

Seseorang yang memiliki optimisme di dalam dirinya cenderung selalu berpikiran positif dan memiliki semangat yang mengarah kepada hal-hal yang positif dan bermanfaat. Optimisme sangat penting diterapkan pada santri, pelajar, anak maupun orangtua tidak mengenal usia, serta seluruh lapisan masyarakat. Ketika kita menerapkan sikap optimis dalam kehidupan kita akan berdampak baik pada kesehatan jasmani dan juga rohani kita. Dengan muhasabah atau evaluasi diri secara otomatis akan berlanjut pada proses pengenalan diri sepenuhnya dan perbaikan diri ke arah yang positif dengan berpikiran positif dan memiliki harapan baik terhadap segala sesuatu.

Optimisme membuat seseorang memiliki pandangan tentang suatu keadaan yang jauh lebih menyenangkan. Keahlian tersebut tidak mudah diperoleh namun bisa dipelajari dengan tahap pertama adalah menemukan kata di dalam hatimu. Bukanlah suatu kebetulan, jika hal tersebut merupakan langkah awal menuju pemahaman akan pikiran manusia untuk pengendalian diri menentukan nasib.

Dengan menawarkan teknik-teknik sederhana, Seligman menjelaskan cara menyingkirkan kebiasaan “saya menyerah” dengan cara kembali bangkit dari kekalahan,<sup>48</sup> mengembangkan cara bertutur yang lebih konstruktif untuk menginterpretasikan perilaku seseorang. Sebagai seorang santri yang berada di dalam

---

<sup>48</sup> Martin E. P. Seligman, Menginstal Optimisme Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran Dan Kehidupan Anda, (Bandung: PT Karya Kita), 2008, H. 277

lingkungan pondok pesantren, bahwa muhasabah diri yang dilakukan dengan disertai mencari ilmu dapat menimbulkan optimisme yang kuat untuk menghadapi dunia luar yang penuh akan tantangan kehidupan. Santri bisa menyalurkan optimisme dalam banyak hal seperti berdakwah salah satunya ataupun mengabdikan diri untuk hal yang lain namun tetap berpegang teguh pada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis secara etimologis berasal dari dua suku kata, yaitu hipo yang berarti lemah dan tesis yang artinya pernyataan. Apabila hipo dan tesis digabung maka menjadi pernyataan yang masih lemah. Dalam arti lain hipotesis dapat didefinisikan sebagai suatu dugaan sementara yang diajukan seorang peneliti yang berupa pernyataan pernyataan untuk di uji kebenarannya.<sup>49</sup>Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdapat hubungan signifikan yang positif antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri di Pondok Pesantren Islam Nurul Huda Purbalingga.

1. Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) : tidak terdapat korelasi antara Muhasabah dan optimisme pada santri Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_A$ ) : terdapat korelasi antara Muhasabah dan optimisme pada santri Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

Jika nilai Signifikansi  $< 0,05$  maka berkorelasi atau hipotesis diterima.

Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak berkorelasi atau hipotesis ditolak.

---

<sup>49</sup> Tulus Winarsunu, Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan, (Malang: UMM PRESS), 2015, H. 9

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berangkat dari kerangka teori dan gagasan ahli yang terkait dengan pemahaman berdasarkan pengalaman peneliti.<sup>50</sup> Penelitian kuantitatif dilakukan untuk mengetahui signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.<sup>51</sup> Pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi dan sampel yang diajukan dalam pengumpulan data menggunakan instrument penelitian yang kemudian dianalisis sesuai proses penyelesaian penelitian.<sup>52</sup>

Jenis metode yang digunakan yaitu korelasi. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel variabel yang diteliti terhadap variasi variabel yang bersangkutan.<sup>53</sup> Peneliti menggunakan jenis penelitian korelasi dikarenakan sesuai dengan tujuan adanya penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan antara dua variable yang diuji dalam penelitian yaitu muhasabah diri dan optimisme pada santri yang sedang menempuh pendidikannya di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

#### B. Desain Penelitian

Desain Penelitian menggunakan desain penelitian korelasional, yaitu melihat hubungan antara variabel satu dengan lainnya. Penelitian korelasional kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel yang dinotasikan dengan angka kuantitatif. Peneliti memilih menggunakan pendekatan kuantitatif karena untuk menguji dan mengkorelasikan hubungan antara variabel muhasabah diri dengan optimisme.

---

<sup>50</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras), 2011, h. 63

<sup>51</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), 1997, h. 5

<sup>52</sup> Sugiono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, cv) 2012, H. 8

<sup>53</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yoyakarta: Pustaka Pelajar), 1997, h. 21



### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu suatu konsep yang mempunyai variasi atau keragaman.<sup>54</sup> Menurut Sugiono, Variabel yaitu atribut, sifat, atau nilai dari seorang obyek dengan variasi tertentu untuk diteliti dan disimpulkan.<sup>55</sup> Secara garis besar ada dua variabel di dalam penelitian ini yaitu variabel yang mempengaruhi atau variabel bebas dan variabel yang dipengaruhi disebut dengan variabel terikat. Variabel bebas yang disingkat variabel X adalah suatu variabel yang apabila dalam suatu waktu berada bersamaan dengan variabel lain, maka variabel lain itu (diduga) akan dapat berubah dalam keragamannya. Sedangkan variabel yang berubah karena pengaruh variabel bebas disebut variabel terikat atau variabel tak bebas yang dilambangkan sebagai variabel Y.<sup>56</sup>

Suatu dapat dikatakan sebuah variabel penelitian ketika segala sesuatu yang ditentukan untuk diteliti guna memperoleh informasi dan kesimpulan.<sup>57</sup> Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu:

1) Variabel Bebas atau Variabel Independen (Variabel X)

Variabel yang mempengaruhi apabila dalam suatu waktu berada bersamaan dengan variabel lain.<sup>58</sup> Variabel X yaitu *Muhasabah Diri*.

2) Variabel Terikat atau Variabel Dependen (Variabel Y)

Variabel yang berubah karena pengaruh variabel lain atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.<sup>59</sup> Variabel Y yaitu Optimisme.

### D. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional

#### 1. Definisi Konseptual

Definisi konseptual adalah unsur penelitian yang menjelaskan tentang karakteristik suatu masalah yang hendak diteliti. Berdasarkan landasan teori di

---

<sup>54</sup> Tulus Winarsunu, Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan, (Malang: UMM Press), 2015, h. 3

<sup>55</sup> Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta), 2015, H. 61

<sup>56</sup> Tulus Winarsunu, Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan, (Malang: UMM Press), 2015, h. 4

<sup>57</sup> Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta), 2015, h. 60

<sup>58</sup> Tulus Winarsunu, Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan, (Malang: UMM PRESS), 2015, H. 3

<sup>59</sup> Tulus Winarsunu, Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan, (Malang: UMM PRESS), 2015, H. 3

dalam penelitian ini, dapat disimpulkan definisi konseptual dari kedua variabel penelitian adalah sebagai berikut :

- a. *Muhasabah Diri* pada santri memiliki peranan penting dalam membentuk kepribadian dan perilaku santri dalam menjalani kehidupan di dalam pondok pesantren maupun ketika sudah tidak di dalam pondok pesantren. Pendidikan di dalam pondok pesantren tidak hanya yang bersifat formal berupa mata pelajaran di dalam sekolah pada santri namun juga adanya pendidikan non-formal seperti pendidikan akhlak, adab dan sopan santun.
- b. Optimisme pada santri di pondok pesantren sangatlah berpengaruh dalam proses pendidikan di dalam pondok sehingga memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai keinginan dan cita-cita dengan berfikir positif dan selalu berprasangka baik terhadap segala sesuatu.

## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi suatu variabel dengan cara memberikan arti operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel. Dalam arti lain definisi operasional Variabel merupakan pengertian secara operasioal, praktik, riil, dan nyata untuk suatu obyek penelitian.<sup>60</sup> Variabel dalam penelitian ini adalah muhasabah diri dan optimisme.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *muhasabah diri* yaitu proses mengintrospeksi diri terhadap apa yang dilakukan guna mencapai pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Teori tersebut merujuk pada aspek yaitu:

- a. *Muhasabah Diri* sebelum melakukan sesuatu, dengan indikator
  - a) Individu mampu menentukan sikap sebelum melakukan sesuatu
  - b) Individu mampu membedakan mana yang baik dan buruk
- b. *Muhasabah Dirisetelah* melakukan sesuatu, dengan indikator
  - a) Individu mampu menyadari ketaatan atas hak Allah SWT belum sepenuhnya dilakukan
  - b) Individu mampu menyadari dan tidak mengulangi kesalahannya

---

<sup>60</sup> Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Kuantitatif, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group), 2009, H. 94-95

- c) Individu mampu bersikap rendah hati dan tidak meremehkan orang lain

Menurut Martin Seligman, optimisme adalah kebiasaan berpikir positif dan berprasangka baik terhadap sesuatu hal yang dialami. Teori tersebut merujuk pada aspek yaitu:

- a. Permanensi, dengan indikator
  - a) Individu mampu memandang bahwa kebaikan yang dialami sifatnya permanen atau tetap
  - b) Individu mampu memandang bahwa keburukan yang dialami sifatnya sementara
- b. Pervasif, dengan indikator
  - a) Individu mampu memandang kebaikan yang dilakukan dapat menyebar keseluruh area kemampuan diri
  - b) Individu mampu memandang keburukan yang dilakukan tidak akan menyebar ke seluruh area kemampuan diri
- c. Personalisasi, dengan indikator
  - a) Individu mampu memandang kebaikan yang didapat bersumber dari dalam diri
  - b) Individu mampu memandang keburukan yang didapat bersumber dari luar diri

## **E. Populasi Dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti, dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu yang sedikit jumlahnya. Sebagian kecil, individu yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel. Sampel yang baik yaitu sampel yang mewakili dan refresentatif adalah sampel yang anggotanya mencerminkan sifat dan ciri-ciri

yang terdapat pada populasi.<sup>61</sup> Dalam istilah lain, populasi yaitu karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat sifatnya.<sup>62</sup>

## 2. Sampel

Sampel yaitu sebagian yang diambil dari populasi.<sup>63</sup> Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>64</sup> Teknik sampel merupakan teknik pengambilan sampel yang dapat mewakili populasi. Kemudian menurut Arikunto memberi acuan dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian. Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga merupakan penelitian populasi.<sup>65</sup> Namun dalam penelitian ini, jumlah populasi yang ada lebih dari 100 subjek. Sampel dalam penelitian ini diambil dari perhitungan sampel dari suatu populasi berdasarkan rumus perhitungan oleh Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = besaran sampel

N = besaran populasi

E = toleransi eror

Jumlah populasi telah diketahui, sehingga sampel dapat diambil melalui perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{200}{1 + 200(0,1)^2}$$

$$n = \frac{200}{1 + 200(0,01)}$$

$$n = \frac{200}{1 + 2}$$

---

<sup>61</sup> Tulus Winarsunu, *Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*, (Malang: UMM Press), 2015, h. 11

<sup>62</sup> Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: TARSITO), 2005, H. 6

<sup>63</sup> Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: TARSITO), 2005, H. 6

<sup>64</sup> Sugiono, *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, cv), 2015, H. 63

<sup>65</sup> Arikunto, *Prosedur Penilaian*. h. 117

$$n = \frac{200}{3}$$

$$n = 66,6$$

$$n = 67$$

Berdasarkan perhitungan di atas, jika populasi berjumlah 200 santri, maka sampel berjumlah 67 santri.

## F. Metode Pengumpulan Data

Data merupakan keterangan mengenai sesuatu atau indikasi-indikasi terdapatnya suatu variabel penelitian.<sup>66</sup> Data ordinal adalah angka yang menunjukkan posisi dalam urutan dalam suatu seri. Data ordinal tidak memperhatikan jarak antara nilai-nilai variabel yang diteliti.<sup>67</sup> Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala. Penelitian ini menggunakan skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau kelompok orang mengenai fenomena sosial.

Selain menggunakan skala, peneliti melakukan pengamatan dan observasi meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap keadaan dan aktifitas yang ada di dalam Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga yang digunakan dalam melengkapi data yang diperlukan dalam penelitian ini.

**TABEL 3. 1**

### **SKOR SKALA LIKERT**

<b>Jawaban</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Skor Favourable</b>	<b>Skor Unfavourable</b>
SS	Sangat Setuju	4	1

<sup>66</sup> Tulus Winarsunu, Statistika Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan, (Malang: UMM Press), 2015, H. 3

<sup>67</sup> Tulus Winarsunu, Statistika Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan, (Malang: UMM Press), 2015, H. 15

S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

Responden menjawab dengan cara memberi tanda (centang) pada kolom yang sesuai dengan jawaban responden.

Pernyataan Favorable merupakan pernyataan yang mendukung dan bernilai positif, sedangkan pernyataan Unfavorable merupakan pernyataan yang bernilai negatif.

Untuk mengukur muhasabah diri dalam penelitian ini menggunakan skala muhasabah diri berdasarkan Teori dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.

**TABEL 3. 2**

**BLUE PRINT SKALA MUHASABAH DIRI**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	<i>Muhasabah Dirisebelum</i> melakukan sesuatu	Individu mampu menentukan sikap sebelum melakukan sesuatu	14, 19, 10, 27	6,8	6
		Individu mampu membedakan mana yang baik dan buruk	5, 9,7,3	33,26	6
2.	<i>Muhasabah Diri</i> setelah melakukan sesuatu	Individu mampu menyadari ketaatan atas Hak Allah SWT belum sepenuhnya	13, 11, 18, 22, 28, 12, 1, 2	4	9

		dilakukan			
		Individu mampu menyadari dan tidak mengulangi kesalahannya	16, 31, 34, 35, 21, 36	15, 29	8
		Individu mampu bersikap rendah hati dan tidak meremehkan orang lain	17, 24, 25, 30	20, 23, 32	7
<b>Total</b>			26	10	36

Kemudian untuk mengukur optimisme dalam penelitian ini menggunakan skala optimisme berdasarkan Teori Martin Seligman.

**TABEL 3.3**

**BLUE PRINT SKALA OPTIMISME**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Permanensi	Individu mampu memandang kebaikan yang dialami sifatnya permanen atau tetap	1, 3, 10, 6, 35	8	6
		Individu mampu memandang keburukan yang dialami sifatnya sementara	31, 36, 14, 9	2, 12	6
2.	Pervasif	Individu mampu memandang kebaikan	25, 29, 20, 13, 5, 17,	4	8

		yang dilakukan dapat menyebar ke seluruh area kemampuan diri	7		
		Individu mampu memandang keburukan yang dilakukan tidak akan menyebar ke seluruh area kemampuan diri	33, 21, 24	32	4
3.	Personalisasi	Individu mampu memandang kebaikan yang didapat bersumber dari dalam diri	23, 34, 18, 15, 11, 19	30	7
		Individu mampu memandang keburukan yang didapat bersumber dari luar diri	16, 26, 28, 27, 22		5
<b>Total</b>			30	6	36

### G. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, peneliti menggunakan instrument untuk mengumpulkan data. Instrument merupakan alat untuk mengukur, mengobservasi, atau dokumentasi yang dapat menghasilkan data kuantitatif. Instrument penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Pengujian instrument meliputi validitas dan reliabilitas instrument.



## H. Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel. Valid merupakan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada obyek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti, sedangkan reliabel yaitu derajat konsistensi data dalam interval waktu tertentu.<sup>68</sup> Oleh karenanya, untuk mendapatkan data yang valid, reliabel, dan obyektif dalam penelitian kuantitatif maka instrument dalam penelitian ini harus valid dan reliabel serta pengumpulan data dilakukan dengan cara yang benar pada sampel yang representative yaitu dapat mewakili populasi yaitu santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

Uji Validitas Pearson Product Moment, memiliki Konsep dasar uji validitas pearson sebagai berikut:

1. Uji validitas berguna untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh data penelitian dari para responden.
2. Kuesioner penelitian dikatakan berkualitas jika sudah terbukti validitas dan reabilitasnya.
3. Uji validitas person product moment menggunakan prinsip mengkorelasikan antara masing-masing skor item kuesioner dengan skor total jawaban responden.

Perhitungan validitas dalam penelitian ini akan dikerjakan dengan bantuan program SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows versi 16.00. Adapun kriteria pengujian validitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika  $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total maka dinyatakan valid)

---

<sup>68</sup> Sugiono, Cara Mudah Menyusun SKRIPSI, TESIS, dan DISERTASI, (Bandung: ALFABETA, cv), 2015, H. 19-20

- b. Jika  $r \text{ hitung} \leq r \text{ tabel}$  (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid)

Teknik korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui bukti validitas isi instrumen, yaitu dengan cara mengkorelasikan skor item dengan skor total item. Prosedur dilakukan dengan cara membandingkan isi skala dengan tabel spesifikasi atau kisi-kisi instrumen yang telah disusun. Pengujian validitas tiap butir digunakan analisis item yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total, kemudian dikonsultasikan dengan r tabel.

Uji validitas dilakukan dengan uji coba (try out) instrumen pada tanggal 18 November 2020 kepada populasi non sampel yaitu sebanyak 30 santri putra di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga. Untuk mengetahui kevalidan masing-masing butir pernyataan dapat dilihat dari nilai Corrected Item- Total Correlation masing-masing butir pernyataan dengan bantuan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows versi 16.0.

Berikut hasil perhitungan uji validitas untuk kedua kuesioner dengan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows versi 16.0:

**Tabel 3.4**

**Ringkasan Hasil Uji Coba Validitas Instrumen *Muhasabah Diri***

Instrumen	Keterangan	Hasil Uji Coba Validitas Skala	Jumlah
Muhasabah Diri	Valid	3, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 31, 32, 35	20
	Tidak Valid	1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 15, 24, 27, 28, 29, 30,	16

		33, 34, 36	
Jumlah			36

**Tabel 3. 5**

**Ringkasan Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Optimisme**

Instrumen	Keterangan	Hasil Uji Coba Validitas Skala	Jumlah
Optimisme	Valid	1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 27, 29, 34, 35	25
	Tidak Valid	2, 8, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 36	11
Jumlah			36

Dengan demikian instrumen penelitian dapat dinyatakan item-itemnya valid dan instrumennya reliabel untuk dipakai dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel sejumlah 15% dari jumlah populasi santri keseluruhan yaitu berjumlah 200 santriwan/ santriwati. Maka subjek dalam uji coba instrumen adalah 30 (N), maka r tabel sebesar 0,306 dicari pada signifikansi 0,05 (tabel r product moment). Instrumen dikatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel dengan melihat signifikansi dikatakan valid apabila nilai signifikansi < 0,05.

Berdasarkan uji validitas item yang dilakukan terhadap skala muhasabah diri, terdapat 20 item yang valid dan 16 item yang gugur. Item yang gugur adalah item nomor 1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 15, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 36.

Berdasarkan uji validitas item yang dilakukan terhadap skala optimisme, terdapat 25 item yang valid dan 11 item yang gugur. Item yang gugur adalah item nomor 2, 8, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 36.

Uji reliabilitas adalah menunjuk bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas soal merupakan yang menyatakan tingkat kekonsistenan suatu soal. Jadi reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Untuk mengukur tingkat konsistensi soal yang digunakan perhitungan Cronbach's Alpha.

Suatu instrumen dikatakan reliabel, jika jawaban responden terhadap pernyataan adalah konsisten dari waktu ke waktu.

Uji reabilitas dapat dilihat pada nilai Cronbach Alfa, jika nilai Cronbach Alfa > 0,306 konstruk pernyataan dimensi variabel adalah reliabel.<sup>69</sup>

Berikut hasil perhitungan reliabilitas untuk kedua kuesioner dengan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows versi 16.0:

**Tabel 3. 6**

**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Muhasabah Diri**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

<sup>69</sup>Wiratno Sujarweni, Poly Endrayanto, Statistik Untuk Penelitian, (Yogyakarta: Graha Ilmu), 2012, Hlm. 189

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.678	36

Dalam tabel di atas, diketahui bahwa nilai Cronbach Alfa skala Muhasabah sebesar 0,678. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini reliabel untuk digunakan karena nilai Cronbach Alfa  $0,678 > 0,306$

**Tabel 3. 7**

### Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Optimisme

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.808	36

Dalam tabel di atas, diketahui bahwa nilai Cronbach Alfa skala Optimisme sebesar 0,808. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini reliabel untuk digunakan karena nilai Cronbach Alfa  $0,808 > 0,60$

Dengan demikian instrumen penelitian dapat dinyatakan item-itemnya valid dan instrumennya reliabel untuk dipakai dalam penelitian ini.

#### I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik korelasi tata jenjang dari spearman.<sup>70</sup> korelasi tata jenjang atau rank order correlation atau rank difference correlation adalah teknik korelasi yang dikembangkan oleh Charles Spearman, dimaksudkan untuk menghitung atau menentukan tingkat hubungan korelasi antara dua variabel yang kedua-duanya merupakan data ordinal atau tata jenjang.

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data yang terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah

---

<sup>70</sup> Tulus Winarsunu, Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan, (Malang: UMM Press), 2015, H 7

diajukan.<sup>71</sup> Untuk menjawab rumusan masalah dan uji hipotesis dalam penelitian maka diperlukan metode analisis data yang bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini adalah Analisis Kuantitatif, yaitu analisis yang bentuk datanya berupa angka atau tabel dan dinyatakan dalam satuan-satuan tertentu yang mudah diklarifikasikan dalam kategori tertentu. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, melalui analisis statistik diharapkan dapat menyediakan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan yang benar dan untuk mengambil keputusan yang baik terhadap hasil penelitian.

Sementara, teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah menggunakan statistik non parametric yaitu spearman rank-order correlation atau korelasi Rank Spearman karena data penelitian menggunakan data ordinal. Alat bantu analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (Statistical Package For Social Science) for windows versi 16.0.

---

<sup>71</sup>Ibid, Hlm. 76-80.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga**

##### **1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.**

Pada tahun 1992 di Dusun Kedungjampang Desa Karangreja RT. 16/ RW. 08 Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga berdiri sebuah yayasan yang bernama Yayasan Nurul Huda Purbalingga. Yayasan ini berisi beberapa unit pendidikan Agama Islam seperti TPQ/ TPA (Taman Pendidikan Al-Qur'an), Madin (Madrasah Diniyah), dan Panti Asuhan Nurul Huda. Dikarenakan banyaknya minat masyarakat dalam mendalami ilmu agama maka pada Tahun 1996 didirikan Pondok Pesantren Nurul Huda. Dengan material, tenaga, dan pikiran seadanya dibangunlah sebuah bangunan berukuran 7x21 meter. Barulah pihak yayasan memberanikan diri untuk membuka pendaftaran bagi calon santri baru yang ingin mondok di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

Pada awal berdiri pondok ini memiliki 11 santri yang berasal dari anak-anak warga masyarakat yang tinggal di lingkungan pesantren dan adapula yang dari luar daerah. Pesantren mulai berkembang sehingga mendatangkan para



pendidik profesional untuk mengajar di pesantren. Tidak hanya itu, untuk menunjang kemajuan pesantren, Pondok Pesantren bekerja sama dengan beberapa pesantren untuk meminta bantuan tenaga ustadz alumni dari pondok pesantren tersebut. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan supaya setiap tenaga pengajar bisa menularkan ilmu dan pengalamannya dari pesantren tempat mereka menimba ilmu, sehingga dapat mengimbangi pesantren lainnya yang lebih maju.

Diantaranya mengambil tenaga pengajar dari Pondok Pesantren Gontor, Pondok Pesantren MWI Kebarongan, Pondok Pesantren Al-Muttaqin Jepara, dan juga beberapa pesantren lainnya. Sedangkan untuk pendidikan umum selain keagamaan pihak pesantren menggunakan para alumni dari perguruan tinggi yang memiliki simpatik dan kepedulian akan pendidikan di pesantren.

Pada tahun 2004 didirikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) bertepatan dengan adanya program wajib belajar 9 tahun yang diadakan oleh pihak Departemen Agama Kabupaten Purbalingga untuk seluruh pesantren yang berada di Purbalingga yang belum memiliki ijazah formal disertakan mengikuti ujian akhir nasional akan tetapi pelaksanaannya tidak sama dengan pelaksanaan sekolah formal dan hal tersebut belum berubah sampai sekarang.

Adapun unit-unit pendidikan dibawah naungan Yayasan Islam Nurul Huda Purbalingga yaitu sebagai berikut:

- a. PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini)
- b. TA (Tarbiyatul Athfal)
- c. SDIT (Sekolah Dasar Islam Plus Tahfidz)
- d. Mutawasithoh Tahfidhul Qur'an Nurul Huda Purbalingga
- e. KMI (Kuliyatul Mu'alimin)

Penelitian ini mengambil sampel di salah satu unit Yayasan Islam Nurul Huda Purbalingga yaitu Mutawasithoh Tahfidhul Qur'an Nurul Huda Purbalingga.

Mutawasithoh Tahfidhul Qur'an Nurul Huda Purbalingga (MUTIQ Nurul Huda Purbalingga) adalah lembaga pendidikan berbasis boarding school yang mendidik lulusan SD/ MI atau sederajat dan menyelenggarakan kegiatan belajar

mengajar (KMB) dengan durasi tiga tahun atau enam semester dengan spesifikasi materi pendidikan yaitu :

- a) Materi Umum Eksak (Standar UN)
- b) Ulumud Diniyyah
- c) Bahasa Arab
- d) Tahfidhul Qur'an
- e) Ketrampilan

Mutawasithoh Tahfidhul Qur'an Nurul Huda Purbalingga terbagi menjadi 2 yaitu

1. Pondok Pesantren Nurul Huda Putra

Pondok putra terletak di sebelah timur wilayah Yayasan Islam Nurul Huda Purbalingga yang beralamat di Desa Karangreja RT. 20 RW. 10, Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga.

2. Pondok Pesantren Nurul Huda Putri

Pondok putrid terletak sebelah barat laut wilayah Yayasan Islam Nurul Huda Purbalingga yang beralamat di Desa Karangreja RT. 16 RW. 08, Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga.

Nomor Telepon Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga : 0281 8901 360

## **2. Letak Geografis Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga**

Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga merupakan lembaga pendidikan Agama Islam dengan system asrama, terletak di Desa Karangreja Dusun Kedungjampang RT. 16 RW. 08 dan RT. 20 RW. 10 Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga Provinsi Jawa Tengah. Berkaitan dengan akses untuk menuju pesantren saat ini sudah dimudahkan karena jalan sudah di aspal. Secara geografis Pondok Pesantren Nurul Huda menghadap kea rah timur. Dilihat dari posisi pesantren sebelah barat dan utara berbatasan dengan perkebunan salak sedangkan sebelah timur dan selatan berbatasan dengan pemukiman warga.

Letak pesantren lumayan jauh dari perkotaan dan jalan raya sehingga menghindari kebisingan kendaraan lalu lalang yang membuat proses pembelajaran menjadi lebih konsentrasi. Selain itu suasana pedesaan yang rendah akan polusi udara bagus untuk kesehatan tubuh sehingga mempengaruhi santri dalam belajar dan menuntut ilmu.

### **3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga**

- Visi

Menjadi lembaga pendidikan Islam berkharisma yang akan melahirkan generasi sholeh dan sholehah, qur'ani, dan mandiri.

- Misi

- a. Menyelenggarakan pendidikan Islam dengan system boarding school yang berlandaskan Al Qur'an dan As Sunnah sesuai dengan pemahaman Ahlusunnah wal Jama'ah
- b. Menyelenggarakan pendidikan dengan system manajemen professional dan kurikulum integral
- c. Mewujudkan penghafal Al Qur'an yang berkarakter
- d. Melahirkan generasi yang cerdas, kreatif, terampil, dan berwawasan luas.

### **4. Keadaan Ustadz, Karyawan, dan Santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga**

Ustadz mempunyai tugas dan tanggungjawab utama dalam keberlangsungan pendidikan pesantren dengan proses dididik dan dibimbing selama 24 jam. Santri yang mondok di pesantren diharapkan dapat menjadi seorang yang cerdas, mandiri, berakhlak baik dan mengutamakan adab sopan santun budi pekerti yang baik kepada siapapun supaya ketika santri terjun langsung bermasyarakat dapat menjadi manusia social yang berguna untuk sesama, untuk agama, untuk bangsa dan untuk Negara. Untuk mencapai hal tersebut, pesantren membutuhkan tenaga pengajar yang berkualitas baik sesuai

keahlian masing-masing dengan memenuhi kompetensi kompetensi tertentu sehingga menunjang proses belajar mengajar.

Keberadaan karyawan memiliki peran penting dalam proses pelayanan dan administrasi guna mendukung jalannya kegiatan pembelajaran. Adapun jumlah ustadz/ ustadzah dan karyawan sebanyak 47 yang terdiri dari 17 ustadz dan 30 ustadzah. Populasi yang diambil oleh peneliti yaitu Jumlah santri yang mondok di mutawasithoh tahfidhul Qur'an Nurul Huda atau Pondok pesantren putra dan putri Nurul Huda tingkat aliyah yang dimana usia belasan tahun yang berjumlah sebanyak 280 yaitu terdiri dari 100 santri putra yang bermukim di pondok khusus putra dan 180 santri putrid yang bermukim di pondok khusus putri.

## 5. Keadaan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan segala benda atau media yang ada di dalam pesantren yang dapat difungsikan sebagaimana fungsi dan manfaatnya untuk menjalankan kegiatan di dalam pondok pesantren. Adapun sarana dan prasarana yaitu:

**TABEL 4. 1**

**Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Nurul Huda**

No.	Nama	Pondok Putra	Pondok Putri	Total
1.	Ruang Kelas	11	12	23
2.	Ruang Tidur	8	8	16
3.	Kamar Mandi	8	9	17
4.	Masjid	1	1	2
5.	Mushola	1	1	2
6.	Aula	1	3	4
7.	Yayasan	1	1	2
8.	Kantor	6	3	9

9.	Dapur	1	2	3
10.	Lapangan Olahraga	3	2	5
12.	Gazebo	4	3	7

## 6. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga

**Kepala Sekolah** : Zahid Muhsin, S.Pd.

### **Staf Putra**

Sekretaris : Afrian Afta

Bendahara : Azzam Albana

Waka Kurikulum : Muhammad Fatih

Pengembang Kurikulum : Ja'far Abdul Hakim dan Lujeng Mu'minin (Tahfidh)

Waka Kesiswaan : Arif Faruqi

Waka Kesantrian : Farid Dzulfikar

Ketua Pengurus Harian : Kukuh Juliono

Sekretaris : Akmal

Keamanan : Asep Nugroho dan Hanif Ilyas

Kebersihan : Trio Susanto

Bahasa dan Laboratorium Komputer : Fathin Fauzan dan Muammal Riski

Dakwah dan Tamu : Rajif Taqiyyudin

Kesehatan dan Konsumsi : Mujahidin

### **Staf Putri**

Sekretaris : Hida Rahmawati

Bendahara : Iffah Izzah Aslamah dan Fauziyah Nur Hasani

Pengembang Kurikulum : Laila Zulfa, Fatimah Az Zahra, Khoirul Amanah (Tahfidz), Nusaibah Rosyidah (Tahfidz)

Konseling : Hasna Amatullah

### **Staf Kesantrian**

Ketua Pengurus Harian : Anggita Putri

Keamanan : Wida Mudrikah, Isy Karima, Kusuma Purwati

Kebersihan : Lutfiah Khasanah dan Ulviah Jannah

Bahasa : Nabila Azky dan Ema Nur Rahmawati

Kesehatan : Nurul Husna dan Nisa Khoirul Amalia

Jasa : Iqlila Jihan

Tamu : Nada Nabila

Dapur : Diah Ayu Pitaloka

Perpustakaan : Atika Maulida

Koperasi : Basyiroh Mufidah dan Uswah Mahdiah

### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data penelitian “Hubungan Antara *Muhasabah Diri* dengan Optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda menggunakan program SPSS (Statistical Package For Social Science) for windowsversi 16.0.

Berdasarkan analisis deskripsi terhadap data penelitian menggunakan program SPSS (Statistical Package For Social Science) for windowsversi 16.0. diperoleh deskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rata-rata data, simpangan baku, nilai minimum, dan nilai maksimum. Tabulasi deskripsi atas kelompok-kelompok data penelitian.

Berikut SPSS Deskriptif statistik untuk kedua kuesioner dengan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows versi 16.0:

**Tabel 4.2**

#### **Deskriptif Statistik**

#### **Descriptive Statistics**

	N	Rang e	Mini mum	Maxi mum	Mean		Std. Deviation	Varia nce
					Statis tic	Std. Error		
Muhasaba h	30	19	60	79	72.33	.845	4.626	21.40 2
Optimism e	30	25	75	100	91.87	1.179	6.458	41.70 6
Valid N (listwise)	30							

1) Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Muhasabah Diri pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

- a. Nilai batas minimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab pertanyaan pada butir jawaban dengan skor terendah adalah 1. Dengan jumlah 20 item. Sehingga nilai batas minimum adalah jumlah responden x bobot pernyataan x bobot jawaban =  $1 \times 20 \times 1 = 20$
- b. Nilai batas maksimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item. Sehingga nilai maksimum adalah jumlah responden x bobot pernyataan x bobot jawaban =  $1 \times 20 \times 4 = 80$
- c. Jarak antara batas maksimum dari batas minimum =  $80 - 20 = 60$
- d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori =  $80 : 4 = 20$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

20      40      60      80

Maka akan dibaca sebagai berikut:

**Tabel 4.3**

**Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data *Muhasabah Diri***

No.	Persentasi Pencapaian	Kriteria
1.	20 - 40	Rendah
2.	40 – 60	Cukup
3.	60 – 80	Tinggi

2) Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

- a. Nilai batas minimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab pertanyaan pada butir jawaban dengan skor terendah adalah 1. Dengan jumlah 25 item. Sehingga nilai batas minimum adalah jumlah responden x bobot pernyataan x bobot jawaban =  $1 \times 25 \times 1 = 25$
- b. Nilai batas maksimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada item. Sehingga nilai maksimum adalah jumlah responden x bobot pernyataan x bobot jawaban =  $1 \times 25 \times 4 = 100$
- c. Jarak antara batas maksimum dari batas minimum =  $100 - 25 = 75$
- d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori =  $100 : 25 = 25$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut:

25      50      75      100

Maka akan dibaca sebagai berikut:

**Tabel 4.4**

**Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data Optimisme**



No.	Persentasi Pencapaian	Kriteria
1.	25 – 50	Rendah
2.	50 – 75	Cukup
3.	75 – 100	Tinggi

## C. Uji Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan untuk mengetahui distribusi data penelitian normal atau tidak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui nilai normalitas data berdasarkan statistic dengan uji kolmogorov-Smirnov dengan ketentuan sebagai berikut:

- Jika angka signifikansi  $> 0,05$  maka nilai residual berdistribusi normal
- Jika angka signifikansi  $< 0,05$  maka nilai residual tidak berdistribusi normal

Uji normalitas lokmogorov smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Pengujian Normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variabel penelitian. Data dari variabel penelitian diuji normalitas dengan menggunakan program SPSS (Statistical Package For Social Science) for windowsversi 16.0. yaitu menggunakan teknik *one-sample kolmogrov-smirnov test*.

Berikut hasil uji normalitas untuk kedua kuesioner dengan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows versi 16.0:

**Tabel 4. 5**

#### *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test*

#### **One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		67
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.58590419
Most Extreme Differences	Absolute	.112
	Positive	.070
	Negative	-.112
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.035 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor skala muhasabah diri dan optimisme

pada santri di pondok pesantren memiliki hasil normal. Dengan nilai signifikansi  $0,035 > 0,01$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal

## 2. Uji Linieritas

Kedua variabel penelitian diuji linieritas dengan menggunakan program SPSS (Statistical Package For Social Science) for windows versi 16.0. Uji linieritas diperlukan untuk mengetahui terkait linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

- Jika nilai signifikansi Deviation from linearity  $> 0,05$ , maka terdapat hubungan yang linear antara Variabel Bebas (*muhasabah diri*) dengan Variabel Terikat, Optimisme
- Jika nilai signifikansi Deviation from linearity  $< 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel Bebas (*muhasabah diri*) dengan Variabel Terikat (Optimisme)

Apabila Uji linieritas memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Berikut hasil uji linieritas untuk kedua kuesioner dengan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows versi 16.0:

**Tabel 4. 6**

### Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Optimisme *	Between	(Combined)	2819.64	16	176.22	1.71	.076
Muhasabah	Groups		9		8	0	
Diri		Linearity	1897.17	1	1897.1	18.4	.000
			6		76	08	
		Deviation from Linearity	922.473	15	61.498	.597	.863
	Within Groups		5153.12	50	103.06		
			7		3		
	Total		7972.77	66			
			6				

Dari hasil uji linieritas diatas diketahui bahwa signifikansi pada Sig deviation from Linearity sebesar  $0,863 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (*muhasabah diri*) dengan variabel terikat (optimisme)

### 3. Uji Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran terkait hipotesis yang telah diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat Hubungan Antara Muhasabah Diri dengan Optimisme Pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga. Dalam menguji hipotesis menggunakan teknik korelasi rank spearman dengan menggunakan SPSS (Statistical Package for Social Sciences).

Diadakannya pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran terkait hipotesis yang telah diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan

dalam penelitian ini adalah terdapat Hubungan Antara Muhasabah Diri Dengan Optimisme Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Purbalingga. Di dalam uji hipotesis ini, peneliti menggunakan teknik analisis non parametrik yaitu spearman rank-order correlation atau korelasi rank spearman dengan menggunakan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows versi 16.0

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ). Jenis hubungan antar variabel X dan Y dapat bersifat positif dan negatif. Dasar pengambilan keputusan adalah

- jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka berkorelasi.
- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka tidak berkorelasi.

Kriteria Tingkat kekuatan Korelasi

Nilai koefisien korelasi  $0,00 - 0,25 =$  Hubungan sangat lemah

Nilai koefisien korelasi  $0,26 - 0,50 =$  Hubungan cukup

Nilai koefisien korelasi  $0,51 - 0,75 =$  Hubungan kuat

Nilai koefisien korelasi  $0,76 - 0,99 =$  Hubungan sangat kuat

Berikut hasil uji linieritas untuk kedua kuesioner dengan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows versi 16.0:

**Tabel 4. 7**

**Uji Hipotesis Penelitian**

		MuhasabahDiri	Optimisme
MuhasabahDiri	Pearson Correlation	1	.488**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	67	67
Optimisme	Pearson Correlation	.488**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	

N	67	67
---	----	----

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,488$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,01$  hal tersebut menunjukkan adanya hubungan (berkorelasi) yang signifikan antara variabel X dan Variabel Y oleh sebab itu hipotesis diterima. Dari data tersebut diperoleh angka koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,488$  artinya tingkat kekuatan korelasi adalah hubungan yang cukup

Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat signifikan antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga. Dan hal tersebut mengarah kepada hubungan yang positif.

#### **D. Pembahasan Hasil penelitian**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,488$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0,01$  maka hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang signifikan antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga. Adapun hipotesis dalam penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif. Artinya dukungan muhasabah diri mempengaruhi tingkat optimisme pada santri. Artinya bila muhasabah diri seseorang santri semakin tinggi maka rasa optimisme seseorang santri juga akan semakin tinggi, sebaliknya bila muhasabah diri santri rendah maka semakin rendah tingkat optimisme santri di Pondok Pesantren Islam Nurul Huda Dusun Kedungjampang Desa Karangreja Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor skala muhasabah diri dan optimisme pada santri di pondok pesantren memiliki hasil normal. Dengan nilai signifikansi  $p = 0,200 > 0,05$  untuk hubungan antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

Dari hasil uji linieritas diatas diketahui bahwa signifikansi pada Linearity sebesar  $0,144 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel muhasabah diri dan variabel optimisme terdapat hubungan yang linier pada santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

Adanya hubungan antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga telah memiliki ilmu dasar dan kesadaran yang tinggi mengenai Agama Islam dan para santri berada dalam proses menempuh pendidikan di dalam pondok pesantren yang utamanya adalah membuat para santri memiliki kebiasaan untuk selalu dekat dengan Allah SWT.

Berada di asuhan pondok pesantren Nurul Huda Purbalingga menjadi keunggulan yang baik dalam setiap pribadi santri baik jasmani ataupun rohani karena didampingi oleh banyak tenaga pendidik yang baik sebagai pengingat para santri untuk selalu bermuhasabah diri untuk selalu berani optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun nanti ketika sudah terjun di dalam lingkungan bermasyarakat. Jika sadar, niscaya mengetahui bahwa pencegahan sebelumnya lebih mudah daripada meninggalkan sesuatu yang terlanjur disukai dan biasa dilakukan.<sup>72</sup>

*Muhasabah diri* dapat dideskripsikan sebagai suatu cara untuk seseorang mengevaluasi diri dari kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan ketika sadar maupun tidak sadar guna untuk memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dan selalu meningkatkan kebaikan, yang tujuannya untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Suatu bentuk introspeksi diri yang dilakukan seorang hamba dengan hanya mengharap ridho dari Allah SWT, pengampunan serta mendapatkan Rahmat dari Allah SWT supaya nantinya dapat menjadi bukti bahwa selama seorang hamba tersebut masih hidup di dunia, hamba tersebut menghisab dirinya sendiri dari perbuatan yang mungkar dan tidak disukai oleh Allah SWT sehingga hal tersebut dapat dijadikan bukti kita untuk memperingan hisab kita ketika hari akhir terjadi.

Seseorang yang melakukan *muhasabah diri* di dalam hidupnya merupakan orang yang beruntung karena memiliki kesadaran bahwa apapun yang kita lakukan selama kita hidup di dunia ini, suatu hari nanti akan dimintai pertanggungjawaban. Sebuah perkara

---

<sup>72</sup>Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati dari Tipu Daya Setan), (Solo: Al-Qowam), 2011, Hlm. 126-128.

kecil maupun besar akan dipertanyakan untuk menjadi acuan timbangan kita dari kebaikan dan keburukan diri kita selama masih hidup di dunia. Hamba yang melakukan muhasabah diri adalah seorang hamba yang cerdas, dan kecerdasannya meliputi dunia seisinya dan akhirat selamanya. Dimana seorang hamba tersebut dapat memisahkan hal yang batil dan hal yang haq ataupun yang sifatnya sementara dan selamanya. Sehingga seorang hamba tersebut pastilah lebih berhati-hati dengan menjauhkan diri dari segala kelalaian untuk mengingat Allah dan selalu memprioritaskan Allah SWT di dalam hidupnya.

Penelitian ini berjudul “Hubungan Antara *Muhasabah Diri* Dengan Optimisme Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga” yang bertujuan menguji secara empiris hubungan antara Muhasabah Diri dengan optimisme.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 November 2020 sampai dengan tanggal 22 Februari 2021 dengan mengambil sampel penelitian di Pondok Pesantren Islam Nurul Huda Dusun Kedungjampang Desa Karangreja Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga. Penulis mengambil sampel yang dianggap dapat mewakili populasi sebanyak 30 orang menunjukkan adanya korelasi, artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

Korelasi antara muhasabah diri dengan optimisme yang dimiliki para santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga tergolong korelasi cukup karena memiliki nilai koefisien korelasi berada diantara antara 0,26 s/d 0,50 di dalam pedoman derajat hubungan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara muhasabah diri dengan optimisme, yang artinya semakin tinggi tingkat muhasabah diri seorang santri maka semakin tinggi optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga. Tetapi sebaliknya semakin rendah muhasabah diri maka semakin rendah optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $0,506 > 0,144 > 0,306$  menunjukkan adanya korelasi dikarenakan apabila  $N = 30$  responden maka apabila peneliti mengambil 5% menunjukkan  $r$  tabel = 0,306 dengan signifikansi  $p = 0,13 < 0,05$  artinya terdapat hubungan positif yang cukup signifikan antara muhasabah diri dengan optimisme pada santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga tergolong korelasi cukup karena memiliki nilai koefisien korelasi berada diantara antara 0,26 s/d 0,50 di dalam pedoman derajat hubungan.

#### **B. Saran**

Sesuai dengan hasil penelitian yang sudah dijelaskan oleh peneliti, maka berikut ini dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi Santri
  - a. Santri hendaknya menjadikan muhasabah diri sebagai pengingat diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari yang sebelumnya.



- b. Santri hendaknya menjadikan muhasabah diri sebagai perhitungan terhadap diri sendiri untuk meraih ridho Allah SWT.
  - c. Santri hendaknya memiliki optimisme yang tinggi karena memiliki kesempatan untuk belajar agama di dalam pondok pesantren menjadi bekal yang sangat nyata untuk mengarungi kehidupan.
  - d. Santri hendaknya memiliki optimisme yang tinggi untuk menyebarkan dan mengabdikan diri untuk kebaikan nantinya di dalam kehidupan bermasyarakat.
  - e. Santri mampu mengaplikasikan muhasabah diri karena dapat meningkatkan optimisme dalam diri sehingga mandiri dan berani untuk berorientasi maju ke masa depan.
- 2) Bagi Peneliti
- a) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengambil manfaat dari disusunnya penelitian ini sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut guna menambah pengetahuan dan khazanah keilmuan yang baru dan berbeda.
  - b) Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih banyak atau mungkin melakukan penelitian di tempat yang berbeda guna menambah referensi terkait tempat untuk penelitian ataupun lain sebagainya yang dapat menambah keilmuan dengan hanya mengharap ridho dari Allah SWT.
  - c) Diharapkan peneliti mampu mengaplikasikan muhasabah diri dan optimisme dalam kehidupan bermasyarakat dengan lebih fleksibel tanpa mengurangi cara dan manfaatnya.
  - d) Peneliti diharapkan dapat menyalurkan pengetahuan mengenai hubungan antara muhasabah diri dengan optimisme kepada orang lain yang lebih luas.
  - e) Peneliti diharapkan dapat selalu mengkaji dan mengistiqomahkan diri dalam menghitung diri dan selalu menebarkan optimisme kepada orang lain.
- 3) Bagi Orang Tua/ Wali santri
- a) Orang tua atau wali diharapkan mengetahui apa yang dimaksud dengan muhasabah dan optimisme serta mengamalkannya.

- b) Orang tua atau wali diharapkan untuk selalu bermuhasabah diri sehingga dapat lebih memahami karakter dari anak-anaknya dan dapat menebarkan semangat optimisme kepada anak-anaknya dalam meraih mimpi dan cita-cita.
  - c) Orang tua harus mampu mengarahkan putra dan putrinya supaya selalu berada di jalan yang di Ridhoi Allah SWT
  - d) Orang tua dan wali harus mampu menempatkan diri dengan lebih bijak supaya dapat menjadi contoh yang baik untuk putra putrinya
  - e) Orang tua atau wali wajib mendoakan kebaikan dan kesuksesan bagi putra putrinya dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mendekatkan anak-anaknya untuk lebih dekat dengan orang sholeh.
- 4) Bagi Pengasuh
- a) Diharapkan dapat selalu membimbing santri dengan penuh kasih sayang dan tegas dalam ketaatan kepada Allah SWT.
  - b) Mendoakan santri-santrinya supaya selalu berada di dalam ketaqwaan kepada Allah SWT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, dkk., Makmudi. 2018. *Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah*. Jurnal Pendidikan Islam Vol. 7. No. 1. April.
- Al-Ghazali, 2011. Imam. *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati, dan Kejadian Sesudahnya*, Terj. Irwan Kurniawan. Bandung: MARJA.
- Al Ahmad, Abdul Aziz bin Abdullah. 2006. *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qoyyim Dan Psikologi Modern*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al kali, Asad M.. 1989. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al 'Ulyawi, Shalih. 2007. *Muhasabah Introspeksi Diri Terj., Abu Ziyad, Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah*. pdf.
- Azmi, Siti Faridah. 2016. Skripsi: *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Azwar, Saifuddin. 1997. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bachrun, Syaifuddin. 2011. *Manajemen Muhasabah*. Bandung: Mizan.
- Bungin, Burhan. 2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Endrayanto, Wiratno Sujarweni, Poly. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Firmansyah. 2019. Tesis: *Implementasi Metode Al-Hikmah Dan Evaluasi Muhasabah Pada Rumpun PAI Dalam Pembinaan Akhlak Siswa Studi Di MTs Negeri Serang*. Banten: UIN Sultan Maulana Hasanuddin
- Gulen, Muhammad Fethullah. 2014. *TASAWUF UNTUK KITA SEMUA*. Jakarta: Republika.
- Hadziq, Abdullah. 2005. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik Dan Humanistik*. Semarang: Rasa'il.
- Kementerian Agama RI. 2017. *Al Qur'an Dan Terjemahannya Al-Jumanatul 'Ali Seutai Mutiara Yang Maha Luhur*. Jakarta: J-ART
- Muna, Aulia Nailul. 2018. Skripsi: *Hubungan Muhasabah Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa MA Al – Khoiriyah Semarang*. Semarang: UIN Walisongo.
- Latifa, Nimas Fitriatul. 2018. Skripsi: *Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga Di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Nasirudin. 2015. *AKHLAK PENDIDIK*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya.
- Purbasarisalim, Sagita. 2015. Skripsi: *Hubungan Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam PPMI*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Qayyim Al-Jauziyah, Ibnu. 2011. *Ighatsatul Lahfan Menyelamatkan Hati dari Tipu Daya Setan*. Solo: Al-Qowam.
- Seligman, Martin E. P.. 2008. *Menginstal Optimisme Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran Dan Kehidupan Anda*. Bandung: PT Karya Kita.

Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta cv.

Sugiono. 2015. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: ALFABETA, cv.

Sulaiman. 2020. *Pedoman Penulisan Skripsi*,. Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Syukur, Amin. 2006. *TASAWUF BAGI ORANG AWAM* Menjawab Problematika Kehidupan. Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka.

Tanzeh, Ahmad. 2011. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras.

Tebba, Sudirman. 2004. *MEDITASI SUFISTIK*. Jakarta: Pustaka Hidayah.

Winarsunu, Tulus. 2015. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM PRESS.

Yani, Ahmad. 2007. *BE EXCELLENT: MENJADI PRIBADI TERPUJI*. Jakarta: AL QALAM.

<https://kbbi.web.id/optimisme.html>

Wawancara dengan Sari, Santri Putri yang sedang mengabdikan di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga, 12 Maret 2020

Wawancara dengan Neti, Ustadzah Di Pondok Pesantren Nurul Huda Purbalingga, 15 Maret 2020

Wawancara dengan Anik, Warga Masyarakat Desa Babakan Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga, 2 April 2020

Wawancara dengan Wandu, Warga Masyarakat Desa Babakan Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga, 4 April 2020

Wawancara dengan Tati, Ketua RT 14 RW 04 Desa Babakan Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga, 18 April 2020

Nurlita Oktaviani, Hubungan Antara Muhasabah Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang), (Semarang:Tugas Akhir), 2018

## **LAMPIRAN**

Lampiran A : Skala Penelitian Muhasabah Diri Sebelum Uji Coba

Assalamualaikum wr.wb

Saya Madu Amara Gustiyani Putri, mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sedang melakukan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Karena itu disini saya mohon bantuan dan kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner, demi kelancaran penelitian ini, saya pribadi mengucapkan terima kasih.

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kota Asal :

## **PETUNJUK MENGERJAKAN**

Berikut adalah sejumlah pernyataan, Anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan:

1. Kesiediaan Anda untuk mengerjakan adalah “PENTING”
2. Usahakan agar semua jawaban nomor terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
3. Semua jawaban BENAR, asalkan dijawab dengan jujur sesuai keadaan Anda
4. Berilah tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban:
5. STS = Apabila **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan  
 TS = Apabila **tidak sesuai** dengan pernyataan  
 S = Apabila **sesuai** dengan pernyataan  
 SS = Apabila **sangat sesuai** dengan pernyataan

Contoh:

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Setiap masalah yang saya hadapi adalah titik awal dari setiap keberhasilan saya				

Jawaban di atas menunjukkan kesesuaian dengan diri Anda

6. Jawaban anda di rahasiakan

### SELAMAT MENGERJAKAN

#### Skala 1

#### “Muhasabah Diri”

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya bersyukur Allah SWT masih memberi saya kesempatan untuk memperbaiki diri				
2.	Al Qur'an menghalangi perbuatan yang mencelakakan manusia				
3.	Saya berhenti dulu ketika pertama kali				

	berkeinginan untuk menimbang baik buruknya sesuatu				
4.	Saya Tidak memiliki penasehat di dalam diri				
5.	Merugi orang yang tidak mau mengevaluasi diri				
6.	Saya Tidak mengevaluasi diri saya				
7.	Tidak ada sesuatu pun dari keadaan manusia yang tersembunyi bagi Allah SWT				
8.	Saya Tidak memikirkan dampak dari keputusan yang saya ambil				
9.	Manusia adalah tempatnya salah dan keliru				
10.	Saya mengoreksi diri saya karena Allah SWT				
11.	Ilmu sebagai penasihat di dalam diri				
12.	Seseorang yang lalai tidak cermat dalam menghitung diri				
13.	Saya tidak melampaui batas yang dapat merugikan diri sendiri				
14.	Saya mengevaluasi diri saya setiap waktu.				
15.	Saya tidak bisa melawan keinginan saya				
16.	Hisap di hari kiamat akan terasa berat jika kita tidak pernah evaluasi diri				
17.	Saya meninggalkan perkara yang sifatnya tidak bermanfaat				
18.	Rendah hati tidak menurunkan kualitas diri				
19.	Saya memiliki banyak kekurangan.				
20.	Saya tidak sadar bahwa membicarakan orang lain adalah perbuatan yang sia-sia				
21.	Saya merasa gelisah apabila saya mengambil hak orang lain				
22.	Saya yakin bahwa hari pembalasan (Kiamat)				



	pasti akan datang				
23.	Saya Tidak sadar pentingnya meninggalkan perbuatan menunda-nunda sesuatu				
24.	Saya percaya merugilah orang-orang yang suka membuang-buang waktu untuk lebih dekat dengan Allah SWT				
25.	Saya membuat catatan rencana setiap harinya supaya tidak ada waktu yang terbuang sia-sia				
26.	Saya Tidak menilai diri karena merugikan diri sendiri				
27.	Kesalahan membuat saya meneliti diri saya				
28.	Seseorang yang taqwa peka akan kualitas diri				
29.	Saya tidak memikirkan perasaan orang lain				
30.	Saya menghindarkan diri dari pembicaraan yang tidak bermanfaat				
31.	Saya mendahulukan kepentingan bersama dibandingkan kepentingan diri sendiri				
32.	Saya tidak dapat menerima hasil keputusan bersama untuk kebaikan bersama				
33.	Saya mudah putus asa terhadap kesalahan yang saya perbuat				
34.	Ketika bisa menolong orang lain saya bahagia				
35.	Saya meninggalkan sesuatu yang dilarang Allah dan Rasulullah				
36.	Saya belajar untuk tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama				

Lampiran B : Skala Penelitian Optimisme Sebelum Uji Coba

Assalamualaikum wr.wb

Saya Madu Amara Gustiyani Putri, mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sedang melakukan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Karena itu disini saya mohon bantuan dan kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner, demi kelancaran penelitian ini, saya pribadi mengucapkan terima kasih.

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kota Asal :

**PETUNJUK MENGERJAKAN**

Berikut adalah sejumlah pernyataan, Anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan:

1. Kesiediaan Anda untuk mengerjakan adalah “PENTING”
2. Usahakan agar semua jawaban nomor terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
3. Semua jawaban BENAR, asalkan dijawab dengan jujur sesuai keadaan Anda
4. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban:
5. STS = Apabila sangat tidak sesuai dengan pernyataan
- TS = Apabila **tidak sesuai** dengan pernyataan
- S = Apabila **sesuai** dengan pernyataan
- SS = Apabila **sangat sesuai** dengan pernyataan

Contoh:

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Setiap masalah yang saya hadapi adalah titik awal dari setiap keberhasilan saya				

Jawaban di atas menunjukkan kesesuaian dengan diri Anda

6. Jawaban anda di rahasiakan

## SELAMAT MENGERJAKAN

### Skala 2

#### “Optimisme”

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya berpikir positif terhadap segala sesuatu				
2.	Saya Tidak memiliki mimpi untuk saya capai dalam waktu dekat ini				
3.	Saya berharapan baik untuk masa depan				
4.	Saya merasa tidak semangat dalam menjalani				

	hidup saya				
5.	Saya yakin setiap orang punya banyak cara untuk memotivasi diri sendiri ataupun orang lain				
6.	Saya merasa setiap kesempatan yang kita dapatkan itu berharga				
7.	Saya yakin yang terbaik dari Allah SWT pasti baik pula kita				
8.	Saya tidak merasa kemandirian itu penting				
9.	Saya pantang menyerah dalam berusaha menjadi lebih baik				
10.	Saya percaya doa-doa saya akan terkabul suatu hari nanti				
11.	Saya dapat menerima saran dari orang lain untuk kebaikan saya				
12.	Saya Tidak mudah bangkit ketika saya mengalami musibah				
13.	Saya yakin usaha yang baik pasti akan mendatangkan hasil yang baik				
14.	Saya selalu bangkit dari masalah yang datang didalam menjalani kehidupan				
15.	Saya bersemangat ketika akan mencoba hal yang baru				
16.	Saya merasa membandingkan diri sendiri dengan kesuksesan orang lain bukan merupakan hal yang baik				
17.	Setiap orang memiliki rezekinya masing-masing				
18.	Saya bersyukur dengan apa yang saya punya saat ini				

19.	Saya berharap saya lebih bisa menghargai diri saya sendiri				
20.	Saya memiliki banyak impian yang ingin saya capai				
21.	Saya berpikiran positif dalam mencari solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi				
22.	Saya bisa menerima dengan baik kritik atau saran dari orang lain				
23.	Saya sadar kebahagiaan dibentuk oleh diri saya sendiri				
24.	Saya bertanggungjawab untuk meningkatkan kepercayaan diri				
25.	Saya percaya semua orang pasti memiliki kesempatannya masing-masing				
26.	Saya senang ketika ada orang lain yang memberikan saya nasehat				
27.	Saya tidak malu meminta pendapat dari orang yang lebih berpengalaman				
28.	Dukungan dari orang terdekat kita dapat menambah rasa optimis dalam menjalani kehidupan				
29.	Saya bersyukur atas kesempatan yang Allah SWT berikan kepada saya				
30.	Saya tidak mudah menerima saran dari orang lain				
31.	Saya sadar bahwa ketika Allah menguji hambanya karena ingin menaikkan derajat hambanya				
32.	Saya tidak bisa menerima jika mengalami kegagalan				

33.	Saya menerima kegagalan saya untuk berusaha lagi				
34.	Saya bahagia ketika bisa memiliki banyak teman				
35.	Saya berusaha keras untuk menjadi orang yang bermanfaat untuk orang lain				
36.	Saya percaya Allah SWT tidak akan memberikan suatu ujian jika saya tidak bisa melewatinya				

**PASTIKAN TIDAK ADA YANG TERLEWATKAN  
TERIMA KASIH**

Lampiran C : Skala Penelitian Muhasabah Diri Sesudah Uji Coba

Assalamualaikum wr.wb

Saya Madu Amara Gustiyani Putri, mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sedang melakukan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Karena itu disini saya mohon bantuan dan kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner, demi kelancaran penelitian ini, saya pribadi mengucapkan terima kasih.

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Umur :

**PETUNJUK MENGERJAKAN**

Berikut adalah sejumlah pernyataan, Anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan:

1. Kesiediaan Anda untuk mengerjakan adalah “PENTING”
2. Usahakan agar semua jawaban nomor terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
3. Semua jawaban BENAR, asalkan dijawab dengan jujur sesuai keadaan Anda
4. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban:
5. SS = Apabila sangat sesuai dengan pernyataan  
 S = Apabila sesuai dengan pernyataan  
 TS = Apabila sesuai dengan pernyataan  
 STS = Apabila **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan

Contoh:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Setiap masalah yang saya hadapi adalah titik awal dari setiap keberhasilan saya				

Jawaban di atas menunjukkan kesesuaian dengan diri Anda

6. Jawaban anda di rahasiakan

### SELAMAT MENGERJAKAN

#### Skala 1

#### “Muhasabah Diri”

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berhenti dulu ketika pertama kali berkeinginan untuk menimbang baik buruknya sesuatu				
2.	Merugi orang yang tidak mau mengevaluasi diri				

3.	Saya Tidak mengevaluasi diri saya				
4.	Tidak ada sesuatu pun dari keadaan manusia yang tersembunyi bagi Allah SWT				
5.	Saya Tidak memikirkan dampak dari keputusan yang saya ambil				
6.	Manusia adalah tempatnya salah dan keliru				
7.	Saya mengevaluasi diri saya setiap waktu.				
8.	Hisap di hari kiamat akan terasa berat jika kita tidak pernah evaluasi diri				
9.	Saya meninggalkan perkara yang sifatnya tidak bermanfaat				
10.	Rendah hati tidak menurunkan kualitas diri				
11.	Saya memiliki banyak kekurangan.				
12.	Saya tidak sadar bahwa membicarakan orang lain adalah perbuatan yang sia-sia				
13.	Saya merasa gelisah apabila saya mengambil hak orang lain				
14.	Saya yakin bahwa hari pembalasan (Kiamat) pasti akan datang				
15.	Saya Tidak sadar pentingnya meninggalkan perbuatan menunda-nunda sesuatu				
16.	Saya membuat catatan rencana setiap harinya supaya tidak ada waktu yang terbuang sia-sia				
17.	Saya Tidak menilai diri karena merugikan diri sendiri				
18.	Saya mendahulukan kepentingan bersama dibandingkan kepentingan diri sendiri				
19.	Saya tidak dapat menerima hasil keputusan bersama untuk kebaikan bersama				



20.	Saya meninggalkan sesuatu yang dilarang Allah dan Rasulullah				
-----	--------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Lampiran D : Skala Penelitian Optimisme Sesudah Uji Coba

Assalamualaikum wr.wb

Saya Madu Amara Gustiyani Putri, mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sedang melakukan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Karena itu disini saya mohon bantuan dan kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner, demi kelancaran penelitian ini, saya pribadi mengucapkan terima kasih.

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Umur :

## PETUNJUK MENERJAKAN

Berikut adalah sejumlah pernyataan, Anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban sebagaimana dijelaskan pada petunjuk cara mengerjakan:

1. Kesiediaan Anda untuk mengerjakan adalah "PENTING"
2. Usahakan agar semua jawaban nomor terjawab dan tidak ada yang terlewatkan
3. Semua jawaban BENAR, asalkan dijawab dengan jujur sesuai keadaan Anda
4. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia pada lembar jawaban:
5. SS = Apabila sangat sesuai dengan pernyataan  
S = Apabila **sesuai** dengan pernyataan  
TS = Apabila **sesuai** dengan pernyataan  
STS = Apabila **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan

Contoh:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
37.	Setiap masalah yang saya hadapi adalah titik awal dari setiap keberhasilan saya				

Jawaban di atas menunjukkan kesesuaian dengan diri Anda

6. Jawaban anda di rahasiakan

## SELAMAT MENERJAKAN

### Skala 2

#### "Optimisme"

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya berpikir positif terhadap segala sesuatu				
2.	Saya berpengharapan baik untuk masa depan				
3.	Saya merasa tidak semangat dalam menjalani hidup saya				

4.	Saya yakin setiap orang punya banyak cara untuk memotivasi diri sendiri ataupun orang lain				
5.	Saya merasa setiap kesempatan yang kita dapatkan itu berharga				
6.	Saya yakin yang terbaik dari Allah SWT pasti baik pula kita				
7.	Saya pantang menyerah dalam berusaha menjadi lebih baik				
8.	Saya percaya doa-doa saya akan terkabul suatu hari nanti				
9.	Saya dapat menerima saran dari orang lain untuk kebaikan saya				
10.	Saya Tidak mudah bangkit ketika saya mengalami musibah				
11.	Saya yakin usaha yang baik pasti akan mendatangkan hasil yang baik				
12.	Saya selalu bangkit dari masalah yang datang didalam menjalani kehidupan				
13.	Saya bersemangat ketika akan mencoba hal yang baru				
14.	Saya merasa membandingkan diri sendiri dengan kesuksesan orang lain bukan merupakan hal yang baik				
15.	Setiap orang memiliki rezekinya masing-masing				
16.	Saya bersyukur dengan apa yang saya punya saat ini				
17.	Saya berharap saya lebih bisa menghargai diri saya sendiri				

18.	Saya memiliki banyak impian yang ingin saya capai				
19.	Saya berpikiran positif dalam mencari solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi				
20.	Saya bisa menerima dengan baik kritik atau saran dari orang lain				
21.	Saya bertanggungjawab untuk meningkatkan kepercayaan diri				
22.	Saya tidak malu meminta pendapat dari orang yang lebih berpengalaman				
23.	Saya bersyukur atas kesempatan yang Allah SWT berikan kepada saya				
24.	Saya bahagia ketika bisa memiliki banyak teman				
25.	Saya berusaha keras untuk menjadi orang yang bermanfaat untuk orang lain				

**PASTIKAN TIDAK ADA YANG TERLEWATKAN  
TERIMA KASIH**

Lampiran E Tabulasi Data Hasil Try Out Skala *Muhasabah Diri*

No	Nama	Item Jawaban Skala Muhasabah																																				Skor	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1	M. N. Fatahillah	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
2	Bimma Arrohman	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	1	1	2	2	4	3	4	3	1	4	4	2	4	1	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	112
3	Firmansyah	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	1	1	1	2	2	4	3	4	3	1	4	4	2	4	1	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	109	
4	Dawud Farhan	3	4	3	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	3	4	2	1	1	3	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	114	
5	Azzamy Yusuf Abdussalam	2	4	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	1	4	4	1	4	1	4	1	3	4	4	3	3	3	2	4	4	114	
6	Trubus Yudistira	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	108		
7	Kukuh Tri Jayanto	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4	4	4	3	2	3	4	114	
8	Ismail Fatkhu Salam	4	4	3	2	4	2	4	2	4	3	1	4	3	2	2	4	3	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	107	
9	Muhammad Jofiq Ismail	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	108	
10	Widi Lesmana	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
11	Afra Pradipta	3	3	3	3	4	4	4	4	1	4	3	3	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	3	2	3	3	1	4	3	4	4	3	4	4	113	
12	Rizky Firmansyah	3	4	2	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4	4	107	
13	Azzam Taqiyuddin	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	2	3	3	1	4	2	1	4	2	1	2	2	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	103	
14	Muhammad Zuhdi R.	3	4	2	3	3	3	4	3	1	4	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	1	3	88	
15	Fatih Al Majid	2	2	2	2	3	3	4	3	1	4	3	2	4	2	3	3	1	3	1	1	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	4	4	1	3	87		
16	Candra Pratama Susanto	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	1	3	2	3	4	3	3	1	1	3	2	1	4	2	1	3	3	1	1	1	1	3	3	3	4	94	
17	Yusuf Faizatul Mudzaki	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	1	3	4	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	117	
18	Salman Farisi	3	4	1	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	1	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	105	
19	Allahul Majid	1	1	1	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	1	4	95		
20	Sahl Abiyu Hanif	4	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	95	
21	Akmal Maulana Sanusi	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	114	
22	Musa Al Ghozali	4	2	2	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	123	
23	Anwar Fatih Wijaya	4	1	3	3	3	4	3	4	4	3	1	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	1	4	2	4	3	4	3	3	3	1	4	3	3	108		
24	Dewangga Purba Leksana D. P	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	4	1	3	3	3	1	3	3	4	106		
25	Muhammad Dzaki Fauzan	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	2	1	2	3	3	3	1	2	3	3	1	4	3	4	107		
26	Muhammad Umar Faruq Al- A.	4	4	3	3	4	3	1	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	1	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	100		
27	Ridho Ahmad Dhafa	1	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	1	2	3	2	4	4	3	2	3	3	4	1	4	3	2	3	3	1	4	3	3	1	4	4	4	105	
28	Salman Fauzan	4	1	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	1	1	1	1	2	2	1	2	3	4	1	4	3	3	2	4	4	4	99		
29	Abiyusa Alva Nizar	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	2	4	4	2	3	4	1	3	4	4	3	107	
30	Adam Hafid Sungkar	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	101	

Lampiran F Tabulasi Data Hasil Try Out Skala Optimisme

No	Nama	Item Jawaban Skala Muhasabah																																				Skor	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1	M. N. Fatahillah	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	109
2	Bimma Arrohman	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	130
3	Firmansyah	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	131	
4	Dawud Farhan	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	1	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	121	
5	Azzamy Yusuf Abdussalam	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	126	
6	Trubus Yudistira	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	121	
7	Kukuh Tri Jayanto	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	118	
8	Ismail Fatkhu Salam	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	115	
9	Muhammad Jofiq Ismail	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	121		
10	Widi Lesmana	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	103	
11	Afra Pradipta	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	120	
12	Rizky Firmansyah	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	128	
13	Azzam Taqiyuddin	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	130		
14	Muhammad Zuhdi R.	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	115		
15	Fatih Al Majid	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	1	3	3	4	4	3	3	110			
16	Candra Pratama Susanto	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	1	4	3	4	3	4	3	4	118		
17	Yusuf Faizatul Mudzaki	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	121		
18	Salman Farisi	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	115		
19	Allahul Majid	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	126		
20	Sahl Abiyyu Hanif	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	1	4	3	2	4	3	3	3	4	122		
21	Akmal Maulana Sanusi	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	113	
22	Musa Al Ghozali	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	130		
23	Anwar Fatih Wijaya	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	120		
24	Dewangga Purba Leksana D. P	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	111	
25	Muhammad Dzaki Fauzan	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	4	3	113		
26	Muhammad Umar Faruq Al- A.	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	103		
27	Ridho Ahmad Dhafa	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	116		
28	Salman Fauzan	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	118	
29	Abiyusa Alva Nizar	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	121		
30	Adam Hafid Sungkar	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	1	4	4	4	4	127		

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama : Madu Amara Gustiyani Putri
2. Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 23 Agustus 1998
3. NIM : 1604046070
4. Alamat Rumah : Babakan, RT. 14 RW. 04, Kecamatan Kalimanah,  
Kabupaten Purbalingga
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Agama : Islam
7. No. Hp : 0895348986892
8. E-mail : putrimaduamara@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
  - a. TK AISIYAH MAJENANG KABUPATEN CILACAP
  - b. MI ISTIQOMAH SAMBAS PURBALINGGA
  - c. SMP NEGERI 1 PADAMARA
  - d. SMK NEGERI 1 PURBALINGGA
  - e. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2. Pendidikan Non Formal : -