KONSEP LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN *MUHASABAH*

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Syarat Penyelesaian Studi
Jurusan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

AHMAD SANUSI
NIM. 17 301 08 003

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2021

ABSTRAK

Ahmad Sanusi. Nim 17 301 08 003 (2021). Judul skripsi: Konsep Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan *Muhasabah*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Penelitian ini di untuk menginovasi dan mengintegrasikan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*. Model ini merupakan modifikasi layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*. Tujuan dari model layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* adalah memfasilitasi perkembangan peserta didik secara optimal, terutama dalam bidang potensi diri, kepercayaan diri, motivasi diri, dan sikap optimis untuk menjalani kehidupan mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup dunia dan akhirat.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode studi dokumentasi dalam bentuk studi tulisan/buku dan jurnal ilmiah. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan 4 (empat) buku dan 10 (sepuluh) jurnal ilmiah yang berkaitan dengan konseling individual dan *muhasabah* dengan bentuk tabel. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis isi (*content analysis).* Menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* merupakan salah satu model layanan yang mengintegrasikan dan mengkombinasikan layanan konseling individual dengan *muhasabah*, proses pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* menggunakan teknik *tabayyun, al-hikmah, mau'idzah,* dan *mujadalah.* Karakteristik yang dimiliki oleh guru BK/konselor dalam melaksanakan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah muhasabah* yaitu beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, memiliki akhlakul karimah, memiliki wawasan keilmuan yang luas dan banyak (terutama wawasan keilmuan agama islam, psikologi, sosial budaya), serta menguasai keterampilan dan teknik konseling (terutama konseling individual).

Kata kunci: konseling individual, *muhasabah.*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Rasa syukur yang sangat dalam peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Konsep Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan *Muhasabah***". Selanjutnya do'a shalawat dan salam dimohonkan kepada Allah SWT semoga selalu tercurah pada seorang utusan Allah yang mulia, pelita di kala malam pelipur lara di kala duka, yaitu Nabi Muhammad SAW, *Allahumma Shalli 'Alaa Sayyidina Muhammad Wa'alaa Ali Sayyidina Muhammad.*

Skripsi ini ditulis untuk melengkapi syarat-syarat untuk menyelesaikan studi pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

Dalam membahas dan menyelesaikan skripsi ini peneliti menemui berbagai bentuk kesulitan. Namun berkat bantuan, bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak baik bantuan moril maupun materil, sehingga semua kendala dan kesulitan yang peneliti temui dapat diselesaikan dengan baik, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor IAIN Batusangkar Bapak Dr. Marjoni Imamora, M.Sc. selanjutnya kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Bapak Dr. Adripen, M.Pd. dan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd yang selalu memudahkan segala urusan dalam penyelesaian skripsi ini, tidak terlupakan kepada Ibuk/Bapak dosen yang telah mendidik peneliti tanpa pernah merasa bosan. Terima kasih juga kepada Kepala Perpustakaan IAIN Batusangkar dan staf yang telah memberikan fasilitas berupa buku-buku untuk penyelesaian skripsi ini.
2. Terimakasih peneliti sampaikan kepada bapak Dr. Ardimen, M.Pd., Kons selaku penasehat akademik dan pembimbing skripsi, terimakasih atas

bimbingan, arahan, dan saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada bapak/ibu penguji pada sidang skripsi.
4. Terkhusus rasa terimakasih kepada kepada orang tua, Ayah Ruslan dan Ibu Salmiati yang menjadi senantiasa memberikan dukungan, motivasi untuk peneliti, dan juga kakak-kakak, keponakan dan anak (Rusfirdhani, kak Masliah, M.Pd, Asy-‘Ari, Muhammad Arfan, S.Sos, Syahdina, dan Ukhti Rahmi, dan Muhammad Khairul Azzam) yang selalu memberikan *support* dan semangat kepada peneliti, baik dalam moril maupun materil, serta do’a yang membuat peneliti bisa sampai pada titik ini, dan bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Sahabat-sahabat angkatan 2017 jurusan bimbingan dan konseling (Ibra Wilza, Ridho Illahi, Muhammad Zaki, S.Pd, Bapak Romadoni Azmi, M.Ed) yang telah memberikan berbagai bantuan, dan terkhususnya untuk keluarga besar BK A.
6. Serta semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas kerja samanya.

Berkat *support*, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak baik dalam bentuk moril maupun materil, sehingga semua kendala dan kesulitan yang peneliti temui dapat diselesaikan dengan baik. Semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal sholeh di sisi Allah SWT. Aamiin.

Batusangkar, 28 Mei 2021

Ahmad Sanusi

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian 1
B. Fokus Penelitian 5
C. Sub Fokus 5
D. Tujuan Penelitian 6
E. Manfaat dan Luaran Penelitian 6
F. Definisi Istilah 7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori 9
1. Pengertian Konseling Individual 9
2. Tujuan Konseling Individual 11
3. Proses Konseling Individual 12
4. Pengertian *Muhasabah* 18
5. Dalil *Muhasabah* 19
6. Waktu *Muhasabah* 23
7. Pendekatan *Muhasabah* 25

B. Penelitian yang Relevan 31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 33
B. Waktu Penelitian 34
C. Intrumen Penelitian 34
D. Sumber Data 35
E. Teknik Pengumpulan Data 35

F. Teknik Analisis dan Interpretasi Data 36

BAB IV TEMUAN/HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan/Hasil Penelitian 37
   1. Layanan Konseling individual sebagai upaya pendidikan 37
   2. Muhasabah Sebagai Salah Satu Pendekatan Dalam Konseling Individual 38
   3. Konsep Dasar Konseling Individual dengan Pendekatan *Muhasabah* 50
   4. Proses Konseling Individual dengan Pendekatan *Muhasabah*.....51
   5. Karakteristik Guru BK/Konselor Sebagai Pelaksana Layanan Konseling Individual 54
B. Pembahasan.....57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 58
B. Saran.....59

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel.

4.1 Hasil Penelitian Terdahulu 40

4.2 Proses Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan *Muhasabah* 52

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi, serta tumbuhnya masyarakat yang berbasis ilmu pengetahuan (*learning society*) merupakan gambaran masyarakat dunia masa yang akan datang. Wibowo (2018:179) menjelaskan bahwa masyarakat berbasis ilmu pengetahuan merupakan wajah masyarakat masa depan, yaitu masyarakat yang memiliki kebutuhan untuk menciptakan pendidikan dan pelatihan dalam sistem belajar sepanjang hayat. Tidak luput satupun bidang ilmu pengetahuan yang terdampak oleh perkembangan tersebut. Salah satunya pada bidang keilmuan bimbingan dan konseling. Inovasi-inovasi pada layanan bimbingan dan konseling terus dilakukan oleh para ahlinya. Dari beberapa literatur dapat dilihat dan dibaca, terdapat berbagai inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu inovasi yang dilakukan adalah inovasi layanan konseling individual. Inovasi ini dilakukan dengan berbagai pendekatan dan teknik, seperti oleh Latifa (2017) dengan pendekatan *behavior realita*; Supriyanto (2012) dengan pendekatan *behaviour shapping*; Warjono, Sultani, dan Laelatul, A (2020) dengan pendekatan *gestalt*; Wijayanti dan Hera (2017) dengan pendekatan *humanistic*; Nusuki (2014) dengan pendekatan *rational emotive behaviour teraphy (REBT)*; Larasati (2018) dengan pendekatan *rational emotive teraphy (RET)*; Karlina dan Luddin (2015) dengan teknik *self instruction*; Raqfika, Awaluddin, dan Chanum (2016) dengan pendekatan *self instruction*; Prasetya (2017) dengan pendekatan *logotherapy*; Erlina dan Fitri (2016) dengan pendekatan *behavioural*; Arumsari (2016) dengan menggunakan teknik *modelling simbolis*; Saiful dan Nikmarijal (2020), model bimbingan dan konseling dengan pendekatan islami oleh Tarmidzi (2018); serta bimbingan dan konseling islam: individu dan kelompok oleh Zulkarnain (2015).

Dari berbagai penelitian tentang pendekatan layanan konseling individual di atas, penulis belum menemukan kajian dan riset secara spesifik mengenai layanan konseling individual dengan pendekatan islami. Padahal, banyak teknik-teknik keislaman yang dianggap relevan dengan layanan konseling individual, diantaranya teknik bersyukur oleh imam al-Ghozali, yang menjelaskan ada empat cara bersyukur yaitu dengan syukur dengan lisan; syukur dengan hati; syukur dengan tindakan; dan memelihara nikmat tersebut. Selain itu, teknik zikir juga dianggap relevan dengan konseling individual, salah satunya teknik zikir oleh Buya Yahya yang ditayangkan dalam channel youtubenya Al-Bahjah TV (3 maret 2019) menerangkan bahwa zikir dengan cara merasakan zikir tersebut baik dibaca secara santai maupun cepat, berzikir dengan khusuk. Dan teknik *muhasabah* oleh beberapa ahli dan ulama terdahulu dan kontemporer, seperti oleh Imam al-Ghozali dan Yusuf LN dan Nurihsan (2016) yang menjelaskan teknik *muhasabah* diantaranya *tabayyun, mujadalah, mauizah, dan bil-hikmah*.

Beberapa teknik di atas dianggap relevan dengan layanan konseling individual dilihat pada tujuan dari teknik-teknik tersebut. Tujuan dari pelaksanaan syukur, zikir, dan *muhasabah* adalah untuk menjernihkan pemikiran untuk kembali menuju fitrah, menumbuhkan semangat dalam beraktivitas dan mengembangkan potensi diri dengan selalu bersyukur, berzikir, dan ber*muhasabah.*

Dari tiga teknik keislaman yang dianggap relevan dengan pelaksanaan konseling individual di atas, penulis dalam penelitian ini menggunakan penelitian konseling individual dengan pendekatan *muhasabah.* Pemilihan *muhasabah* dalam konseling individual dilatarbelakangi beberapa pertimbangan diantaranya: *pertama,* teknik tersebut dipandang lebih cocok untuk digunakan dalam konseling individual yang bertujuan dalam mengembangkan potensi diri siswa/peserta didik. *Kedua,* teknik tersebut sebelumnya sudah pernah dipadukan dengan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu bimbingan kelompok oleh Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli (2019).

Muhasabah merupakan salah satu bidang kajian yang sangat banyak penting dalam kehidupan. Dalam hal ini, ulama' juga menaruh perhatian yang sangat serius tentang *muhasabah* tersebut. Baik 'ulama terdahulu seperti Imam al-Ghozali yang telah melahirkan berbagai bidang keilmuan yang tertulis dalam karya-karyanya. Karya-karya Imam al-Ghozali tersebut dapat dibaca dan dilihat dari beberapa kitab beliau diantaranya *qawa'id al-aqa'id* (prinsip-prinsip keimanan), *al-iqtishad fi al-I'tiqad* (muara kepercayaan), dan kitab yang paling terkenal dari beliau dibidang tasawuf adalah kitab *Ihya 'Ulumuddin* yang berisikan ajaran tentang adab, ibadah, tauhid, akidah, dan tasawuf (Aslami, 2016: 22). Selain Imam al-Ghozali, ulama kontemporer seperti Ustadz Abdul Shomad dan Ustadz Adi Hidayat serta para ustadz masyhur lainnya juga selalu memberikan bermacam-macam kajian tentang keislaman dan salah satunya adalah tentang *muhasabah*, untuk kajian keislamannya tersebut bisa didengar dan dilihat dari channel-channel youtube para ulama saat ini.

Salah satu manfaat sering melakukan *muhasabah* di atas dunia adalah kemudahan dalam menghadapi pertanggungjawaban seluruh perbuatan di akhirat kelak. Sebaliknya, apabila individu tersebut jarang dan tidak pernah melakukan *muhasabah* di atas dunia, maka di akhirat kelak dia akan mendapatkan kesusahan dalam memberikan pertanggungjawaban untuk semua perbuatan yang telah dilakukannya di atas dunia ini (Abdullah, 2016:5). Ustadz Abdul Shomad dalam channel youtube nya juga menjelaskan bahwa pentingnya *muhasabah* dalam diri adalah agar manusia tidak terjerumus ke dalam sifat *istidraj* yaitu sifat merasa paling baik, terpuji, dan memiliki amal ibadah paling banyak diantara manusia lainnya.

Jika ditinjau dari banyanknya manfaat yang diperoleh dari *muhasabah*, maka "*muhasabah* merupakan suatu upaya strategis dalam rangka introspeksi diri dan untuk menjadikan diri lebih baik (Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli, 2019: 279)". Artinya adalah *muhasabah* merupakan salah satu cara yang efektif untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik, bukankah proses dan pelaksanaan layanan konseling tujuannya adalah untuk

menjadikan peserta didik/konseli menjadi lebih baik kedepannya. Lebih baik dari segala aspek, seperti aspek kemandirian, potensi, kepribadian, dan lainnya. Maka berdasarkan teori di atas, perpaduan layanan konseling individual dengan pendekatan islami (khususnya *muhasabah*) dinilai sebagai suatu pendekatan yang sangat jitu dan mantap dalam membentuk peserta didik/konseli menjadi lebih baik.

Imam al-Ghozali (dalam Afrizal, 2008: 439-440) memberikan cara untuk ber*muhasabah* tersebut ke dalam empat cara/teknik, yaitu: duduk bersama seorang syaikh yang bisa melihat aib/kekurangan diri dan minta arahan dan petunjuk kepadanya untuk mengurangi kekurangan-kekurangan yang ada di dalam diri; meminta kepada kawan yang jujur dan sholeh dalam agama untuk selalu mengingatkan dan menunjukkan letak kekurangan diri; memanfaatkan lidah para musuh/orang lain yang senantiasa memberikan kritikan dan masukan kepada diri; dan memperluas pergaulan dan inteaksi dengan orang-orang mukmin.

Kemudian Yusuf dan Nurihsan (2016: 79) menjelaskan ada empat teknik *muhasabah*, yaitu teknik *tabayyun* (proses mengajak konseli untuk melakukan intropkesi dan eksplorasi diri secara optimal), *mujadalah* (proses untuk mengajak konseli mampu menciptakan situasi dan kondisi yang dialogis untuk tercapainya tujuan), *mauizah* (proses untuk mengajak konseli agar mampu memberikan dan mengemukakan contoh-contoh kongkrit), *dan bil-hikmah* (proses mengajak konseli agar mampu mengemukakan konsep dan strategi dalam rangka mengembangkan serta mengaktualisasikan segala potensi-potensi yang ada di dalam dirinya).

Sebagaimana yang telah disebutkan di atas, terdapat dua teknik/cara melakukan *muhasabah* yang dapat diintegrasikan pada layanan konseling individual. Maka penulis tegaskan bahwa teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *tabayyun, mujadalah, mauizah, dan bil-hikmah* (Yusuf dan Nurihsan, 2016: 79).

Konseling individual pendekatan *muhasabah* diyakini dapat menyelesaikan dan mengentaskan masalah siswa/peserta didik dengan cara

mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, konsep *muhasabah* merupakan salah satu pendekatan yang dipandang sangat strategis untuk lebih membuka diri kepada orang lain. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Zaharudin dan Amaliyah (2016) tentang efektivitas *muhasabah* dalam proses pencapaian makna hidup pada santri, dan Rajab (2012) dalam bukunya agama dan kebahagiaan: energi positif iman, islam dan ihsan untuk menjaga kesehatan psikologi dan melahirkan kepribadian qur'ani, menjelaskan bahwa *muhasabah* ini sangat penting untuk seorang muslim mengenali dirinya, perilaku apa yang telah diperbuatnya, dan cara dia mampu mengenali Tuhannya, serta mengaplikasikan keimanannya.

Berdasarkan uraian latarbelakang di atas dan mengingat begitu pentingnya proses *muhasabah* yang apabila dipadukan dalam proses konseling individual, maka akan memberikan terobosan baru yang mampu melahirkan suatu model/inovasi baru dalam layanan bimbingan dan konseling. Hal ini tentu menawarkan suatu konsep yang sangat bagus dengan adanya perpaduan nilai-nilai keislaman dalam proses konseling nantinya. Beberapa studi dan fakta-fakta inilah yang mendorong kuatnya peneliti untuk mencoba mengembangkan model layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* dalam rangka untuk membantu konselor dalam mengenmbangkan potensi-potensi peserta didik/ konseli dan mengentaskan masalah-masalah konseli/peserta didik.

B. Fokus Penelitian

Dari uraian di atas, maka yang menjadi fokus penelitian yaitu bagaimana konsep layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*.

C. Sub Fokus

Dari fokus penelitian di atas, maka yang menjadi sub fokus dari fokus penelitian di atas yaitu:

1. Bagaimana konsep dasar layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*.

2. Bagaimana proses atau tahapan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*.
3. Bagaimana karakteristik guru BK/konselor sebagai pelaksana layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah.*

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menginovasi layanan konseling individual yaitu dengan menggunakan pendekatan *muhasabah*.
2. Untuk memahami proses atau tahapan dalam melaksanakan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*.
3. Untuk mengetahui karakteristik konselor/guru BK sebagai pelaksana layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah.*

E. Manfaat dan Luaran Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai pedoman dan acuan dalam melaksanakan layanan konseling individual, yaitu dengan menggunakan pendekatan *muhasabah*.
2. Sebagai salah satu syarat untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

Luaran dari penelitian ini adalah:

1. Laporan hasil penelitian yang dicetak dan diserahkan ke jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.
2. Artikel hasil penelitian diterbitkan di jurnal nasional terindeks.

F. Definisi Istilah

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami dan menafsirkan istilah dalam penelitian ini, maka penulis terlebih dahulu menganggap perlu untuk menjelaskan beberapa istilah, yaitu:

1. Konseling Individual

   Merupakan proses pemberian bantuan konseling dari guru bimbingan dan konseling/konselor kepada peserta didik/konseli dengan menggunakan berbagai metode/cara pelaksanaan, bersifat perorangan dan bermuara pada perkembangan potensi secara optimal, pengentasan masalah konseli/peserta didik, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah. Pelaksanaan konseling individual ini melalui beberapa tahapan konseling, di antaranya: tahap penghantaran (*introduction*), tahap penjajakan (*investigation*), tahap penafsiran (*interpretation*), pembinaan (*intervention*), dan tahap penilaian (*inspection*) (Prayitno, 2005: 23).

   Berdasarkan uraian di atas, maka konseling individual yang dimaksud adalah upaya pemberian bantuan yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling/konselor kepada peserta didik/konseli untuk mengoptimalkan potensinya, mampu mengentaskan masalahnya sendiri, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan. Pelaksanaan konseling individual tersebut menggunakan lima tahapan yaitu tahap penghantaran, tahap penjajakan, tahap penafsiran, tahap pembinaan dan tahap penilaian.

2. Pendekatan *Muhasabah*

   Muhasabah merupakan proses mengintropeksi diri, menilai diri, dan mengevaluasi diri dari segala perbuatan dan pekerjaan yang telah dilakukan. *muhasabah* yang dimaksudkan dalam penelitian ini menggunakan teknik *tabayyun, al-hikmah, mau'idzah,* dan *mujadalah* (Yusuf dan Nurihsan, 2006:79).

   Tabayyun merupakan proses mengajak konseli untuk melakukan intropkesi dan eksplorasi diri secara optimal. *Al- hikmah* merupakan proses

mengajak konseli agar mampu mengemukakan konsep dan strategi dalam rangka mengembangkan serta mengaktualisasikan segala potensi-potensi yang ada di dalam dirinya. *Mau'idzah* adalah proses untuk mengajak konseli agar mampu memberikan dan mengemukakan contoh-contoh kongkrit. *Mujadalah* adalah proses untuk mengajak konseli mampu menciptakan situasi dan kondisi yang dialogis untuk tercapainya tujuan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka yang dimaksud dengan *muhasabah* adalah salah satu kegiatan dalam rangka menilai, mengoreksi, memahami hakikat diri atas semua perbuatan-perbuatan yang dilakukan yang bertujuan untuk memperbaiki diri agar menjadi insan yang lebih baik. *Muhasabah* tersebut menggunakan teknik *tabayyun, al-hikmah, mau'idzah,* dan *mujadalah.*

3. Konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*

Merupakan perpaduan antara layanan konseling individual dengan teknik-teknik *muhasabah*. Teknik-teknik yang dimaksud adalah teknik *tabayyun, al-hikmah, mau'idzah, dan mujadalah.* Model ini merupakan terobosan baru bagi dunia konseling dalam rangka menginovasi layanan bimbingan dan konseling. Tujuan dari layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* adalah untuk membantu memfasilitasi perkembangan potensi diri peserta didik/siswa dan mengentaskan masalahnya dengan merujuk kepada pendekatan keislmanan.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling individual merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik/konseli. Menurut Prayitno (2012: 105) konseling individual merupakan layanan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap seorang peserta didik/konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi peserta didik/konseli, dilakukan dalam suasana tatap muka dilaksanakan dengan interaksi langsung antara peserta didik/konseli dan konselor.

Hal yang senada juga di tuturkan oleh Hallen (dalam Tarmizi, 2018: 90) bahwa konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (peserta didik/konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi peserta didik/konseli. Selanjutnya merujuk pada Permendikbud No.111 tahun 2014:19, juga dijelaskan bahwa konseling individual merupakan kegiatan *terapeutik* yang dilakukan secara perseorangan untuk membantu peserta didik/konseli yang sedang mengalami masalah atau kepedualian tertentu yang bersifat pribadi.

Berbeda dengan pendapat di atas, Willis (2019: 35) menjelaskan bahwa konseling individual adalah upaya bantuan yang diberikan seorang konselor kepada seorang peserta didik/konseli dengan tujuan berkembangnya potensi peserta didik/konseli, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa adanya perbedaan pendapat dari para ahli mengenai pengertian dan maksud dari layanan konseling individual. Berikut beberapa penjelasan yang merupakan hasil pemahaman penulis mengenai pendapat di atas. *Pertama*,

pendapat dari Prayitno, Hallen, dan Permendikbud no.111 memiliki pandangan yang sama tentang pengertian dari layanan konseling individual yaitu adanya suatu proses konseling terhadap seorang individu dalam rangka mengatasi permasalahan-permasalahan yang sedang dialami oleh konseli/peserta didik.

Kedua, pendapat dari Willis yang menjelaskan bahwa konseling individual tidak saja ditujukan untuk membantu individu/peserta didik dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya. Akan tetapi juga mencakup semua aspek kehidupan individu terutama dalam pengembangan potensi dirinya. Hal tersebut agar dapat membantu peserta didik/konseli berkembang (*to help people grow*) sehingga mencapai keefektifan di dalam rumah, di sekolah, dan di masyarakat, serta konseli/peserta didik mampu bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas nikmat-Nya sehingga menjadikan konseli/peserta didik orang yang bahagia.

Berdasarkan pengertian di atas, maka penulis menegaskan bahwa konseling individual merupakan proses pelaksanaan bantuan dan layanan yang dilakukan oleh seorang ahli yaitu konselor/guru BK terhadap seorang konseli/peserta didik dalam rangka untuk membantu mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya, serta membantu untuk memfasilitasi konseli dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya sehingga menjadikan konseli/peserta didik menjadi orang yang bahagia.

Konseling individual merupakan layanan yang sangat penting bagi seorang konselor dalam melaksanakan layanan-layanan konseling. Dengan demikian, konseling individual menjadi kunci dalam melaksanakan konseling, karena jika sudah menguasai konseling individual maka sangatlah mudah dalam melaksanakan layanan konseling lainnya. Hal tersebut ditegaskan oleh Prayitno (2012: 105) bahwa konseling individual adalah jantung hatinya pelayanan konseling secara menyeluruh.

Proses konseling individual merupakan sebuah relasi antara konselor dengan konseli/peserta didik dengan tujuan agar tercapainya tujuan dari

konseli/peserta didik itu sendiri. Tujuan akhir dari sebuah proses konseling itu adalah tecapainya tujuan dari konseli/peserta didik itu sendiri, seringkali banyak konselor yang belum professional belum mampu menerapkan hal tersebut, sehingga sangat tampak sekali konselor itu menonjolkan tujuan dari konselor dan melupakan tujuan dari konseli/peserta didik.

2. Tujuan Konseling Individual

Pelaksanaan layanan konseling individual yang obyektif merupakan salah satu bentuk upaya dalam mencapai kemandirian dan tujuan akhir dari konseling individual itu sendiri. Menurut Gibson, Michelle dan Basile (dalam Rahman, 2003: 85), ada delapan tujuan dari konseling individual daintaranya tujuan perkembangan, pencegahan, perbaikan, penyelidikan, penguatan, kognitif, fisiologis dan psikologis.

Tujuan perkembangan merupakan pemberian bantuan terhadap konseli/peserta didik dalam proses pertumbuhan, perkembangan dan mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut, seperti permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan kehidupan sosial, pribadi, kognitif, emosional, fisik dan sebagainya. Tujuan pencegahan yaitu konselor membantu konseli/peserta didik agar mampu menghindari diri dari hasil-hasil yang tidak diinginkan. Tujuan perbaikan, yaitu konseli dibantu dalam mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.

Tujuan penyelidikan, yaitu menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan pengetasan keterampilan dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya. Tujuan penguatan, yaitu membantu konseli/peserta didik untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan dan dirasakan sudah baik atau belum. Tujuan *kognitif*, adalah proses yang menghasilkan pondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif. Tujuan *fisiologis*, yaitu proses yang menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat. Tujuan *psikologis*, yaitu membantu konseli/peserta didik

dalam mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

Dari uraian di atas, maka dapat dirangkum bahwa ada delapan tujuan dari layanan konseling individual ini, yaitu tujuan perkembangan, tujuan pencegahan, tujuan perbaikan, tujuan penyelidikan, tujuan penguatan, tujuan kognitif, tujuan fisiologis, dan tujuan psikologis.

Selain itu, Willis (2019:19) juga menjelaskan tujuan dari konseling individual yaitu:

> Membantu konseli/peserta didik agar menjadi lebih fungsional, mencapai integritas diri, identitas diri, dan aktualisasi diri. Versi lain dari tujuan konseling adalah agar potensi berkembang optimal, mampu memecahkan masalah, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

Berdasarkan dua pendapat di atas, maka jelaslah bahwa tujuan akhir yang sangat penting dari adanya proses layanan konseling individual ini adalah tercapainya kematangan dan kemandirian yang ditunjukkan oleh konseli dalam kehidupannya sehari-hari. Kematangan dan kemandirian ini dalam bentuk adanya perubahan pola pikir, cara memahami kehidupan, berkembangnya potensi yang ada, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

3. Proses Konseling Individual

Dalam pelaksanaan layanan konseling individual adanya beberapa proses atau tahapan yang harus dilewati dan dijalankan, agar tujuan dari pelaksanaan layanan konseling individual sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Willis (2019:50) bahwa proses konseling individual dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap konseling awal, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir konseling (tahap tindakan).

Tahap konseling awal berlangsung sejak konseli/peserta didik datang menemui konselor hingga berjalan proses konseling, sampai konselor dan konseli/peserta didik menemukan makna atau definisi masalah konseli. Tahapan dan proses yang dilaksanakan pada tahap awal ini yaitu

membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli, memperjelas dan mendefinisikan masalah, membuat penaksiran dan penjajakan, dan menegosiasikan kontrak (Willis, 2019:51). Dalam tahap awal tersebut, sangat perlu adanya hubungan yang harmonis dan penuh makna antara konselor dan konseli/peserta didik, proses konseling sangat erat keberhasilannya dengan tahap awal ini. Hubungan yang terjalin antara konselor dan konseli/peserta didik hendaknya merupakan hubungan *a working relationship* yaitu hubungan yang penuh makna, berfungsi, dan berguna.

Selanjutnya yaitu tahap pertengahan (tahap kerja), pada tahap kedua ini, seorang konselor akan memfokuskan pada penjelajahan permasalahan yang di sepakati dan diidentifikasi pada tahap awal. Selain itu, pada tahap kedua ini juga akan di diskusikan dan di kemukakan beberapa alternatif bantuan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan konseli/peserta didik, serta mencarikan solusi terbaik untuk mengembangkan seluruh potensi dan hal yang berkaitan dengan kondisi dan keaadan konseli/peserta didik. Menurut Willis (2019:52) tujuan yang hendaknya bisa dicapai pada tahap kedua ini adalah konselor mampu menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli/peserta didik secara lebih jauh. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara dengan menunjukkan adanya keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberikan bantuan layanan kepada konseli/peserta didik. Serta selalu memastikan bahwa proses konseling selalu berjalan sesuai dengan kontrak yang telah disepakati pada tahap awal.

Dalam proses menjelajahi permasalahan konseli/peserta didik, konselor berusaha agar konseli/peserta didik memiliki alternatif dan perspektif yang baru terhadap permasalahannya. Setelah itu konselor juga seharusnya mengadakan *reassment* (penilaian kembali) secara seksama dengan melibatkan konseli/peserta didik, artinya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli/peserta didik diselesaikan secara bersama. Tujuan mengadakan penilaian secara bersama ini adalah agar konseli/peserta didik

mampu melihat masalahnya dari pandangan yang lebih obyektif, dan mungkin pula dengan berbagai alternatif.

Tahapan yang ketiga dari proses konseling yaitu tahap pengakhiran (tahap tindakan). Tahap ketiga ini merupakan tahapan akhir dari proses konseling, pada tahap ketiga ini sangat diharapkan terjadinya penurunan kecemasan konseli/peserta didik, perubahan perilaku konseli/peserta didik ke arah yang lebih baik, dan adanya rencana hidup konseli/peserta didik masa yang akan datang dengan program yang jelas (Willis, 2019:53). Dalam tahap ketiga ini, seorang konselor harus mampu menjaga dan menegosiasikan kembali perjanjian pertemuan antara konselor dan konseli/peserta didik, sehingga konselor bisa melihat dan mengecek hasil dari pelaksanaan rencana konseli/peserta didik.

Berbeda dengan pendapat Willis di atas, menurut Prayitno (2005: 23) ada lima tahapan dalam pelaksanaan layanan konseling, yaitu tahap penghantaran (*introduction*), tahap penjajakan (*investigation*), tahap penafsiran (*interpretation*), tahap pembinaan (*intervention*), dan tahap penilaian (*inspection*).

Tahap Penghantaran (*Introduction*) yaitu proses untuk menghantarkan dan membawa konseli/peserta didik memasuki suasana kegiatan konseling dengan segenap pengertian, tujuan dan asas yang menyertainya. Proses penghantaran ini ditempuh melalui kegiatan penerimaan yang bersuasana hangat, ramah, KTPS (Konseli Tidak Pernah salah) dan penstrukturan. Apabila proses awal ini sukses, konseli/peserta didik akan mampu menjalani proses konseling selanjutnya dengan hasil yang lebih menjanjikan. Pada tahap awal ini, konselor hendaknya mampu mengantarkan konseli/peserta didik hingga berjalannya proses konseling ke tahap berikutnya. Proses awal ini merupakan proses yang sangat begitu penting dalam proses konseling, dikarenakan adalah ini merupakan awal bagi konseli/peserta didik untuk merasakan kegiatan konseling yang akan dilaluinya. Maka sangat ditekankan, pada tahap awal ini, konselor/guru BK hendaknya mampu menerima konseli/peserta didik dengan penuh

keramah tamahan dan hangat serta juga melaksanakannya dengan sangat baik dan terarah.

Senada dengan yang disampaikan oleh Sujadi (2015: 13) dalam tahap ini, guru BK/konselor harus menerima konseli/peserta didik dengan sangat hangat. Guru BK/konselor juga memberikan pemahaman kepada konseli/peserta didik mengenai proses yang akan dilaksanakan dengan menjelaskan mengenai pengertian, tujuan, dan asas dalam pelaksanaan konseling (penstrukturan). konseli/peserta didik juga perlu memahami bahwa dalam proses konseling segala bentuk data atau keterangan yang disampaikan oleh konseli/peserta didik nantinya akan sangat dirahasiakan dan dijaga oleh konselor, sehingga hal ini membuat konseli/peserta didik menjadi terbuka dan sukarela untuk menceritakan banyak hal mengenai dirinya ataupun permasalahan yang sedang dihadapinya.

Tahap Penjajakan (*Investigation*) yaitu proses yang dapat diibaratkan sebagai pembuka dan memasuki ruangan sumpek atau hutan belantara, yang berisi masalah-masalah konseli/peserta didik yang bersangkut-paut dengan perkembangan dan permasalahannya (Prayitno,2015:24). Dalam tahap penjajakan ini yang menjadi sasaran adalah hal-hal yang dikemukakan konseli/peserta didik dan hal-hal lain yang perlu dipahami tentang diri konseli/peserta didik. Proses ini hendaknya dilakukan dengan sangat lembut dan pelan-pelan dengan menggunakan teknik-teknik umum dalam konseling.

Sujadi (2015: 13) menjelaskan bahwa pada proses penjajakan hendaknya konselor berusaha untuk menjajaki keadaan konseli/peserta didik yang sesungguhnya. Konselor harus mampu menggali permasalahan yang dialami konseli/peserta didik secara mendalam. Salah satu cara guru BK/konselor untuk mendapatkan berbagai macam keterangan mengenai konseli/peserta didik yaitu dengan menggunakan berbagai macam teknik-teknik yang dapat mengarahkan konseli/peserta didik untuk mau terbuka dan jujur menyampaikan apa yang dirasakan dan dipikirkannya.

Tahap Penafsiran (*Interpretation*), pada tahap ketiga ini, pada dasarnya adalah untuk memberikan makna, secara mendalam dan lebih jauh bahkan bisa melakukan kajian mendalam terhadap seluruh informasi atau data yang disampaikan oleh konseli/peserta didik atau yang dihasilkan pada tahap penjajakan sebelumnya. Dari banyak hal yang telah disampaikan konseli/peserta didik pada tahap penjajakan, konselor harus mampu memberikan penafsiran dan memahamai apa yang dirasakan oleh konseli/peserta didik, serta hal yang paling penting adalah memahami hakikat permasalahan yang terjadi pada konseli/peserta didik. Konselor yang benar-benar memahami permasalahan klien akan mengambil langkah intervensi yang tepat.

Tahap Pembinaan (*Intervention*) yaitu proses pembinaan secara langusng mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri konseli/peserta didik. Menurut Sujadi (2015: 13) langkah atau tahapan ini mengacu pada pengentasan masalah dan pengembangan diri konseli/peserta didik seutuhnya. Penggunaan teknik-teknik khusus sangat erat kaitannya dengan tahap in, tentunya pengguanaan teknik khusus ini disesuaikan dengan hakikat permasalahan yang dialami dan drasakan oleh konseli/peserta didik. Pada tahap ini juga, konseli/peserta didik didorang dan diarahkan untuk mampu lebih mandiri untuk mengentaskan dan mengembangkan dirinya. *Problem focused coping* akan sangat terlihat pada tahap ini.

Tahap Penilaian (*Inspection*), pada tahap ini akan terlihat dan diketahui perubahan-perubahan apa saja yang sudah dialami oleh konseli/peserta didik. Indikator pelaksanaan konseling berjalan dengan baik yakni apabila konseli/peserta didik memiliki acuan dalam bertindak untuk mengatasi permasalahannya dan mengembangkan potensi dirinya. Kemudian konseli/peserta didik juga sudah mendapatkan pengalaman baru dan keahlian baru terkait cara-cara mengentaskan masalahnya. Serta konseli/peserta didik juga sudah mampu merumuskan berbagai macam usaha-usaha untuk mengentaskan permasalahannya dan mengembangkan

potensi yang ada pada dirinya. Prayitno (2005: 27) menjelaskan bahwa ketika proses konseling akan segera diakhiri misalnya, konselor dapat menanyakan kepada konseli/peserta didik beberapa hal yang merupakan buah dari proses yang baru saja berlangsung, yaitu pengetahuan atau informasi baru apa yang diperoleh konseli/peserta didik, bagaimana perasaan konseli/peserta didik (apakah tambah ringan, rileks, dan terbebas dari himpitan yang memberatkan atau menyesakkan) dan sebagainya. Serta kegiatan apa yang akan dilakukan konseli/peserta didik untuk menindaklanjuti hasil-hasil konseling telah tercapai.

Penilaian pasca konseling lebih jauh baik dalam jangka pendek (beberapa hari) maupun yang lebih panjang mengacu kepada pemecahan masalah dan perkembangan kalian secara lebih menyeluruh. Setiap penilaian baik di akhir proses konseling jangka pendek maupun jangka panjang perlu diikuti tindak lanjutnya demi keberhasilan yang lebih jauh. Tindak lanjut itu dapat menyangkut perlu diadakannya konseling lanjutan, penerapan pendekatan, dan teknik terkait dalam proses konseling, ditampilkannya materi bahasan yang baru dan atau lebih dalam, dan lain sebagainya, serta bila diperlukan tindak lanjut yang berupa alih tugas khusus.

Berdasarkan dua pendapat mengenai tahapan atau proses konseling di atas, penulis memberikan penegasan bahwa dalam penelitian ini penulis menggunakan pendapat kedua yang menjelaskan adanya lima tahapn dalam konseling yaitu tahap penghantaran (*introduction*), tahap penjajakan (*investigation*), tahap penafsiran (*interpretation*), tahap pembinaan (*intervention*), dan tahap penilaian (*inspection*). Lima tahapan inilah yang nantinya akan penulis padukan dengan pendekatan *muhasabah*.

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, indikator keberhasilan dari proses konseling individu terletak pada keterbukaan konselor, keterbukaan konseli/peserta didik, konselor mampu melibatkan konseli/peserta didik terus menerus dalam proses konseling (Willis,2019:50-51). Adanya sikap yang ditunjukkan oleh seorang konselor untuk menampakkan dirinya

bahwa dia juga terbuka terhadap konseli/peserta didik nya yang datang, konselor tidak menutupi segala hal yang ada pada dirinya termasuk juga waktu yang tersedia untuk konseli/peserta didik nya dalam melakukan proses konseling. Selain itu, konseli/peserta didik juga seharusnya dengan jujur mengungkapkan perasaan, isi hati, harapan dan sebagainya. Keterbukaan tersebut sangat ditentukan oleh faktor konselor yaitu dapat diyakini dan dipercayai oleh konseli/peserta didik, tidak berpura-pura melainkan jujur, apa adanya, serta selalu menghargai.

Proses melibatkan konseli yang di maksudkan adalah guru BK/konselor memberikan kesempatan kepada peserta didik/konseli untuk selalu bisa menyelesaikan masalahnya dengan bantuan konselor, dengan demikian proses konseling yang terjadi bukanlah proses pemberian nasehat dari konselor kepada konseli/peserta didik, akan tetapi adalah proses yang mampu membantu konseli/peserta didik agar bisa membuka fikiran untuk menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa harus selalu bergantung pada konselor. Konselor memang diharapkan benar-benar mampu membangkitkan semangat/daya atau potensi yang dimiliki oleh konseli/peserta didik nya, karena sesungguhnya manusia dapat mandiri dalam menyelesaikan permasalahannya. Cara yang dapat diberikan adalah dengan selalu memberikan *support* atau dukungan serta selalu megajak untuk berkomitmen mengerjakan semua keputusan-keputusan yang telah diambil konseli/peserta didik.

4. Pengertian *Muhasabah*

Salah satu cara terbaik untuk mendapatkan kehidupan yang bahagia adalah dengan selalu melihat, mengoreksi, dan menilai semua perbuatan yang telah dilakukan, proses ini disebut dengan proses *muhasabah.* Menurut Kasmuri dan Dasril (2014: 144) *muhasabah* adalah

> Menghisab, menghitung, intropeksi diri, mengkalkulasi amal, dan pemerikasaan. Menurut istilah adalah membaca seluruh peta perbuatan yang dilakukan sepanjang hidup atau perbuatan menilai amal perbuatan untuk menentukan kualitas diri kita dihadapan Allah

SWT atau menganalis diri, menghitung dan meneliti diri sebagai personal atau hamba dan sebagai hamba yang mengemban amanah Allah dimuka bumi (khalifah).

Selanjutnya, Imam Al-Ghazali (dalam Hasanah, 2018: 59), menjelaskan bahwa *muhasabah* adalah perhitungan seorang hamba terhadap setiap gerak gerik dan diam yang telah dilaluinya, seperti seorang pedagang yang memperhitingkan modal, untung dan rugi. Modal hamba pada agama adalah ibadah-ibadah fardhu, keuntungannya adalah ibadah-ibadah sunnah, dan kerugiannya pada perbuatanperbuatan maksiat. Kemudian menurut Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli (2019: 282) bahwa "*muhasabah* adalah suatu upaya atau proses introspeksi diri dari segala sikap, perbuatan dan apa-apa yang akan diperbuat untuk mengembangkan potensi dirinya serta bertanggung jawab selalu memperbaiki dan menyempurnakan amalan-amalannya dalam kehidupan sehari-hari".

Dari uraian di atas, pemahaman yang bisa penulis dapatkan adalah bahwa *muhasabah* merupakan proses introspeksi diri, mawas diri, atau meneliti diri yaitu menghisab-hisab perbuatan setiap tahun, bulan, hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu *muhasabah* tidak hanya dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan saja. Akan tetapi perlu dilakukan setiap hari, bahkan setiap waktu. Melakukan *muhasabah* merupakan suatu ibadah yang memiliki nilai yang sangat tinggi di hadapan Allah SWT, hal itu dikarenakan karena *muhasabah* mampu merubah sedikit demi sedikit pola pikir, cara berbicara, bertindak, dan tata kelola berkehidupan manusia. Selain itu, *muhasabah* juga merupakan cara Allah SWT untuk mengembalikan diri kita kepada-Nya, lebih mendekatkan diri kepada-Nya.

5. Dalil Mengenai Anjuran *Muhasabah*

Ada banyak dalil mengenai *muhasabah* dalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad SAW yang berupa anjuran kepada setiap muslim untuk

melakukan *muhasabah* setiap saat. Berikut beberapa dalil yang menegaskan untuk dilakukannya *muhasabah*, yaitu:

a. *Muhasabah* merupakan anjuran dan perintah langsung dari Allah SWT, sesuai QS. Al-Hasyr (59): 18

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡتَنظُرۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ لِغَدٖۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ
إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا تَعۡمَلُونَ ١٨

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Pada ayat di atas, terdapat dua kali perintah untuk bertakwa. Pertama, Allah SWT mengajak orang-orang yang beriman untuk bertakwa, yaitu melaksanakan perintah-perintah Allah SWT sesuai kemampuan masing-masing orang. Selanjutnya yaitu perintah untuk meninggalkan seluruh larangan-larangan-Nya secara maksimal dan totalitas. Hal itu dilakukan pada saat sendiri atau bersama orang lain. Perintah bertakwa kepada Allah SWT pada kali kedua, adalah agar setiap diri ber*muhasabah*, mengoreksi, mengecek, mengevaluasi, dan memperbaiki serta menyempurnakan jika ada kekurangan amal atau karya yang telah dilakukan (Shihab, 2006: 129-130).

Selain itu, dari ayat di atas juga dapat dipahami bahwa Allah memerintahkan manusia agar selalu ada perencanaan yang baik sebelum melakukan sebuah tindakan dalam hidup di dunia, sehingga mendapatkan keselamatan di akhirat kelak.

b. QS. At-Taubah (7): 201

إِنَّ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ إِذَا مَسَّهُمۡ طَٰٓئِفٞ مِّنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ تَذَكَّرُواْ فَإِذَا
هُم مُّبۡصِرُونَ ٢٠١

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa apabila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka saat itu mereka melihat kesalahannya.*

Ayat di atas menjelaskan juga bahwa *muhasabah* itu umumnya dilakukan oleh setiap muslim apabila mendapatkan rasa was-was dari syaithan. Dikarenakan adanya rasa was-was tersebut membuat muslim mengingat segala dosa dan kesalahan yang telah dilakukannya.

c. Hadis Nabi Muhammad SAW

Dari Umar bin Al Khattab dia berkata: "*Hisablah (hitunglah) diri kalian sebelum kalian dihitung dan persiapkanlah untuk hari semua dihadapkan (kepada Rabb Yang Maha Agung), hisab (perhitungan) akan ringan pada hari kiamat bagi orang yang selalu menghisab dirinya ketika di dunia." Dan telah diriwayatkan dari Maimun bin Mihran dia berkata: Seorang hamba tidak akan bertakwa hingga dia menghisab dirinya sebagaimana dia menghisab temannya dari mana dia mendapatkan makan dan pakaiannya*." (HR. At-Tirmidzi: 2383)

Kemudian, Nabi Muhammad SAW mempertegas lagi dengan hadisnya, bahwa "*Orang yang cerdas adalah orang yang mempersiapkan dirinya dan beramal untuk hari setelah kematian, sedangkan orang yang bodoh adalah orang jiwanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan angan kepada Allah*." (HR. At-Tirmidzi: 2383)

d. QS. Al-Anbiya (21): 1

ٱقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِى غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ١

Artinya: *Telah dekat kepada manusia hari menghisab segala amalan mereka, sedang mereka berada dalam kelalaian lagi berpaling.*

Ayat di atas menjelaskan bahwa di hadapan Allah SWT nanti di *yaumul hisab* (hari perhitungan) orang-orang yang lalai di atas dunia akan mendapatkan hisab yang sangat lama, mereka menjalankan

kehidupan tanpa memikirkan bahwa mereka akan dihisab di akhirat kelak, mereka selalu berpaling dan lalai dengan semua amal ibadah dan perintah Allah SWT, indahnya kehidupan di dunia membuat mereka lalai dan lupa dengan semua usaha, harta, dan kekuasaan yang mereka kuasai di dunia akan dihisab di hadapan Allah SWT.

e. QS. Al-Hijr (15): 92-93

فَوَرَبِّكَ لَنَسْـَٔلَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿٩٢﴾ عَمَّا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾

Artinya: *Maka demi Tuhanmu, Kami pasti akan menanyai mereka semua. Tentang apa yang telah kerjakan dahulu.*

Dalam ayat di atas, Allah SWT dengan sangat jelas menerangkan bahwa semua perbuatan dan tindakan yang diperbuat di atas dunia akan dihisab, meskipun itu hanyalah sebesar biji *zarrah*, sesuai firman Allah dalam QS. Az-Zalzalah ayat 7-8 yang berisi: *"Maka barangsiapa yang beramal kebaikan sebesar biji zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan) nya (7). Dan barangsiapa yang beramal keburukan sebesar biji zarrah, maka niscaya dia akan melihat (balasan) nya (8).*

Segala perbuatan, tindakan, dan keputusan yang diambil selama hidup di atas dunia akan mendapatkan pertanyaan dari Allah SWT, hal itu merupakan tanggung jawab individu kita kepada Allah SWT. Semua manusia yang menjalankan kehidupan sesuai dengan aturan dan tuntunan agama islam akan merasakan kemudahan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang menjadi balasan atas perbuatan-perbuatan yang dilakukan tersebut. Kemudian berbeda dengan hal itu terhadap orang-orang yang menjalankan kehidupan keluar dari jalan agama dan tuntunan syari'at, maka akan mendapatkan kesulitan dan kesusahan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh Allah di hari akhir kelak.

6. Waktu *Muhasabah*

Beberapa faktor yang membuat seseorang konsisten dan *istiqomah* dalam menjalankan ibadah adalah adanya waktu yang di sediakan secara khusus untuk melakukan ibadah tertentu. Begitu juga dengan melaksanakan *muhasabah,* beberapa ahli dan ulama juga memberikan waktu-waktu untuk melakukan *muhasabah.* Dengan adanya waktu tersebut, tentunya yang diharapkan adalah adanya keistiqomahan dalam menjalankan ibadah. Seharusnya bagi setiap muslim memahami dan mengetahui waktu terbaik untuk melakukan *muhasabah* tersebut. Menurut Kasmuri dan Dasril (2014: 151) beberapa waktu *muhasabah* yang baik yaitu setiap saat, sebelum bertindak, dan setelah bertindak.

Rasulullah SAW mengajak umatnya untuk melakukan *muhasabah* setiap hari. Saat menjelang tidur untuk mengevaluasi diri, apakah hari ini sudah banyak melakukan kebajikan atau kejahatan. *Muhasabah* jenis ini adalah berhitung di awal timbulnya hasrat dan kehendak dan tidak segera bertindak sehingga jelas baginya apakah di lakukan atau di tinggalkan.

Ada tiga macam bentuk *muhasabah* (introspeksi diri atau evaluasi diri) setelah bertindak. Pertama, mengevaluasi ketaatan di mana hak Allah SWT tidak di tunaikan sebagai mana mestinya. Kedua, hendaknya mengevaluasi setiap perbuatan yang baginya lebih baik baginya lebih baik di tinggalkan daripada di lakukan. Ketiga, hendaknya mengevaluasi setiap perkara mubah atau kebiasaannya. Penjelasan yang hampir senada juga dijelaskan oleh Ibn Qayyim yang juga menganjurkan untuk melakukan *muhasabah* pada tiga kondisi dan waktu di atas (Abdullah, 2016: 5).

Namun, hal yang berbeda disampaikan oleh Ibn Qudamah (Abdullah, 2016: 6) yang menjelaskan dan menganjurkan untuk *muhasabah* dilaksanakan setiap pagi dan sore hari. *Muhasabah* yang dilakukan pada pagi hari ini bertujuan untuk memberikan kekuatan jiwa dan memastikan bahwa pada hari ini saya akan bekerja dengan sebaik-baiknya dan ikhlas karena Allah SWT. Sementara *muhasabah* yang dilakukan waktu sore hari

bertujuan untuk mengevaluasi tentang adanya kekurangan perbuatan dan perilaku, isi hati dan ucapan yang tidak baik sepanjang hari.

Berbeda dengan pendapat sebelumnya, para ulama tasawuf sudah memerintahkan dan menganjurkan kepada semua ummat manusia untuk melakukan *muhasabah* pada malam hari menjelang tidur. Ada dua hal utama yang harus di *muhasabah* kan, pertama ber*muhasabah* tentang hal-hal positif yang sudah dilakukan pada hari tersebut. Apabila hal tersebut sudah dilaksanakan maka selanjutnya menanamkan komitmen dan tekad yang kuat untuk meningkatkannya pada hari esok. Kedua, berkaitan dengan hal-hal yang bersifat negative, kesilapan, dan kekurangan pada hari tersebut. Apabila hal tersebut sudah dilaksanakan maka kemudian hendaknya individu membangun tekad dan niat yang ikhlas dan ridha untuk memperbaiki dan tidak akan terulang kembali esok hari (Abdullah, 2016: 6).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat dipahami adanya tiga perbedaan pendapat dari para ahli dan para ulama mengenai waktu melakukan *muhasabah*. Pertama, menurut Kasmuri dan Dasril, yang menjelaskan bahwa *muhasabah* hendaknya dilaksanakan pada tiga waktu yaitu setiap saat, sebelum bertindak, dan setelah bertindak, dan pendapat ini juga dikuatkan oleh Imam Ibn Qayyim. Kedua pendapat dari Imam Ibn Qudamah yang menganjurkan melakukan *muhasabah* pada pagi dan sore hari. Dan pendapat yang ketiga dari ulama tasawwuf yang menganjurkan untuk melakukan *muhasabah* diwaktu malam hari sebelum tidur.

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka penulis sangat memahami bahwa waktu-waktu yang dijelaskan oleh para ahli dan ulama merupakan suatu anjuran yang memiliki dasar *nash*. Mengenai waktu yang dijelaskan tersebut, tentunya kita akan mengikuti apa yang sudah disampaikan para ulama tersebut, karena kita meyakini bahwa melakukan *muhasabah* merupakan suatu perbuatan terpuji yang sudah seharusnya dilakukan baik pada waktu pagi, sore, ataupun malam. Dan sangat lebih baik lagi apabila *muhasabah* ini bisa dilakukan setiap waktu.

Ada hal yang paling berbahaya bagi diri seorang hamba, yaitu meremehkan dan meninggalkan *muhasabah*, dan menggampangkan semua urusan (Kasmuri dan Dasril, 2014: 152). Tentunya hal tersebut akan menyebabkannya masuk kedalam kebinasaan. Melakukan *muhasabah* adalah kegiatan yang sangat banyak memberikan keuntungan dan manfaat, diantaranya yang dijelaskan oleh Kasmuri dan Dasril (2014: 153-154) yaitu untuk mengetahui aib sendiri, *maqtunnafs* (membenci diri) karena Allah, dan mengetahui hak-hak Allah SWT. Dalam proses *muhasabah* kita akan mengetahui menyadari kekurangan dan kesilapan kita kepada Allah SWT, rendahnya diri kita dihadapan-Nya, serta sombongnya kita dengan segala titipan-Nya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka terlihat jelas bahwa *muhasabah* hadir untuk memberikan suatu kemulian pada diri dalam rangka mensucikan diri dan melapangkan diri dari berbagai rasa kebencian, rasa takut, dan rasa was-was yang bersumber dari banyak nya dosa.

7. Pendekatan *Muhasabah*

Melaksanakan *muhasabah* hendaknya juga diiringi dengan adanya langkah-langkah atau metode yang dipakai dalam melakukan *muhasabah*. Yusuf dan Nurihsan (2016:79) menguraikan di antaranya adalah *Tabayyun, Al-hikmah, Mau'izah,* dan *Mujadalah*. Teknik atau pendekatan tersebut kemudian digunakan dalam layanan konseling individual. Atau dengan kata lain pelaksanaan layanan konseling individual selama ini biasa dilakukan dimodifikasi dengan menggunakan pendekatan *muhasabah.*

Tabayyun merupakan kegiatan untuk mendapatkan kejelasan informasi atau data mengenai pribadi konseli/peserta didik. Menurut Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli (2019: 288) menjelaskan bahwa *tabayyun* adalah proses untuk mengajak klien/konseli untuk mengintropeksi dan mengeksplorasi masa lalu dan rencana masa depan. Layanan *tabayyun* ini berhubungan dengan upaya memahami

karakteristik pribadi konseli/peserta didik sebelum memberikan intervensi atau *treatment*. Langkah ini sangat baik, karena bisa mencegah akan terjadinya kekeliruan dan kesalahan dalam memberikan konseling. Hal tersebut menunjukkan bahwa di dalam tahap *tabayyun* ini terdapat upaya dari konselor untuk mengajak dan mencari konseli/peserta didik untuk memikirkan masa depannya.

Al-hikmah menurut Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli (2019: 288) adalah suatu upaya untuk mengajak klien/konseli untuk mampu mengemukakan konsep atau strategi untuk pengembangan diri konseli/peserta didik. Sedangkan menurut Yusuf dan Nurihsan (2016:79) yaitu "memberikan wawasan keilmuan atau memberikan informasi tentang berbagai hal yang bermakna bagi konseli/peserta didik dalam upaya mengembangkan atau mengaktualisasikan potensi dirinya".

Ada dua perbedaan pendapat yang dikemukakan pada uraian di atas, *pertama* pendapat dari Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli yang menguraikan bahwa dalam proses *Al-hikmah* seorang konselor memberikan kesempatan kepada konseli/peserta didik untuk mengemukakan suatu konsep atau strategi untuk pengembangan diri konseli/peserta didik sendiri, artinya konsep dan strategi tersebut berasal dari konseli/peserta didik itu sendiri tanpa pemberian dari konselor. *Kedua*, hal yang berbeda diuraikan oleh Yusuf dan Nurihsan yang menjelaskan bahwa dalam tahap ini, konselor yang memberikan wawasan dan informasi kepada konseli/peserta didik dalam upaya pengembangan aktualisasi dirinya, artinya ialah konseli/peserta didik hanya menerima dan melaksanakan apa yang diberikan oleh konselor tanpa adanya diskusi dan hasil pemikiran dari konseli sendiri mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis memahami bahwa *al-hikmah* merupakan suatu upaya untuk mengajak konseli/peserta didik untuk mengemukakan sendiri gagasan atau konsep untuk pengembangan dan aktualisasi dirinya. Konseli/peserta didik memang seharusnya memikirkan

dan mencari sendiri gagasan dan konsep yang memang sanggup untuk dilaksanakannya, konselor dalam hal ini bertugas membantu dan mengarahkan untuk memfasilitasi konseli/peserta didik menuju pengembangannya.

Mau'izah (bimbingan) merupakan pemberian bimbingan kepada konseli/peserta didik yang mengalami masalah secara individual (Yusuf dan Nurihsan, 2016: 79). Dalam bahasa yang berbeda namun maksudnya yang hampir sama, Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli (2019, 287) menjelaskan bahwa *mau'idzah* adalah kegiatan mengajak konseli/peserta didik untuk mencoba mengungkapkan contoh-contoh kongrit. Pemberian bimbingan tersebut berisikan berbagai macam ilustrasi, petunjuk, atau contoh-contoh kehidupan seperti kehidupan para Nabi dan sahabatnya, ulama, dan para tokoh sholeh lainnya. Melalui *mau'idzah* tersebut diharapkan konseli/peserta didik bisa mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, menyelesaikan masalahnya, tercerahkan pikiran dan perasaanya, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan penuh syukur, percaya diri, bersabar, dan tawakkal.

Mujadalah merupakan upaya untuk menciptakan situasi yang dialogis dalam proses konseling individual. Dalam proses *mujadalah* konseli/peserta didik diminta untuk lebih aktif dalam memberikan pendapat sehingga terjadilah diskusi atau dialog yang dapat mncerahkan pikiran konseli/peserta didik, hal tersebut sangatlah baik untuk pemecahan dan mencari solusi yang tepat untuk permasalahan konseli/peserta didik. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Yusuf dan Nurihsan (2016,79) bahwa dalam proses *mujadalah* konselor tidak lagi mendominasi pembicaraan, namun memberikan kesempatan kepada konseli/peserta didik untuk berdiskusi, curah pendapat, dan mengemukakan solusi tentang masalahnya. Hampir senada dengan hal tersebut, Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli (2019: 288) menjelaskan bahwa *mujadalah* adalah upaya mengajak klien untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis.

Selanjutnya, Mardziah (2018: 34) juga menjelaskan bahwa ada beberapa teknik yang bisa dilakukan saat melakukan dalam proses *muhasabah*, yaitu merasakan adanya pengawasan dari Allah SWT kepada hamba-Nya serta merasakan pengetahuan-Nya tentang semua rahasia seluruh makhluk-Nya, mengingat hari hisab dan soal jawab pada hari kiamat dan mentelaah sirah perjalanan kehidupan Rasulullah SAW, para sahabat dan *salafus shaleh.*

Setiap mukmin tentunya merasakan dan meyakini bahwa tidak ada satupun yang tersembunyi dari Allah SWT, semua pekerjaan dan perbuatan terawasi oleh Allah SWT. Dia-lah Tuhan Yang Maha Melihat, Tuhan Yang Maha Mengetahui, dan Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengawasi. Tidak ada satupun ucapan yang luput dari pengawasan-Nya, semua ucapan itu direkam dan ditulis jelas oleh dua malaikat-Nya yaitu malaikat Rakib dan Atid, yang dengan penuh ketaatan kepada Allah mencatat semua yang diucapkan dan diperbuat oleh manusia selama di atas dunia ini. Apabila seorang manusia sudah mampu merasakan bahwa adanya pengawasan dari Allah SWT disetiap langkahnya, maka hal ini akan memberikan dampak yang sangat luar biasa yaitu adanya sifat kehati-hatian yang muncul sebelum melakukan perbuatan. Manusia yang sudah mampu merasakan itu akan terlihat lebih waspada kepada segala sesutu yang berada dluar syariat agama islam.

Salah satu janji Allah SWT kepada umat manusia adalah akan diperlihatkannya seluruh perbuatan yang telah dilakukan selama hidup di atas dunia ini, maka sudah tentu menjadi sebuah fakta nantinya bahwa Allah akan mempermalukan manusia yang banyak mengumpulkan amal-amal keburukan dan dosa di dunia. Para ahli maksiat tersebut tentunya akan sangat menyesal, jauh hari Rasulullah SAW sudah mengingatkan umatnya bahwa kelak Allah akan membalas semua perbuatan baik dan perbuatan buruk tersebut. Tentunya hal ini bisa mendorong semangat untuk banyak melakukan *muhasabah* terhadap diri dan amal sholeh. Allah

SWT melalui Rasulullah SAW telah menyampaikan wahyunya yang berbunyi:

وَوُضِعَ ٱلْكِتَـٰبُ فَتَرَى ٱلْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَـٰوَيْلَتَنَا
مَالِ هَـٰذَا ٱلْكِتَـٰبِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّآ أَحْصَىٰهَا ۚ وَوَجَدُوا۟ مَا
عَمِلُوا۟ حَاضِرًا ۗ وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا ﴿٤٩﴾

Artinya : *Dan diletakkanlah kitab, lalu kamu akan melihat orang-orang bersalah ketakutan terhadap apa yang (tertulis) di dalamnya, dan mereka berkata: "Aduhai celaka kami, kitab apakah ini yang tidak meninggalkan yang kecil dan tidak (pula) yang besar, melainkan ia mencatat semuanya; dan mereka dapati apa yang telah mereka kerjakan ada (tertulis). Dan Tuhanmu tidak menganiaya seorang juapun."* (QS. Al-Kahf: 49)

Apabila seorang hamba ingin melakukan *muhasabah* terhadap dirinya, maka dia bisa membayangkan ayat di atas sehingga memunculkan tekad yang sangat kuat untuk tetap melakukan muhasaba. Selain itu, seorang muslim hendaknya saat *muhasabah* juga menghadirkan bagaimana suasana kelak di akhirat dihadapan Allah SWT.

Salah satu pahala yang besar adalah mengkaji, memahami, dan meneladani perjalanan kehidupannya Rasulullah SAW, para sahabat dan orang-orang yang sholeh yang mendapatkan hidayah dari Allah SWT. Hendaknya setiap muslim bias memahami teguhnya hati dan iman mereka dalam menegakkan syi’ar islam di atas dunia ini, bahkan mereka merelakan hidupnya hanya untuk agama islam yang diridhoi oleh Allah SWT ini. Perjalanan hidupnya Rasulullah ini merupakan suatu teladan yang sudah Allah sendiri menjelaskannya dalam Al-Qur’an secara tegas. Sebagai orang beriman kita wajib untuk menjalankan semua perintah Allah yang ada di dalam Al-Qur’an, dan tak terkecuali juga untuk meneladani Rasulullah SAW, Allah SWT berfirman:

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِى رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا۟ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ
ٱلْءَاخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya: *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.* (QS. Al-Ahzab: 21)

Dengan sangat jelas pada ayat di atas, Allah SWT telah mengabarkan kepada umat manusia bahwa ada contoh teladan yang harus diikuti, dicontoh, dan ditiru dalam kehidupan yaitu Rasulullah SAW. Maka sunguh telah celaka lah manusia-manusia yang ikut serta dalam membangkang dan melawan Rasulullah SAW. Tidak ada kebahagiaan di dunia ini kecuali dengan menghadirkan indahnya kehidupan Rasulullah di dalam kegiatan dan aktivitas.

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa teknik *muhasabah* tersebut ada dua pembagian. *Pertama*, menurut Yusuf dan Nurihsan (2016:79) yang menjelaskan bahwa ada empat macam teknik *muhasabah* yaitu *tabayyun, al-hikmah, mauizdah, dan mujadalah. Kedua*, menurut Mardziah (2018:34) yang menjelaskan bahwa teknik *muhasabah* tersebut terbagi kepada tiga jenis yaitu merasakan adanya pengawasan dari Allah SWT kepada hamba-Nya dan merasakan pengetahuan-Nya tentang semua rahasia seluruh makhluk-Nya, mengingat hari hisab dan soal jawab pada hari kiamat, dan mentelaah sirah perjalanan kehidupan Rasulullah SAW, para sahabat dan *salafus shaleh.*

Berdasarkan dua penjelasan mengenai teknik *muhasabah* di atas tadi, maka penulis memberikan penjelasan bahwa dalam penelitian ini, penulis memakai teknik yang dijelaskan oleh Yusuf dan Nurihsan (2016:79) yang menguraikan di antaranya adalah teknik *Tabayyun, Al-hikmah, Mau'izah,* dan *Mujadalah*.

Salah satu manfaat mengetahui teknik dan cara *muhasabah* ini hendaknya mendorong setiap manusia untuk senantiasa melakukan

muhasabah untuk lebih mendorong keimanan kepada Allah SWT. Berikut beberapa manfaat dengan banyaknya melakukan *muhasabah*, yaitu:

a. Kesadaran tentang makna hidupnya di dunia ini.
b. Kemampuan untuk megantisipasi berbagai kemungkinan yang akan terjadi.
c. Terampil dalam mengambil keputusan atau menemukan alternatif yang paling baik bagi kehidupannya (bagi dirinya sendiri dan orang lain).

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan di IAIN Batusangkar belum ada yang membahas kedua variabel yang peneliti teliti. Ada yang meneliti tentang variabel tersebut, namun yang sama hanya satu variabel saja, yakni sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Siti Shahilatul Arasy, judul "Urgensi *Muhasabah* (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'amil Hadist)" (Arasy, 2014). Perbedaanya dengan penelitian peneliti adalah Siti Shahilatul Arasy meneliti tentang urgensi *muhasabah* (intropeksi diri) di era kontemporer. Metode yang digunakan oleh Siti Shahilatul Arasy adalah *library research.* Sementara, penelitian peneliti adalah analisis kepustakaan tentang konsep pendekatan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*. Metode yang peneliti gunakan sama dengan yang digunakan oleh Siti Shahilatul Arasy yaitu *library research*.
2. Penelitian oleh Firmansyah dengan judul "Implementasi Metode Al-Hikmah Dan Evaluasi *Muhasabah* pada Rumpun PAI Dalam Pembinaan Akhlak Siswa (Studi Di MTs Negeri 1 Serang)" (Firmansyah, 2019). Perbedaannya dengan penelitian penliti adalah Firmansyah meneliti tentang implementasi metode al hikmah dan evaluasi *muhasabah* pada rumpun PAI dalam pembinaan akhlak siswa. Metode yang digunakan oleh Firmansyah adalah metode deskriptif kualitatif. Sementara, penelitian peneliti adalah analisis kepustakaan tentang konsep pendekatan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*. Metode yang peneliti gunakan sama dengan yang digunakan oleh Firmansyah yaitu deskriptif kualitatif.

3. Penelitian oleh Ria Hasanah dengan judul "Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Kelas VIII Di MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020" (Hasanah, 2019). Perbedaanya dengan penelitian peneliti adalah Ria Hasanah meneliti tentang pengaruh konseling individual dengan teknik behaviour contrack untuk mengurangi perilaku membolos. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Sementara, penelitian peneliti adalah analisis kepustakaan tentang konsep pendekatan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*. Metode yang peneliti gunakan sama dengan yang digunakan oleh Firmansyah yaitu deskriptif kualitatif. Persamaan antara penelitian penliti dengan penelitian Dinia Ulfa adalah sama-sama meneliti tentang konseling individual.
4. Penelitian oleh Dinia Ulfa dengan judul "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Berbasis *Self-Management* pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014" (Ulfa, 2014). Perbedaannya dengan penelitian peneliti adalah Dinia Ulfa meneliti tentang meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual berbasis *self-management*. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penlitian eksperimen. Sementara, penelitian peneliti adalah analisis kepustakaan tentang konsep pendekatan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*. Metode yang peneliti gunakan sama dengan yang digunakan oleh Firmansyah yaitu deskriptif kualitatif. Persamaan antara penelitian penliti dengan penelitian Dinia Ulfa adalah sama-sama meneliti tentang konseling individual.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*). Menurut Hamzah (2020:19) menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan adalah penelitian kualitatif, bekerja pada tataran analitik dan bersifat *persfektif emic*, yakni memperoleh data bukan berdasarkan pada persepsi peneliti, akan tetapi berdasarkan fakta-fakta konseptual maupun fakta teoritis. Sedangkan Menurut Sugiyono (2012: 398) studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang terkait dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Sedangkan menurut Zed (2008: 3) studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

Selanjutnya, Zed (2008: 4-5) juga menyebutkan bahwa dalam penelitian studi pustaka setidaknya ada empat ciri utama yang perlu diperhatikan adalah *Pertama*, bahwa penulis atau peneliti berharap langsung dengan teks (nash) atau data angka, bukan pengetahuan langsung dari lapangan. *Kedua*, data pustaka bersifat siap pakai artinya peneliti tidak terjun langsung kelapangan karena peneliti berhadapan langsung dengan sumber data yang ada di perpustakaan. *Ketiga*, bahwa data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan atau data dari data tangan kedua dan bukan data orisinal dari data pertama dilapangan. *Keempat*, bahwa kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dirangkum bahwa penelitian pustaka memiliki 4 ciri-ciri yang harus diperhatikan saat melakukan penelitian, yaitu peneliti mendapatkan data dari teks (nash) atau data angka, peneliti tidak terjun langsung kelapangan, sumber data bersumber sekunder, dan tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Dalam hal ini, studi pustaka yang dilakukan adalah dengan mendalami konseling individual dengan menggunakan pendekatan *muhasabah*.

B. Latar dan Waktu Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan yakni mengetahui bagaimana proses dan pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *muhasabah*. Waktu penelitian adalah jangka waktu yang dibutuhkan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memulainya pada 06 April 2020 sampai Juni 2021.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2012: 307) dalam penelitian kualitatif instrumen utamanya adalah peneliti sendiri,namun selanjutnya setelah fokus penelitian menjadi jelas, maka kemungkinan akan dikembangkan instrumen penelitian sederhana, yang diharapkan dapat melengkapi data dan membandingkan dengan data yang telah ditemukan melalui observasi dan wawancara. Jadi, peneliti sebagai instrumen penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini adalah daftar check-list klasifikasi bahan penelitian, skema/peta penulisan dan format catatan penelitian. Daftar cocok (check-list) mempunyai bentuk yang lebih sederhana karena dengan daftar cocok peneliti bermaksud meringkas penyajian dari buku, catatan, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya. Daftar cocok memuat beberapa ringkasan hasil penelitian dan mencatat hasil temuan tersebut. Agar penelitian menjadi mudah dengan mendapatkan data maupun memastikan ulang informasi yang didapatkan.maka disusunlah daftar cocok (check-list). Oleh karena itu ada beberapa langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk mendapatkan informasi. Menurut Zed (2008: 17) ada empat tahap kegiatan riset kepustakaan sebagai berikut: menyiapkan alat perlengkapan yang diperlukan, menyiapkan bibliografi kerja (*working bibliography*), mengorganisasikan waktu, dan akhirnya, dan kegiatan membaca dan mencatat bahan penelitian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dirangkum bahwa ada 4 tahap kegiatan riset kepustakaan adalah: menyiapkan alat perlengkapan berupa pensil atau pulpen dan kertas catatan, menyusun bibliografi kerja, seperti catatan sumber

utama yang akan digunakan dalam penelitian, mengatur waktu dengan sebaik mungkin sesuai keinginan personal dalam memanfaatkan waktu tersebut, dan membuat catatan penelitian adalah untuk mempermudah melakukan penelitian supaya data/informasi yang didapatkan tidak hilang.

D. Sumber Data

Sumber data adalah asal muasal atau tempat didapatkannya data dan informasi mengenai penelitian yang diteliti. Sumber data yang menjadi bahan dalam penelitian ini adalah buku konseling individual karya Sofyan S. Willis, buku konseling individual karya Syamsu Yusuf, buku landasan bimbingan dan konseling karya Syamsu Yusuf dan Juantika Nurihsan, buku *the power of muhasabah* karya Abdullah. Jurnal konseling individual dan *muhasabah*, dan sumber lainnya seperti ceramah/tausiyah dalam bentuk video youtube yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian yang sedang diteliti.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan dokumen untuk mendapatkan data. Menurut Sugiyono (2012: 329) Dokumen merupakan catatan perisiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan minsalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dapat diketahui bahwa teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan dokumen dalam bentuk tulisan, gambar, dan karya-karya seseorang. Misalnya catatan harian, biografi, karya ilmiah, dll. Dalam penelitian ini bahan bacaan yang ditemukan dan dijadikan bahan penelitian disajikan dalam bentuk tabel.

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah studi dokumentasi dan telaah teks untuk mengumpulkan informasi atau data mengenai konseling individual dan *muhasabah*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini metode analisis isi (*content analysis*). Menurut Suprayogo (2001: 6) bahwa analisis isi (*content analisys*) digunakan untuk memperoleh keterangan dari komunikasi yang disampaikan dalam bentuk lambang yang terdokumentasi atau dapat didokumentasikan. Analisis isi dapat dipakai untuk menganalisa semua bentuk komunikasi, seperti pada surat kabar, buku, film dan sebaginya. Dengan mengunakan metode analisis isi, maka akan diperoleh suatu pemahaman terhadap berbagai isi pesan komunikasi yang disampaikan oleh media masa atau dari sumber lain secara obyektif, sistematis, dan relevan.

Dapat dipahami bahwa dengan menggunakan analisis isi peneliti dapat menganalisa semua bentuk komunikasi seperti surat kabar, buku, jurnal, dan lain sebagainya. Dengan itu, maka diperoleh pemahaman isi pesan komunikasi tersebut.

G. Teknik Penjaminan Keabsahan Data

Cara untuk menguji keabsahan data yang diperoleh, peneliti menggunakan teknik analisis kasus negatif yaitu data yang diperoleh dengan mencari data yang berbeda atau berlawanan dengan data yang telah ditemukan. Menurut Sugiyono (2012: 374) kasus negatif adalah kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga pada saat tertentu. Melakukan analisis kasus negatif berarti peneliti mencari data yang berbeda atau bahkan bertentangan dengan data yang telah ditemukan. Bila tidak ada lagi data yang berbeda atau bertentangan dengan temuan, berarti masih mendapatkan data-data yang bertentangan dengan yang ditemukan, maka peneliti mungkin akan mengubah temuannya. Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa teknik pemeriksaan keabsahan data dengan mengunakan teknik analisis kasus negatif adalah kasus yang berbeda dengan hasil penelitian, maka dilakukan penelitian lagi terhadap sumber data sehingga tidak ada perbedaan hasil seperti serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

BAB IV
TEMUAN/HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan/Hasil Penelitian

Dalam bab ini, penulis menyajikan temuan/hasil dari sumber data penelitian tentang konsep layanan konseling individual dan *muhasabah.* Berdasarkan hasil temuan penelitian diperoleh bahwa konseling individual merupakan salah satu bagian yang sangat penting/inti dalam sebuah pelaksanaan layanan konseling. Pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* merupakan gabungan dari layanan konseling individual dengan teknik-teknik *muhasabah*.

1. Konsep dasar layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*.

   Model layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *muhasabah* merupakan salah satu bentuk layanan konseling individual yang diintegrasikan atau dipadukan dengan pendekatan *muhasabah.* Dalam rangka untuk membantu memfasilitasi perkembangan potensi-potensi peserta didik dalam kehidupannya. Model layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* merupakan model layanan yang mengintegrasikan antara konseling individual konvensional dengan pendekatan keislaman (*muhasabah*).

   Tujuan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* bersandar pada tujuan konseling individual dan tujuan *muhasabah*. Untuk merumuskan tujuan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* yang lebih rinci dan kompleks, maka penulis terlebih dahulu merumuskan tujuan dari konseling individual dan tujuan dari *muhasabah*. Konseling individual memiliki tujuan yaitu membantu konseli/peserta didik menjadi orang yang lebih optimal, fungsional, mencapai integritas diri, identitas diri dan aktualisasi diri.

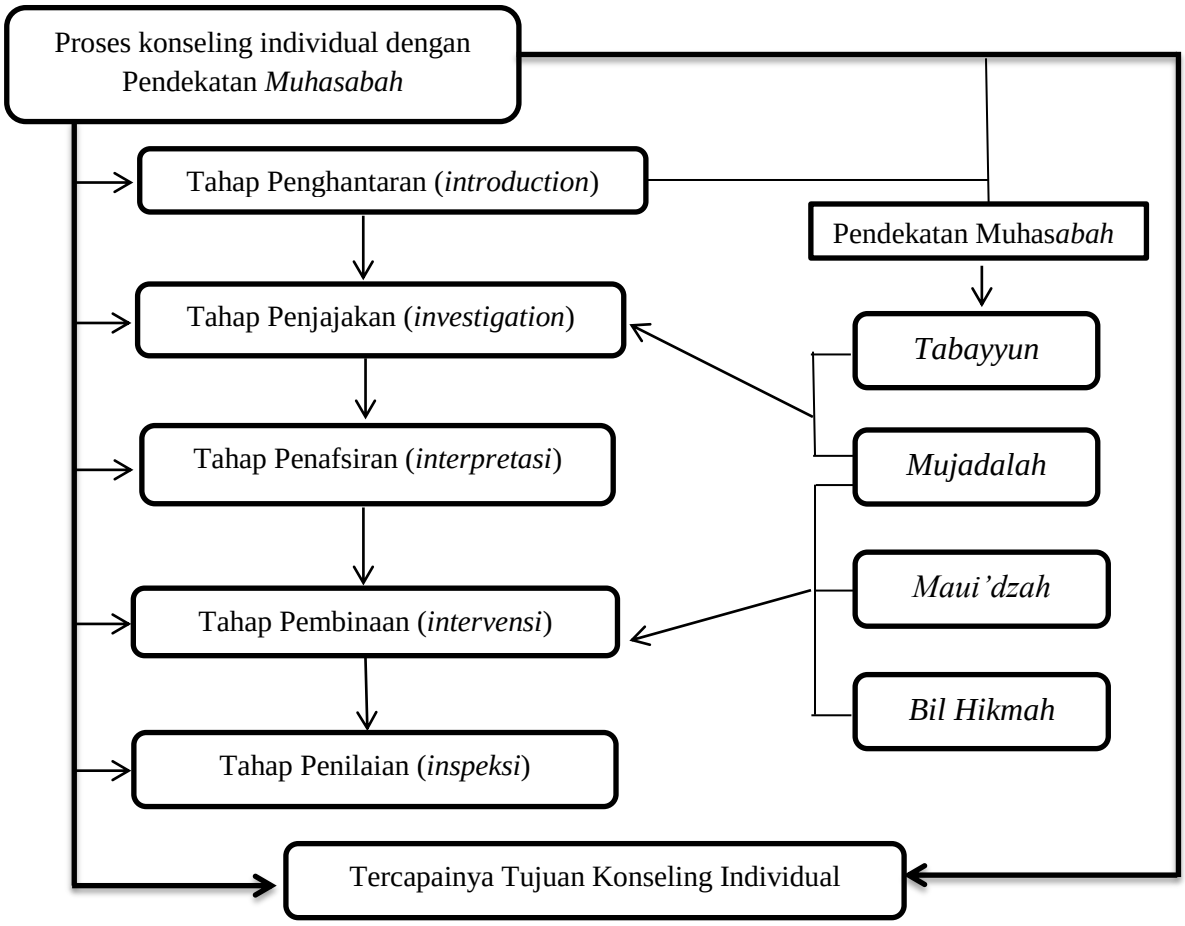
   Versi lain dari tujuan konseling individual adalah untuk berkembangnya potensi-potensi konseli/peserta didik secara optimal, mampu memecahkan masalah dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Willis,

2019:20). Sedangkan tujuan *muhasabah* menurut Abdullah (2016) untuk meningkatkan keberhasilan individu dan dapat menciptakan hidup lebih bahagia dan bermakna (manajemen hidup bahagia dunia dan akhirat). Manusia berkewajiban mengembangkan diri yang dilandasi keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

Dengan demikan, tujuan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* adalah untuk memfasilitasi perkembangan potensi konseli/peserta didik secara optimal, mampu memecahkan masalah, membantu konseli/peserta didik agar menjadi orang yang fungsional, memiliki integritas diri, identitas diri dan mampu mengaktualisasikan diri kepada masyarakat.

2. Proses atau tahapan pelaksananaan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah.*

Dalam melaksanakan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah,* ada lima tahapan yang harus dilakukan, yaitu: tahap penghantaran, tahap penjajakan, tahap penafsiran, tahap pembinaan, dan tahap penilain. Pada tabel berikut ini penulis sajikan proses konseling individual pendekatan *muhasabah*:



Tabel 4.2: Proses konseling individual dengan pendekatan *muhasabah.*

Penjelasan tabel 4.2 :

Tahap penghantaran:	Pada tahap awal ini, konselor diharapkan mampu menjelaskan kepada konseli/peserta didik mengenai pengertian, tujuan, asas-asas konseling individual dan segala hal yang berkaitan dengan proses dan tahapan yang akan dilaksanakan dalam konseling individual.
Tahap penjajakan :	Yaitu dimulainya proses menjajaki dan menelusuri permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli/peserta didik, dengan menggunakan model layanan konseling individual pendekatan *muhasabah.* Pada tahap tersebut, teknik yang bisa digunakan adalah teknik *tabayyun* dan *mujadalah.*
Tahap penafsiran :	Yaitu konselor memberikan makna tentang suatu

keadaan yang terjadi, bertujuan untuk membantu konseli memahami makna dan kejadian yang sedang dihadapinya. Pada tahap ini, teknik konseling individual pendekatan *muhasabah* tidak dapat dilaksanakan, karena pada tahap ini konselor dituntut untuk mencoba merefleksi kembali kebenaran data/informasi yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya, cara untuk merefleksi kembali tersebut dengan mengemukakan makna tentang kondisi dari peserta didik/konseli tersebut.

Tahap pembinaan : Yaitu melakukan pembinaan terhadap konseli/peserta didik terutama untuk perkembangan potensi yang dimiliki oleh konseli/peserta didik. Diantara teknik yang dapat dilaksanakan pada tahap ini adalah teknik *mujadalah, mau'idzah,* dan *bil-hikmah*.

Tahap penilaian : Yaitu proses evaluasi dan penilaian mengenai jalannya proses konseling yang telah dilakukan. Penilaian ini bersifat segera, jangka pendek dan jangka panjang. Penilaian ini merupakan cara untuk melihat hasil dari proses konseling, sudahkan proses yang dilaksanakan sesuai dengan teknik layanan konseling individual pendekatan *muhasabah*.

3. Karakteristik konselor/guru BK sebagai pelasana layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah.*

Salah satu indikator keberhasilan dalam melaksanakan layanan konseling individual adalah kualitas diri konselor sebagai pelaksana layanan konseling individual. Menurut Putri, 2016 (dalam Ardimen, 2018: 27) kualitas konselor/guru BK adalah semua kriteria keunggulan termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimiliki konselor/guru BK, yang akan menentukan keberhasilan (efektivitas) proses

bimbingan dan konseling. Salah satu bagian dari kualitas di dalam diri seorang konselor/guru BK adalah memiliki ciri khas atau karakteristik yang dinampakkan oleh pelaksana layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* tersebut. Tentunya konselor/guru BK sebagai pelaksana layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* tersebut memahami dan mampu melaksanakan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*.

Menurut Yusuf dan Nurihsan (2016: 80) menyebutkan beberapa ciri khusus yang harus dimiliki oleh konselor/guru BK islami, yaitu: beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, memiliki akhlakul karimah (seperti jujur, bertanggung jawab, sabar, ramah dan kreatif), memiliki kemampuan professional (memiliki wawasan keilmuan dan keterampilan dalam bidang konseling). Selanjutnya Haolah, Atus, dan Irma (2018:225) juga memberikan kriteria yang harusnya dimiliki oleh seorang konselor/guru BK, yaitu: beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, menghargai perbedaan individu, menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat, dan menampakkan kinerja dan penampilan yang berkualitas tinggi.

Kemudian secara lebih terperinci, Ardimen (2018: 113) menguraikan sebagai berikut: beriman dan bertaqwa, menyenangi manusia, komunikator yang terampil, pendengar yang baik, memiliki ilmu yang luas (terutama mengenai wawasan tentang agama islam), ilmu psikologi, manusia dan ilmu sosial budaya, menguasai keterampilan dan teknik konseling, memiliki sikap empati, dan menjadi fasilitator dan motivator yang handal.

Selain itu, Supriatna (2011: 22-23) juga mengemukakan beberapa kriteria karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang konselor/guru BK, diantaranya: beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berpandangan positif dan dinamis tentang manusia sebagai makhluk spiritual; bermoral; individual; dan sosial, menghargai harkat dan martabat manusia dan hak asasinya; serta bersikap demokratis, menampilkan nilai; norma; dan moral yang berlaku dan berakhlak mulia, menampilkan integritas dan stabilitas kepribadian dan kematangan emosional, dan cerdas;

kreatif; mandiri; dan berpenampilan menarik. Selanjutnya Willis (2004: 86-87) juga menyebutkan beberapa secara rinci ciri-ciri/karakteristik yang harus dimiliki oleh calon konselor/guru BK di Indonesia, diantaranya: beriman dan bertaqwa, menyenangi manusia, komunikator yang terampil; pendengar yang baik, memiliki ilmu dan wawasan tentang manusia; sosial-budaya, fleksibel; tenang; sabar, menguasai keterampilan teknik intuisi, memahami etika profesi, respek; jujur; asli; menghargai; tidak menilai, empati; memahami; menerima; hangat; dan bersahabat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat di tarik pemahaman bahwa karakteristik seorang konselor/guru BK islami harus memiliki beberapa syarat diantaranya: beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, memiliki akhlakul karimah, memiliki wawasan keilmuan yang luas dan banyak (terutama wawasan keilmuan agama islam, psikologi, sosial budaya), serta menguasai keterampilan dan teknik konseling (terutama konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*).

Berdasarkan paparan di atas, hal utama yang menjadi dasar bagi konselor/guru BK islami adalah memiliki keyakinan (agama) yang lurus kepada Allah SWT, hal ini tentunya akan memberikan aura positif kepada proses layanan. Adanya iman dan taqwa (agama) dalam diri konselor/guru BK merupakan pondasi dalam menjalankan suatu urusan, karena dengan dua dasar ini konselor/guru BK akan lebih mudah dalam mengarahkan konseli/peserta didiknya supaya dekat dengan Allah SWT, terutama dengan melakukan pendekatan *muhasabah*. Agama sebagai pedoman atau acuan bagi manusia dalam kehidupan termasuk juga dalam proses pembinaan dan pengembangan potensi yang terdapat dalam diri peserta didik/konseli. Hadirnya agama dalam pelaksanaan layanan konseling individual tentunya lebih mengarahkan konseli/peserta didik agar tidak jauh dari Allah SWT dalam mengembangkan potensinya.

Selanjutnya hal yang sangat penting juga dalam diri konselor/guru BK dalam melaksanakan tugasnya adalah kemampuan dalam bidang keilmuan (kognitif), akhlak (afektif), sosial, dan budaya. Menjadi sebuah tanggung

jawab besar bagi konselor/guru BK dalam menguasai berbagai aspek kehidupan dalam rangka untuk memberikan pelayanan terbaik kepada semua peserta didik/konseli. Dikarenakan besarnya tanggungjawab tersebut, maka seorang konselor/guru BK hendaknya lebih kompeten dalam menguasai seluruh aspek kehidupan terutama dalam bidang konseling individual.

Berikut penulis sajikan hasil penelitian terdahulu tentang konseling individual dan *muhasabah*.

No	Nama Penulis	Judul Buku/Jurnal	Hasil Analisi Isi Buku/Jurnal	Publikasi Buku/Jurnal
1	Prayitno	Konseling Pancawaskita	Pada buku ini, penulis secara rinci menjelaskan adanya beberapa proses konseling yaitu dimulai dari proses penghantaran, proses penjajakan, tahap penafsiran, tahap pembinaan, dan tahap penilaian.	Program Pendidikan Konselor Jurusan BK FIP-UNP tahun 2015
2	Syamsu Yusuf dan Juantika Nurihsan	Landasan Bimbingan dan Konseling	Hasil analisis menunjukkan adanya empat tahapan proses muhasabah yaitu *tabayyun, al hikmah, mauidzah,* dan *mujadallah* yang bisa dipadukan terhadap layanan konseling dan salah satunya adalah konseling individual.	PT. Remaja Rosdakarya (2016), ISBN 979-692-494-3
3	Abdullah	The Power of *Muhasaba*	Hasil kajian menunjukkan bahwa pentingnya melakukan *muhasabah* sebagai upaya untuk mengecilkan	Perdana Publishing (2016)

		h	kesalahan dan menghapus segala dosa-dosa yang sudah pernah dilakukan, pelaksanaan *muhasabah* ini dibagi kepada dua peringatan penting yaitu adanya anjuran untuk banyak melakukan *muhasabah* di dunia sebelum nanti di*muhasabah* dia akhirat dihadapan Allah SWT.	
4	Prayitno	Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling	Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan konseling individual merupakan jantung hatinya dari seluruh proses konseling. Layanan konseling individual merupakan layanan puncak dan esensial (paling bermakna) dalam pengentasan masalah klien.	Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (2012)
5	Nik Siti Khadijah, Nik Shalleh,	Penyucian Jiwa Melalui Pendekata	Jurnal ini menjelaskan bahwa pentingnya *muhasabah* dalam segala proses kehidupan di dunia ini, dan salah satunya dalam	Jurnal Fikiran Masyarakat. Vol.

	dan Hasanah Abd Khafidz	n *Muhasabah* Dalam Penghayatan Shalat	penghayatan shalat. *Muhasabah* dalam penghayatan shalat ini merupakan salah satu proses pembersihan rohani seseorang Muslim untuk mencapai kesempurnaan ubudiyah yang berteraskan al-Quran dan al Sunnah.	4 No. 2 Tahun 2016. ISSN No 2338-512X
6	Zulamri, dan Ahmad Juki	Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling individual terhadap keterbukaan diri remaja.	Jurnal At-Taujih. Vol. 2 No. 2 Desember 2019, E-ISSN 2614-4980
7	Dinia Ulfa, Mungin Eddy Wibowo,	Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar	Berdasarkan hasil penelitian diperolah bahwa adanya peningkatan tanggung jawab belajar dalam diri siswa dengan menunjukkan adanya beberapa	*Indonesian Journal of Guidanc*

	dan Sugiyo	dengan Layanan Konseling Individual Teknik *Self-Managem ent*	indikator keberhasilan, diantaranya: melakukan tugas belajar secara rutin, konseli mampu dan memahami tujuan dan alasan mengapa ia belajar, konseli menyadari dirinya dan tidak menyalahkan orang lain atas kegagalannya, dan indicator yang paling memperlihatkan peningkatan adalah munculnya konsentrasi konseli dalam belajar.	*e and Counseli ng: Theory and Applicati on*. Vol. 4 No. 2 Tahun 2015
8	M Fatchurra hman	Problemati ka konseling individual	Penelitian ini menjelaskan tentang masalah-masalah yang mengakibatkan tidak efektifitasnya pelaksanaan layanan konseling individual di sekolah. Peneliti menjelaskan adanya beberapa faktor yang sangat mempengaruhi hasil akhir dari proses layanan konseling individual.	Jurnal Bimbing an Dan Konselin g Ar Rahman Vol 3 No 2 Tahun 2017 E-ISSN 2477-6300
9	Ardimen, Neviyarn i, Firman, Gustina, dan Yeni Karneli	Bimbinga n kelompok dengan pendekata n *muhasaba*	Jurnal ini membuktikan bahwa adanya hasil yang sangat baik apabila adanya perpaduan antara konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah*, jurnal ini menjelaskan bahwa dengan menggunakan dan meaplikasikan	Jurnal Ta'dibun a. Vol. 8 No. 2 Oktober 2019

		h	konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *muhasabah* mampu mengoptimalkan perkembangan individu secara komprehensif dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pada identitas diri, aspek diri, motivasi diri konseli dan lain-lain.	
10	Sofyan, S. Willis	Konseling Individual: Teori dan Praktik	Berdasarkan dari hasil analisis, dalam buku ini djelaskan adanya beberapa proses dan tahapan dalam pelaksanaan konseling individual yaitu dimulai dari proses awal konseling, tahap pertengahan konseling yang biasa dikenal dengan tahap kerja, dan tahap akhir konseling atau tahap tindakan.	Penerbit Alfabeta (Bandung: 2019)
11	Siti Zahra Bulantikal, Hj Sa'adah, dan Kushendar	Efektivitas konseling individual menggunakan teknik brainstorming untuk meningkatkan komunikasi interperso	Hasil penelitian telah menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam komunikasi interpersonal melalui teknik brainstorming. Dan konseling individual dengan menggunakan teknik brainstorming ini sangat dianjurkan dilaksanakan di sekolah bagi guru BK/Konselor sekolah dalam menciptakan komunikasi interpersonal siswa.	Jurnal bimbingan konseling islam dan kemasyarakatan, e-ISSN 2621-8263

		nal		
12	Ainul Mardziah Binti Zulkifli	Konsep *muhasabah* diri menurut Imam Al-Ghozali	Dalam kajian ini, penulis menerangkan pentingnya melakukan proses *muhasabah* di dalam kehidupan. Kajian ini merupakan kajian yang merujuk pada karya-karya dan pemikiran imam al-ghozali tentang *muhasabah*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *muhasabah* dengan merujuk pada pemikiran imam al-ghozali memiliki relevansi dengan masa kini, karena kebanyakan manusia yang hari ini hidup dalam modernisasi dan lupa dengan Allah SWT.	Skripsi jurusan bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi universitas islam negeri ar-raniry banda aceh tahun 2018
13	Siti Haolah, Atus, Rima Irmayanti	Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual	Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas pribadi seorang konselor sangat mempengaruhi kepada hasil pelaksanaan konseling individual. Kualitas pribadi konselor tersebut merupakan kriteria yang menyangkut seluruh aspek kepribadian dan kehidupan. Selain itu, penulis juga menyebutkan	FOKUS: Vol. 1 No. 6 November 2018

			beberapa kriteria yang harus dimiliki oleh seorng konselor.	
14	Muthmainnah	Metode *muhasabah*: analisis pendekatan psikologi sufistik perspektif ghozali (konsep pendidikan ruhaniyah melalui tazkiyatun nafs)	Berdasarkan hasil analisis di temukan bahwa adanya implikasi atau keterlibatan antara proses psikologi sufistik yaitu *muhasabah* terhadap pembersihan diri individu (tazkiyatun nafs). Dalam kajian ini, penulis juga menggunakan pendekatan *muhasabah* imam al-ghozali yang di integrasikan dengan psikologi sufistik.	SYAIKHUNA: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan. Vol. 12 No. 1 Maret Tahun 2021

Tabel 4.1:Hasil penelitian terdahulu tentang konseling individual dan *muhasabah.*

Penjelasan tabel 4.1:

Dalam tabel 1 di atas merupakan beberapa sumber data yang penulis gunakan dalam membuat konsep layanan konseling individual pendekatan *muhasabah*. Sumber-sumber ini merupakan sumber utama yang menjadi tolak ukur dalam menentukan arah dan pengetahuan tentang konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*. Buku Prayitno (2015) merupakan sumber utama dari rujukan yang digunakan, di dalamnya terdapat proses atau tahapan dalam pelaksanaan konseling individual. Buku ini merupakan dasar penulis dalam menentukan langkah berikutnya, dikarenakan dengan tahapan yang

disebutkan oleh Prayitno dalam bukunya tersebut yang menjadi acuan dalam mengintegrasikan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*.

Selanjutnya, buku utama yang menjelaskan beberapa pendekatan *muhasabah* yang digunakan adalah buku Yusuf dan Nurihsan (2016) yang berisiskan beberapa teknik yang bisa diintegrasikan dalam layanan konseling individual, diantaranya *tabayyun, al-hikmah, mau'idzah,* dan *mujadalah*. Keempat teknik inilah yang kemudian penulis integrasikan pada layanan konseling individual. Selanjutnya terdapat buku Abdullah (2016) yang menjelaskan pentingnya proses *muhasabah*, buku ini penulis jadikan sebagai salah satu sumber dalam penelitian dikarenakan buku ini menjelaskan aspek-aspek *muhasabah* dan mengkaji segala hal yang berhubungan dengan pelaksanaan *muhasabah* seperti *muhasabah* di dunia yang merupakan proses penting yang harus dimiliki oleh setiap manusia dan *muhasabah* di akhirat sebagai wujud pertanggungjawaban atas segala amal perbuatan hidup di dunia. Selain itu buku ini juga membahas beberapa poin penting yang penulis yakini sebagai cara agar mudah dalam me*muhasabah* diri seperti bagian manajemen diri, manajemen keluarga muslim, kembali ke fitrah.

Kemudian buku Prayitno (2012) merupakan buku yang berisikan jenis-jenis layanan dalam konseling. Dalam buku ini terdapat seluruh penjelasan dan seluk beluknya mengenai setiap layanan dalam bimingan dan konseling, termasuk di dalamnya layanan konseling individual. Alasan utama penulis menggunakan sumber tersebut adalah dikarenakan konseling individual merupakan salah satu bagian dari layanan bimbingan dan konseling, maka tentunya akan dibutuhkan pengetahuan yang lebih dalam mengenai proses, dan seluruh aspek yang berkaitan dengan layanan konseling individual. Dalam buku ini dijelaskan pengertian, tujuan, teknik, dan cara operasionalnya.

Selanjutnya jurnal dari Khadijah, Shalleh, Khafidz (2016) yang menjelaskan penyucian jiwa melalui pendekatan *muhasabah*. Berdasarkan hasil

yang diperoleh bahwa terdapat adanya peningkatan dalam penyucian jiwa kembali ke fitrah dalam diri manusia, dalam jurnal ini peneliti menggunakan pendekatan penghayatan dalam shalat, artinya shalat dengan penuh khusuk. Jurnal tersebut memberikan penjelasan bahwa dengan *muhasabah* mampu menyucikan, membersihkan, dan menyadarkan jiwa dari segala bentuk kekhilafan.

Kemudian jurnal yang ditulis oleh Zulamri dan Juki (2019) yang menjelaskan bahwa adanya pengaruh dari proses layanan konseling individual terhadap keterbukaan diri remaja. Jurnal tersebut juga menjadi tolak ukur bagi penulis dalam membuat konsep layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*, yang tujuan akhirnya adanya keterbukaan diri dari konseli/peserta didik. Selanjutnya jurnal dari Ulfa, Wibowo, dan Sugiyo (2015) yang menjelaskan bahwa tanggung jawab siswa dapat ditingkatkan melalui pelaksanaan layanan konseling individual. Dari dua jurnal yang tersebutkan di atas, maka dapat dirangkum bahwa proses konseling mampu meningkatkan keterbukaan diri dan tanggung jawab diri dari peserta didik/konseli.

Selanjutnya jurnal yang ditulis oleh Fatchurrahman (2017) yang menjelaskan masalah-masalah yang mengakibatkan tidak efektifnya pelaksanaan layanan konseling individual. Jurnal ini merupakan landasan penulis untuk menjelaskan bahwa agar nantinya dalam pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* tidak terjadi hal yang sama. Karena itu diharapkan nantinya pelaksanaan layanan konseli dengan pendekatan *muhasabah* efektif dalam meningkatkan potensi konseli/peserta didik dan mengatasi permasalahan konseli/peserta didik.

Berikutnya jurnal yang ditulis oleh Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli (2019) yang juga merupakan salah satu bentuk inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan *muhasabah*. Jurnal tersebut merupakan salah satu acuan penulis dalam menyelesaikan konsep konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*.

Selanjutnya Willis (2019) yang juga merupakan salah satu buku yang memuat segala hal yang berhubungan dengan konseling individual, seperti harus adanya pemahaman yang harus dimiliki oleh konselor dalam bidang pendekatan konseling, kualitas konselor, teknik-teknik konseling, dan cara praktek konseling di sekolah.

Kemudian jurnal Bulantika, Sa'adah, dan Kushendar (2019) yang menjelaskan bahwa pelaksanaan layanan konseling individual juga dapat meningkatkan komunikasi interpersonal pada siswa, jurnal ini merupakan sumber pendukung dalam penelitian ini. Selanjutnya skripsi yang ditulis oleh Mardziah (2018) mengenai konsep *muhasabah* menurut imam al-Ghozali. Penelitian ini menerangkan hasil bahwa pentingnya melakukan proses *muhasabah* dalam diri, berdasarkan hasil kajian dari beberapa karya imam al-Ghozali tentang *muhasabah* diri, diperoleh hasil bahwa adanya relevansi/persamaan dari pemikiran-pemikiran imam al-Ghozali dengan kondisi masa kini, hal itu disebabkan oleh kebanyakan manusia hidup dalam modernisasi dan lupa pada penciptanya. Selain itu, skripsi tersebut juga memuat beberapa poin penting yaitu mengenai konsep *muhasabah*, tujuan *muhasabah*, dan hasil kajian/analisis penulis dalam karya-karya imam al-Ghozali.

Haolah, Atus, dan Irmayanti (2018) yang menjelaskan kriteria yang harus dimiliki oleh seorang konselor/guru BK dalam melaksanakan layanan konseling individual. Seorang konselor/guru BK tentunya harus memiliki pribadi yang berkualitas, disamping untuk dirinya sendiri juga sebagai tauladan bagi konseli/peserta didik. Maka dalam jurnal tersebut diuraikan secara ringkas beberapa kualitas yang harus dimiliki oleh seorang konselor, yaitu: beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, menghargai perbedaan individu, menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat, dan menampakkan kinerja dan penampilan yang berkualitas tinggi.

Selanjutnya jurnal yang ditulis oleh Muthmainnah (2021) yang menjelaskan bahwa adanya implikasi/keterlibatan antara *muhasabah* dengan pembersihan diri. Jurnal tersebut merupakan integrasi antara konsep *muhasabah* imam al-Ghozali dengan pendekatan psikologi. Dengan demikian konsep *muhasabah* dapat diintegrasikan dengan berbagai jenis keilmuan yang ada, karena pada dasarnya *muhasabah* merupakan suatu hal yang harus ada dan tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan.

B. Pembahasan

Berdasarkan pada temuan/hasil penelitian dari 4 (empat) buku dan 11 (sebelas) jurnal di atas, maka dapat dirangkum kepada 3 aspek penting, yaitu:

1. Konseling Individual sebagai sebuah layanan pendidikan.

   Layanan konseling individual merupakan salah satu jenis layanan konseling dalam dunia pendidikan di samping adanya layanan konseling kelompok, bimbingan kelompok, konsultasi, kunjungan rumah dan alih tangan kasus yang secara khusus diarahkan untuk membantu siswa agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, produktif, dan bertanggung jawab (Fatchurahman, 2017: 26). Konseling individual ini merupakan kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling (Haolah, Atus, dan Irma, 2018: 225). Menurut Willis (2019:35) konseling individual merupakan layanan bantuan yang diberikan oleh konselor/guru BK kepada seorang siswa/konseli dengan tujuan untuk berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan secara positif.

   Dalam pelaksanaannya konseling individual dilakukan dalam format tatap muka antara konselor dan konseli/peserta didik. Prayitno (2012: 105) menyatakan bahwa: “konseling individual dilakukan dalam suasana tatap muka antara konseli/peserta didik dengan konselor/guru BK”. Proses konseling individual merrupakan hubungan antara konselor/guru BK dengan konseli/peserta didik dengan tujuan tercapainya tujuan dari konseli/peserta

didik. Tanggung jawab guru BK/konselor adalah mendorong agar berkembangnya potensi-potensi peserta didik/konseli, sehingga konseli/peserta didik mampu bekerja secara efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri (Aslamiyah, 2017:14; Haolah, Atus, dan Irma, 2018: 222).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik pemahaman bahwa konseling individual adalah proses pelaksanaan layanan bantuan konseling diberikan oleh seorang konselor/guru BK kepada seorang konseli/peserta didik yang dilaksanakan secara *face to face*/tatap muka bertujuan agar berkembangnya potensi-potensi dalam diri konseli/peserta didik, dan menjadikan konseli/peserta didik menjadi manusia yang produktif, produktif, bekerja efektif, dan bertanggung jawab dalam kehidupannya.

Dalam pelaksanaan konseling individual konselor memiliki peran yang sentral (Haolah, Atus, dan Irma, 2018: 216). Bagi konselor pemula umumnya akan merasakan suatu peran atau kondisi yang sangat berat, mulai dari saat konseli/peserta didik memasuki ruangan konseling sampai konseli/peserta didik kembali keluar meninggalkan ruangan konseling. Tentunya keadaan ini akan sangat terasa berat bagi konselor pemula melakukan proses konseling individual.

2. Konsep *muhasabah* sebagai upaya layanan.

M*uhasabah* berakar dari kata *hasaba, yuhasibu,* dan *muhasabah. Muhasabah* mempunyai arti menghitung, mengevaluasi, mengoreksi, dan introspeksi diri (Kasmuri dan Dasril, 2014: 144; Abdullah, 2016: 3; Habiba, 2021: 30; Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, Karneli, 2019: 282). *Muhasabah* secara sederhana dimaknai sebagai kesanggupan seorang muslim untuk mawas diri dan mengevaluasi atas segala ucapan, sikap, dan perilaku dalam ibadah kepada Allah SWT dan muamalah dengan sesama makhluk (Rahman, 2014: 127). Senada dengan hal tersebut, Syukur (2006: 83) mengatakan bahwa *muhasabah* merupakan upaya untuk introspeksi diri, wawasan, pengawasan diri. Artinya adalah *muhasabah* harus dilakukan setiap waktu dan dimanapun berada, bukan berarti menunggu waktu satu

hari, satu minggu, sebulan, ataupun satu tahun untuk melakukan *muhasabah.*

Selanjutnya penjelasan yang hampir sama dijelaskan oleh Mardziah (2018: 86) bahwa *muhasabah* diri merupakan proses memeriksa apa yang sudah berlalu dalam bentuk hal-hal yang buruk maupun baiknya perjalanan manusia sebelum dihisab dan dihitung dihadapan Allah SWT. Secara lebih spesifik Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, dan Karneli (2019: 282) menjelaskan bahwa *muhasabah* merupakan suatu upaya atau proses instrospeksi diri dari segala sikap, perbuatan dan apa-apa yang akan diperbuat untuk mengembangkan potensi dirinya serta bertanggung jawab selalu memperbaiki dan menyempurnakan amalan-amalannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan dari uraian teori tentang pengertian *muhasabah* di atas, maka dapat ditarik pemahaman bahwa *muhasabah* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses mengevaluasi diri dan mengintrospeksi diri dari segala sikap, perbuatan/tingkah laku yang telah dilakukan dan selalu mawas diri atau menjaga diri pada perbuatan yang akan dilakukan dalam rangka mengembangkan potensi-potensi diri serta selalu bertanggung jawab terhadap yang dilakukan.

Melakukan *muhasabah* merupakan suatu amalan yang sangat dianjurkan bagi setiap individu, hal yang sangat melatarbelakangi melakukan *muhasabah* adalah “tidak adanya jaminan seseorang tidak memiliki salah, cela dan dosa, segala dosa yang telah dilakukan tidak bisa dibiarkan karena itu akan mempersulit jalan menuju Allah SWT di dunia dan di akhirat, dan muhasabah ditujukan untuk memperbaiki hari esok supaya lebih baik dari hari ini” (Rahman, 2014: 127-128).

Secara tersirat penjelasan dari Rahman adalah agar manusia itu memperbaiki diri untuk menjadi lebih baik kedepannya, termasuk di dalamnya untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada di dalam diri yang berlandaskan iman dan taqwa kepada Allah SWT. Hal tersebut juga ditegaskan oleh Kartadinata, 2011 (dalam Ardimen, Neviyarni, Firman,

Gustina, dan Karneli, 2019: 283) bahwa “sebagai makhluk Allah SWT yang memiliki kebabasan, manusia patut untuk mengembangkan diri atas dasar kemerdekaan pikiran dan kehendak yang dilandasi iman dan taqwa kepada penciptanya, dalam tatanan kehidupan bersama yang tertuju kepada pencapaian kehidupan yang sejalan dengan fitrahnya”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa salah satu tujuan dari anjuran untuk melakukan *muhasabah* adalah untuk memberikan kebebasan kepada pikiran yang merdeka dari apapun agar bisa berkomitmen untuk mengembangkan diri mencapai kehidupan yang bahagia sesuai tuntunan agama (iman dan taqwa) dari sang pencipta. Manusia merupakan makhluk yang hidup di dunia tidak bisa terlepas dari adanya bantuan dan pertolongan dari yang Maha Kuasa, maka sejatinya manusia menjadikan *muhasabah* sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada sang Khalik, agar perjalanan hidup yang dijalani sesuai dengan landasan iman dan taqwa.

Muhasabah menjadi salah satu cara untuk membebaskan fikiran untuk berkomitmen mengembangkan diri mencapai kehidupan yang lebih baik. Oleh karena itu, *muhasabah* dianggap layak/patut untuk digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling individual, dengan melihat bahwa tujuan dari pelaksanaan layanan konseling individual adalah untuk mengembangkan potensi diri dari peserta didik/sisiwa. Berdasarkan uraian tersebut, maka sudah terdapat satu tujuan yang sama dari pelaksanaan layanan konseling individual dengan *muhasabah*.

3. Konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*

Konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* merupakan model baru dalam dunia layanan bimbingan dan konseling. Model ini menawarkan proses konseling individual yang mengintegrasikan antara layanan konseling individual yang biasa dengan pendekatan keislaman (*muhasabah*). Konsep ini adalah bukti bahwa layanan konseling individual bisa dikombinasikan dengan berbagai pendekatan yang ada, dan salah satunya adalah pendekatan *muhasabah*.

Pemilihan *muhasabah* menjadi pendekatan bukan tanpa alasan. Premis yang menjelaskan bahwa setiap peserta didik/konseli merupakan wujud manusia yang memiliki kesalahan dan kebutuhan untuk perkembangan. Muhasabah juga merupakan kegiatan spiritual keagamaan yang harus dilakukan setiap waktu tanpa terkecuali untuk siapapun. Maka kehadiran konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* sebagai wujud nyata untuk membantu peserta didik/konseli dalam mengembangkan potensi nya, membantu untuk lebih terbuka diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu konseli untuk bisa menyelesaikan masalahnya sendiri.

Proses pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* dimulai dengan proses penghantaran. Dalam proses ini konselor diharapkan mampu menjelaskan secara ringkas dan padat mengenai proses konseling yang akan dilaksanakan. Kemudian dilanjutkan dengan tahap penjajakan, dalam tahap ini konselor mulai mendalami diri konseli/peserta didik dengan menggunakan teknik *tabayyun* dan *mujadalah*. Selanjutnya tahap penafisran, pada tahap tersebut konselor dituntut untuk mampu memberikan makna yang termaksud pada kondisi konseli/peserta didik. Kemudian dilanjutkan dengan tahap pembinaan yang menntut untuk dimulainya proses untuk lebih mengarahkan konseli/peserta didik kepada tujuan konseling yang diharapkan. Tahap ini konselor hendaknya menggunakan teknik *mau'idzah, bil-hikmah,* dan *mujadalah.* Terakhir diakhiri dengan tahap penilaian terhadap proses konseling yang telah dilaksanakan.

Dalam melaksanakan layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*, karakteristik/ciri khas harus dimiliki oleh seorang konselor/guru BK. Hal tersebut erupakan sebagai pembeda antara pelaksanaan layanan konseling dengan guru bidang studi lainnya. Karakteristik yang harus dimiliki oleh guru BK.konselor sebagai pelaksana layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* yaitu beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, memiliki akhlakul karimah, memiliki wawasan keilmuan yang luas dan banyak, dan menguasai keterampilan dan

teknik-teknik konseling (terutama konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*).

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian dan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa intisari dan kesimpulan, yaitu:

1. Layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* merupakan salah satu model layanan bimbingan dan konseling melalui layanan konseling individual yang kemudian di integrasikan dan dipadukan dengan pendekatan *muhasabah* untuk membantu perkembangan potensi-potensi peserta didik/konseli serta menjadikan konseli/peserta didik menjadi manusia yang mandiri dan bertanggung jawab dengan selalu melihat nilai-nilai syariat.
2. Tujuan dari pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendeketan muhasabah adalah untuk membantu dan memvasilitasi perkembangan peserta didik, terutama perkembangan potensi, kepercayaan diri, kemandirian, dan rasa tanggung jawab terhadap dirinya dan lingkungan tempat ia berada.
3. Teknik/metode yang digunakan dalam layanan konseling individual yang dipadukan dengan pendekatan *muhasabah* yaitu *tabayyun* yaitu: mengajak klien/konseli untuk mengintrospeksi dan mengeksplorasi diri; *al-hikmah*, yaitu: mengajak klien/konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya; *mauidzah*, yaitu: mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh-contoh kongkrik; *mujadalah*, yaitu: mengajak klien/konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis untuk tercapainya tujuan konseling individual.
4. Karakteristik konselor/guru BK sebagai pelaksana layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* yaitu beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, memiliki akhlakul karimah, memiliki wawasan keilmuan yang luas dan banyak (terutama wawasan keilmuan agama islam,

psikologi, sosial budaya), serta menguasai keterampilan dan teknik konseling (terutama konseling individual).

B. Saran

1. Guru BK/Konselor

   Salah satu indikator keberhasilan dalam sebuah proses layanan terletak pada pelaksana layanan tersebut, maka sangat diharapkan kepada guru BK/konselor memahami secara baik dan teliti tentang konsep layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* tersebut.

2. Pembaca/akademisi/mahasiswa

   Model layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah* merupakan terobosan baru yang masih perlu untuk disempurnakan, maka disarankan kepada mahasiswa untuk senantiasa mengembangkan model layanan tersebut agar mencapai kesempurnaan dan bisa untuk dijadikan referensi tambahan dalam melaksanakan sebuah layanan bimbingan dan konseling.

   Untuk lebih mengoptimalkan model layanan konseling individual dengan pendekatan *muhasabah*, diharapkan kepada pembaca yang budiman untuk senantiasa meninggkan pesan dan kritikan yang sifatnya membangun keoptimalan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A. 2016. *The Power of Muhasabah*. Medan: Perdana Publishing.

Ardimen, A. Neviyarni, N. Firman, F. Gustina, G. dan Karneli, Y. 2019. Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah. *Jurnal Pendidikan Islam Ta'dibuna* 08(2): 278-298.

Ardimen, A. 2018. Pengembangan Kepribadian Konselor Berbasis Asmaul Husna Dalam Pelayanan Konseling. *Hisbah: Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Dakwah Islam* 15(02), 102-115.

Ardimen, A. 2018. Visi Baru Konselor Sekolah Dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Layanan Pendidikan di Sekolah dan Madrasah. *Jurnal Konseling Indonesia* 4(01): 22-29.

Arumsari, C. 2016. Konseling Individual dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri. *Jurnal Konseling Gusjigang* 02(1): 1-11.

Aslami, H.A. 2016. Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali.

Bulantika, S.Z., Sa'adah., Kushendra. 2019. Efektivitas Konseling Individual Menggunakan Teknik *Brainstorming* Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan* 3(2): 24-31.

Erlina, N dan Fitri, L.A. 2016. Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: E-Journal* 03(1): 19-28.

Habiba, A.Z. 2021. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri Seorang Remaja di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo.

Hanafi, A.H. 2015. *Metodologi Penelitian Kependidikan*. Jakarta: Diadit Media.

Haolah, S., Atus, A., Irmayanti, R. 2018. Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam melaksanakan konseling individual. *Jurnal Fokus* 1(6): 215-226.

Hasanah, S.A. 2018. Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an: Telaah Pemikiran Al-Ghozali. *Jurnal Al Dirayah* 1(1): 57-65.

Helmi, F. 2009. Muhasabah dan Seks Bebas: Hubungan antara Kegiatan Muhasabah dalam Meminimalisir Seks Bebas Pada mahasiswa di Kelurahan Plombokan kecamatan Semarang Utara Kota Semarang.

Karlina dan Luddin, A.B. 2015. Efektifitas Pelaksanaaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Teknik Self Instruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas VIII MTs N 1 Medan. *Jurnal Al-Irsyad* 5(1): 1-13.

Kasmuri, K. dan Dasril, D. 2014. *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press.

Khadijah, N.S., Shalleh, N., dan Khafidz, H.A. 2016. Penyucian Jiwa Melalui Pendekatan *Muhasabah* Dalam Penghayatan Shalat. *Jurnal Fikiran Masyarakat* 4(2): 128-134.

Larasati, Y.M. 2018. Peran Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Teraphy (RET) Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial di Kelas VIII E Pada Siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018.

Latifah, N. 2017. Konseling Individual untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di Sekolah dengan Cara Pendekatan Behaviour Realita di SMP PGRI 3 Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 3 (1): 8-12.

Mirzqon, A dan Purwoko, B. 2018. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA* 08 (1).

Mutmainah, M. 2021. Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Ghozali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs). *Syaikhuna Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkala* 12(1): 41-51.

Nusuki, N. 2014. Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Siswa yang Mengalami Kesurupan di SMA N 2 Aikmel. *Jurnal Educatio* 9(1): 99-124.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (*Salinan Lampiran*) No.111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.

Prasetya, A.F. 2017. Model *Cybercounseling*: Telaah Konseling Individu Online *Chat-Asynchronous* Berbasis Aplikasi Android. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* 1(1): 31-38.

Prayitno, P. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling.* Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Prayitno, P. 2015. *Konseling Pancawaskita.* Program Pendidikan Konselor Jurusan BK-FIP UNP. Padang.

Rahman, S.H. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola.* Jakarta: Rineka Cipta.

Rahman, Y.A. 2014. Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mua'aqabah Dalam Layanan Customer. *Ekbisi jurnal ekonomi dan bisnis islam 8 (1): 123-134.*

Rajab, K. 2012. *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.

Raqfika, R. Usnaziqyah, U. Awaluddin, T dan Indira, C. 2016. Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri Dalam Pendekatan Terapi Kognitif perilaku untuk Mengurangi Kejenuhan pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling 5(1)*: 126-133.

Saiful, S dan Nikmarijal, N. 2020. Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *Indonesian Journal of Counseling and Education* 1(1): 6-12.

Sugiyono, S. 2018. Metode *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R and D.* Bandung: Alfabeta.

Suprayogo, I. 2001. *Metode Penelitian Sosial-Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Supriatna, M. 2011. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi: Orientasi Dasar Pengembangan Profesi KOnselor/Editor.* Jakarta: Rajawali Pers.

Supriyanto, A. 2012. Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Kesekolah Melalui Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Behaviour Shapping di SMP Negeri 19 Semarang Tahun Ajaran 2011/2012. *Indonesian journal of guidance and counselling: theory and application* 1 (1): 36-42.

Sujadi, E. 2015. Konseling Pancawaskita untuk Membentuk *Problem Focused Coping. Jurnal Konseling Indonesia* 1(3): 7-15.

Tarmizi, T. 2018. *Bimbingan dan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.

Ulfa, D., Wibowo, M.E., Sugiyo. 2015. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Dengan Layanan Konseling Indvidual Teknik Self Management. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 4(2): 56-64.

Utami, S.W. 2017. Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Boarding School SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. (Tesis) Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Warjono, P.A. Sultani, dan Laelatul,A. 2020. Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa *Introvert* Pada Kelas VII di SMP Negeri 2 Martapura. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 1(6): 50-54.

Wibowo, M.E. 2018. *Profesi Konseling Abad 21*. Semarang: Unnes Press.

Wijayanti, N dan Heru, H. 2017. Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Penerima Manfaat di Panti Pelayanan Sosial Wanita "Wanodyatama" Surakarta.

Willis, S. 2004. *Konseling Individual: Teori dan Praktik.* Bandung: Alfabeta.

Willis, S. 2019. *Konseling Individual: Teori dan Praktik.* Bandung: Alfabeta.

Yusuf, S dan Nurihsan, J. 2016. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Zaharuddin dan Rizky, A. 2016. Efektivitas Muhasabah Dalam Proses Pencapaian Makna Hidup Pada Santri Kelas XI Jurusan IPS Madrsah Aliyah Pondok Pesantren Alittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Agama* 15 (2): 65-78.

Zed, M. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan.* Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Zulamri, Z dan Juki, A. 2019. Pengaruh Layanan Konseling Indovidual Terhadap Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *Jurnal At-Taujih* 2(2):19-36.

Zulkifli, A. M. 2018. Konsep *Muhasabah* Diri Menurut Imam Al-Ghozali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumuddin).