



IMPLEMENTASI TERAPI MUHASABAH DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SEORANG REMAJA SMA SURABAYA

IMPLEMENTATION OF MUHASABAH THERAPY IN IMPROVING THE LEARNING MOTIVATION OF A HIGH SCHOOL STUDENT IN SURABAYA

Adinda Rahma Islamia

Email: rahmaislamiaadinda@gmail.com
UIN Sunan Ampel Surabaya

Abd. Syakur

Email: Abd.syakur@uinsa.ac.id
UIN Sunan Ampel Surabaya

Abstrak

Artikel ini membahas implementasi terapi muhasabah sebagai upaya meningkatkan motivasi belajar remaja yang mengalami penurunan semangat belajar akibat konflik keluarga, kondisi emosional yang tidak stabil, dan pengaruh lingkungan sebaya. Pemilihan muhasabah penting karena rendahnya motivasi belajar berdampak pada prestasi dan kedisiplinan, sementara muhasabah sebagai teknik Islami memiliki kemanfaatan dalam menumbuhkan kesadaran diri dan memperbaiki perilaku belajar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dengan penggalan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis komparatif dan sintesis dengan membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah terapi. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi muhasabah efektif meningkatkan motivasi intrinsik, kedisiplinan, pengendalian diri, serta perilaku belajar yang lebih terarah, sehingga konseli menjadi lebih stabil secara emosional dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

Kata kunci: Terapi Muhasabah, Motivasi Belajar, Remaja

Copyright (c) 2025 Adinda Rahma Islamia, Abd. Syakur

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Abstract

This article discusses the implementation of self-reflection therapy as an effort to increase the learning motivation of adolescents who experience a decline in learning enthusiasm due to family conflict, unstable emotional conditions, and peer influence. The choice of self-reflection is important because low learning motivation impacts achievement and discipline, while self-reflection as an Islamic technique has benefits in fostering self-awareness and improving learning behavior. This study uses a qualitative research method with a case study approach, with data collection through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed using comparative analysis and synthesis by comparing the conditions of the client before and after therapy. The results of the study indicate that self-reflection therapy is effective in increasing intrinsic motivation, discipline, self-control, and more directed learning behavior, so that the client becomes more emotionally stable and responsible for their learning process.

Keywords: *Muhasabah Therapy, Learning Motivation, Adolescents*

Submitted : 09-12-2025 | Accepted : 20-12-2025 | Published : 31-12-2025

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan instrumen utama dalam mencetak generasi yang cerdas, mandiri, dan berakhlak mulia. Dalam proses pendidikan, peserta didik menjadi subjek utama yang berperan aktif dalam mengembangkan potensi dirinya. Agar proses belajar berjalan secara optimal, dibutuhkan faktor pendorong internal yang kuat, salah satunya adalah motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan proses pendidikan serta mengarahkan keberlangsungan kegiatan belajar yang bertujuan untuk hal yang di inginkan. (Supriani & Arifudin, 2020)

Motivasi merupakan keinginan kuat yang timbul untuk menggerakkan individu sehingga tercapainya tujuan yang diinginkan. Adapun pengertian belajar yaitu pola tingkah laku yang didapatkan dengan serangkaian usaha. (Fernando et al., 2024) Maka dari itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi belajar yaitu, serangkaian usaha yang ada pada diri individu sehingga memiliki niat yang kuat dan semangat untuk melakukan kegiatan belajar, dan diharapkan tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai.



Motivasi Belajar juga diartikan sebagai niatan dari luar maupun dalam diri seseorang yang dapat mengubah perilaku berdasarkan acuan pencapaian belajar. Menurut Hamzah ada beberapa faktor dalam meningkatkan motivasi belajar yaitu: (1) Memiliki keinginan untuk berhasil; (2) Memiliki kebutuhan belajar; (3) Mempunyai cita cita masa depan; (4) Adanya apresiasi belajar; (5) Memiliki ketertarikan dalam pembelajaran; (6) Kondisi lingkungan yang kondusif. (Sinuhaji et al., 2023) Dengan memiliki Motivasi belajar yang tinggi akan mendorong siswa untuk aktif mengikuti pelajaran, tekun mengerjakan tugas, serta senantiasa berusaha meraih prestasi terbaik.

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap remaja, ditemukan gejala menurunnya motivasi belajar. Hal ini terlihat dari kebiasaan menunda penyelesaian tugas sekolah, kurangnya partisipasi dalam kegiatan diskusi, serta rendahnya minat baca yang menyebabkan sebagian remaja kesulitan memahami materi pelajaran. Selain itu, kurangnya kemampuan mengatur waktu belajar, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, serta minimnya inisiatif untuk belajar mandiri juga menjadi indikator yang tampak. Beberapa remaja bahkan menunjukkan sikap pasif dan tidak memiliki target yang jelas dalam proses pembelajaran.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar. Untuk mengatasi motivasi belajar peserta didik yang rendah, maka diperlukan upaya untuk mendapatkan motivasi tersebut Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengubah karakter peserta didik, hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan motivasi intrinsik sebagai faktor yang paling besar dalam mempengaruhi motivasi belajar siswa. Terdapat beberapa cara untuk dapat mengatasi motivasi belajar siswa yang rendah salah satu caranya dengan menggunakan pendekatan terapi muhasabah diri.

Terapi muhasabah pada dasarnya berlandaskan pada konsep introspeksi diri dalam ajaran Islam yang menekankan pentingnya evaluasi atas setiap perbuatan. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan karakter, tetapi juga sebagai media refleksi yang dapat membantu mahasiswa menyadari kelemahan dan potensi dirinya, menimbang kembali tanggung jawab akademik sebagai bagian dari amanah, serta menumbuhkan motivasi spiritual untuk membangun kesadaran diri, menetapkan tujuan belajar, dan meningkatkan motivasi belajar. (Syahidah et al., 2025)

Muhasabah dapat digambarkan sebagai proses kognitif dimana individu melakukan evaluasi secara kritis terhadap berbagai perilaku dan Tindakan yang telah dilakukannya. Proses evaluasi ini mencakup pertanyaan apakah Tindakan tersebut disukai Allah atau tidak. Ketika individu menyadari bahwa perbuatannya tidak sesuai dengan kehendak Allah, mereka akan berusaha mengendalikan perilaku negatif dan mengubahnya menjadi tindakan yang positif. (Firdausy & Fa'atin, 2025)

Muhasabah diri merupakan sebuah cara yang dilakukan oleh nabi dan para sahabat untuk introspeksi atau mengevaluasi setiap perilaku dan perbuatan yang sudah dilakukannya, apakah perbuatan tersebut sudah sesuai dengan apa yang diperintahkan Allah SWT atau tidak. (Ariskawanti & Subiyantoro, 2022) Muhasabah disini berbeda dengan muhasabah yang digunakan nabi dan para sahabat, muhasabah dalam belajar adalah mengevaluasi serta menimbang baik buruknya setiap perilaku yang akan atau sudah dilakukan sehingga menghasilkan perilaku yang lebih baik lagi. Dalam hal ini sering kali siswa melakukan kegiatan yang keluar dari aturan-aturan sekolah seperti tawuran, bolos sekolah, membangkang kepada guru, merokok disekolah dan lain-lain, siswa diajak untuk menimbang serta mengevaluasi apakah kegiatan tersebut baik atau tidak serta melanggar aturan-aturan yang berlaku disekolah atau tidak, sehingga mereka dapat merubah perilaku tersebut dengan perilaku yang lebih baik atas dasar keinginan dan dorongan yang berasal dari dalam diri siswa tersebut.

Dengan ditumbuhkan motivasi belajar melalui muhasabah diri, siswa juga melakukan autokritik terhadap perilaku atau perbuatan yang sudah dilakukan sehingga selalu ada perbaikan dari waktu ke waktu. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa muhasabah diri sebagai salah satu cara yang dapat diaplikasikan pada peserta didik dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan melakukan autokritik dan menimbang baik buruknya perilaku yang akan dan sudah dilakukan sehingga selalu ada perubahan dalam perilaku siswa dari waktu ke waktu.

Untuk mengatasi rendahnya motivasi itu digunakan terapi muhasabah untuk membangkitkan kembali semangat belajar para siswa agar tercapainya tujuan dari proses belajar mengajar dan adakah pengaruh muhasabah diri dalam meningkatkan

motivasi belajar siswa yang rendah tersebut. Dari data awal yang dimiliki oleh peneliti, tentu saja masih membutuhkan penelitian yang lebih mendalam. Maka, peneliti tertarik untuk meneliti masalah ini secara lebih komprehensif dalam penelitian yang berjudul “Implementasi Terapi Muhasabah Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada seorang Remaja SMA Surabaya”

METODOLOGI

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kualitatif, yakni suatu metode yang berlandaskan pada upaya memahami fenomena sosial serta persoalan manusia. Melalui pendekatan ini, peneliti menyusun gambaran yang komprehensif, menelaah data berupa kata-kata, menyajikan laporan terperinci berdasarkan perspektif responden, serta melakukan kajian dalam konteks alami. Penelitian kualitatif dilaksanakan pada situasi yang natural dan bersifat penemuan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan jenis *descriptive case studies*, yakni jenis studi kasus yang mengharuskan peneliti menyajikan teori deskriptif dimana peneliti menyediakan kerangka penelitian sebagai pedoman dalam penelitian. (Lestari et al., 2024) Peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode pemilihan subjek penelitian yang dilakukan secara sengaja berdasarkan pertimbangan peneliti bahwa partisipan tersebut memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa kelas XI SM.N 12 Surabaya yang berinisial AA dengan rendahnya motivasi belajar. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa instrumen, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilaksanakan dengan mengamati secara langsung ditempat tinggal remaja tersebut.

Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang diperoleh langsung dari sumbernya. Wawancara dalam penelitian kualitatif disebut dengan wawancara mendalam atau wawancara secara intensif dan kebanyakan tidak berstruktur, tujuannya untuk mendapatkan data kualitatif yang mendalam. Dokumentasi. Dokumentasi adalah satu metode pengumpulan data dengan melihat atau menganalisis semua dokumen yang di buat oleh subjek. Dokumentasi digunakan

untuk memantau dan mencatat perubahan yang terjadi pada remaja selama proses konseling. Dokumentasi mencakup catatan perkembangan konseli, hasil evaluasi, dan respon remaja terhadap layanan yang dilakukan. Tujuannya adalah untuk melihat efektivitas strategi yang diterapkan dan perubahan perilaku remaja secara nyata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli mengalami penurunan motivasi belajar yang cukup signifikan akibat rangkaian masalah personal dan lingkungan yang ia hadapi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, konseli mengalami perubahan sikap setelah keinginannya untuk mengikuti pencak silat ditolak oleh orang tuanya. Penolakan tersebut membuat konseli menunjukkan sikap keras kepala, menentang nasihat orang tua, serta merasa tidak dihargai dan tidak dimengerti. Kondisi emosional yang tidak stabil ini memicu ketegangan dalam hubungan keluarga dan menciptakan suasana rumah yang tidak harmonis. Hal tersebut juga berdampak langsung pada akademiknya, terlihat dari perilaku malas belajar, kurangnya fokus saat pembelajaran, sering terlambat hadir di sekolah, bahkan beberapa kali tertidur di kelas. Tidak hanya itu, pengaruh negatif dari teman sebaya semakin memperburuk situasi; konseli sering bermain game hingga larut malam, bahkan menginap di rumah teman, sehingga kehilangan kontrol terhadap waktu belajar maupun kewajiban sebagai siswa.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Intervensi terapi muhasabah dilakukan untuk membantu konseli merefleksikan kembali perilaku, emosi, serta arah hidupnya. Pada sesi awal, konseli diajak untuk mengevaluasi situasi yang ia alami, mengekspresikan perasaan terdalamnya, dan mengenali penyebab dari perubahan perilaku yang muncul. Dalam sesi ini, konselor menemukan bahwa konseli merasa perlakuan orang tuanya tidak adil dan tidak memberi ruang bagi dirinya untuk berkembang. Perasaan ini menumpuk hingga menjadi penolakan terhadap aturan keluarga. Hal ini sejalan dengan teori motivasi yang dikemukakan Sardiman bahwa motivasi seseorang dapat menurun apabila tidak ada dukungan emosional yang memadai atau apabila kebutuhan pengakuan tidak terpenuhi.



Terapi muhasabah kemudian diterapkan sebagai pendekatan untuk mengembalikan kesadaran spiritual individu. Muhasabah dipandang sebagai sarana introspeksi diri yang dalam tradisi Islam memiliki fungsi membersihkan hati, menata perilaku, dan memperbaiki hubungan dengan Allah. Muhasabah secara etimologi berasal dari kata *hasaba-yuhasibu* atau *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang bermakna menghitung. Muhasabah menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah adalah suatu sikap yang senantiasa menghitung dan mengevaluasi setiap perilaku yang barangkali bertentangan dengan kehendak Allah, yang bertujuan agar terhindar dari rasa bersalah yang berlebihan, kecemasan maupun gangguan emosional lainnya. Ibnu Qayyim al-Jauziyah menjelaskan bahwa muhasabah merupakan proses seseorang “menghitung dirinya sebelum ia dihitung,” yakni menilai segala amal, perilaku, dan konsekuensi dari setiap tindakan. Menurut Ibnu Qayyim, muhasabah adalah proses seseorang “menghisab dirinya sebagaimana pedagang menghisab modal dan keuntungan,” sebuah bentuk evaluasi diri yang diarahkan untuk mencapai perubahan perilaku dan penyucian jiwa. Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa muhasabah terdiri dari tiga bentuk: muhasabah sebelum berbuat, ketika sedang berbuat, dan setelah berbuat. Ketiga tahap ini kemudian menjadi kerangka utama dalam proses terapi. (Syahidah et al., 2025)

Muhasabah sebelum berbuat (*qabla al-'amal*)

Tahap pertama yang diterapkan dalam intervensi adalah muhasabah sebelum berbuat (*qabla al-'amal*). Pada tahap ini konseli diajak untuk menimbang ulang setiap tindakan sebelum dilakukan: apakah tindakan tersebut bermanfaat atau merugikan, apakah sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya, serta apakah akan berdampak positif bagi masa depannya. Ibnu Qayyim menekankan bahwa muhasabah sebelum berbuat adalah bentuk penjagaan diri agar tidak terjerumus dalam tindakan yang salah. Dengan dasar ini, konseli dibimbing untuk mempertimbangkan keputusan-keputusan sederhana: apakah mengikuti ajakan teman untuk keluar malam akan membawa kebaikan, apakah bermain game berjam-jam mendekatkannya pada tujuan, dan apakah menolak nasihat orang tua merupakan jalan yang benar. Konseli mulai

memahami bahwa sebelum ia melakukan sesuatu, ia harus menimbang akibatnya. Tahap ini diperdalam dengan QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang menegaskan bahwa perubahan keadaan seseorang harus dimulai dengan perubahan sikap dan keputusan dari dalam dirinya. Kesadaran preventif inilah yang menjadi dasar transformasi perilaku konseli.

Muhasabah saat sedang melakukan sesuatu (*fi al-'amal*)

Tahap kedua adalah muhasabah saat sedang berbuat (*fi al-'amal*). Di tahap ini, konseli diajak untuk mengontrol perilakunya ketika ia sedang menjalankan aktivitas tertentu. Ibnu Qayyim menyatakan bahwa muhasabah saat berbuat berfungsi menjaga amal agar tidak menyimpang dari niat awal dan dari ketentuan yang benar. Konselor memandu konseli untuk memperhatikan dirinya ketika ia mulai terdorong bermain game berlebihan, ketika muncul rasa ingin melawan orang tua, atau saat ia berada di lingkungan yang tidak mendukung. Konseli dilatih untuk “menangkap dirinya sendiri” di tengah proses perilaku negatif. Ini membangun kesadaran internal bahwa ia dapat menghentikan tindakan keliru di saat proses sedang berlangsung. Konseli mulai menunjukkan keberhasilan dalam mengontrol diri, misalnya dengan membatasi waktu permainan dan mengelola dorongan emosional ketika sedang marah atau kecewa. Tahap ini sangat berpengaruh pada penguatan regulasi diri konseli.

Muhasabah setelah berbuat (*ba'da al-'amal*)

Tahap ketiga adalah muhasabah setelah berbuat (*ba'da al-'amal*). Tahap ini menjadi sarana untuk mengevaluasi perbuatan yang telah dilakukan, mengakui kesalahan, dan memperbaiki kekurangan melalui taubat serta komitmen tidak mengulanginya. Ibnu Qayyim menegaskan bahwa muhasabah setelah berbuat memungkinkan seseorang menemukan cacat amalnya, menyesali kelalaian, dan menata ulang langkah ke depan. Pada tahap ini konseli diajak untuk melihat kembali kesalahan masa lalunya, termasuk perilaku tidak disiplin, penurunan prestasi, dan konflik dengan orang tua. Refleksi ini diperkuat dengan QS. Al-Hasyr ayat 18 yang

memerintahkan manusia untuk memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok. Konseli mengakui bahwa tindakannya selama ini merugikan dirinya dan mulai berkomitmen memperbaiki hubungan keluarga serta meningkatkan kedisiplinannya.

Al-Ghazali menegaskan bahwa muhasabah adalah latihan jiwa agar seseorang mampu mengenali kekurangan dan memperbaikinya melalui kesadaran berkelanjutan. Konsep ini diaplikasikan dalam intervensi dengan mengajak individu merenungi perbuatannya, menimbang antara nikmat Allah dan perilaku yang ia lakukan, serta memahami bahwa setiap tindakan memiliki dampak bagi masa depan. (Mutmainah, 2021) Landasan spiritual dalam terapi ini diperkuat dengan ayat Al-Qur'an, salah satunya QS. Al-Hasyr ayat 18 yang menegaskan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۱۸

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok."*

Ayat tersebut menjadi refleksi penting bagi individu untuk meninjau perbuatannya dan menyadari bahwa setiap keputusan yang ia ambil saat ini berkaitan langsung dengan masa depannya. (Daimatussalimah & Aggraini, 2024) Selain itu, QS. Ar-Ra'd ayat 11 digunakan untuk menegaskan prinsip perubahan diri:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

Ayat ini membantu individu memahami bahwa tanggung jawab perubahan ada pada dirinya, bukan hanya pada lingkungan atau orang tua.

Berdasarkan pemaparan data di atas, maka dapat didiskusikan bahwa rendahnya motivasi belajar konseli erat kaitannya dengan konflik keluarga, kondisi emosional yang tidak stabil, serta pengaruh lingkungan sebaya yang tidak mendukung. Temuan ini sejalan dengan teori motivasi yang menyatakan bahwa

motivasi belajar adalah ketika terdapat keselarasan di antara keempat aspek (budaya, keluarga, sekolah dan anak itu sendiri) yang mempengaruhi. (Bachtiar et al., 2025) Motivasi belajar merupakan suatu keadaan yang ada pada diri setiap individu dimana ada suatu dorongan dalam melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Menurut Mc Donald dalam Kompri motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan (Rahman, 2021)

Motivasi mempunyai peranan yang penting dalam aktivitas belajar individu. Berikut prinsip motivasi dalam belajar diantaranya. (Supriani & Arifudin, 2020) (1) Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar, (2) Motivasi intrinsik lebih utama daripada motivasi ekstrinsik dalam belajar, (3) Motivasi berupa pujian lebih baik daripada hukuman meski hukuman tetap diberlakukan dalam memicu semangat belajar anak didik, tetapi masih lebih baik penghargaan berupa pujian, (4) Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan belajar, (5) Motivasi dapat Memupuk Optimisme dalam Belajar. Ketika motivasi ini menurun, maka siswa cenderung kehilangan arah, menjadi pasif, dan tidak memiliki inisiatif dalam proses belajar.

Metode terapi muhasabah atau mawas diri merupakan suatu metode yang mengintegrasikan diri dimana egoisme dan egosentrisme diganti dengan *sepi ing pamrih*. Terapi muhasabah adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan teknik introspeksi diri, yaitu proses merenung, menilai, dan mengevaluasi amal perbuatan baik dan buruk yang telah dilakukan. Proses introspeksi diri ini dilakukan dengan mentransformasi diri dengan Latihan-latihan agar manusia dapat menemukan identitas baru, ego baru, dan diakhiri dengan partisipasi manusia dalam kegiatan Ilahi. (Musfichin, 2023) Terapi ini bertujuan agar individu menyadari kesalahan dan kelebihan dalam dirinya sehingga dapat memperbaiki perilaku dan meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam praktiknya, terapi muhasabah membantu seseorang memahami dampak dari tindakan yang telah dilakukan dan mendorong perubahan positif melalui refleksi mendalam terhadap diri sendiri. (Rahayu & Argesty, 2025)

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, antara lain:(Arroisi et al., 2021)

- 1) Mengetahui aib sendiri. Barangsiapa yang tidak mengetahui aib diri sendiri maka ia tidak akan mungkin menghilangkannya.
- 2) Menjadikan seseorang lebih kritis terhadap dirinya terutama dalam menentukan hak-hak Allah.
- 3) Membantu seseorang untuk murawabah. Jika ia bersungguh-sungguh dalam melakukannya maka dia akan beristirahat di masa kematiannya. Apabila ia mengekang dirinya dan menghisabnya sekarang, maka ia akan selamat dari dahsyatnya hari penghisaban.
- 4) Muhasabah dapat memperbaiki hubungan antar sesama manusia sebab introspeksi dan koreksi diri merupakan kesempatan untuk memperbaiki keretakan yang terjadi diantara manusia.
- 5) Seseorang akan terbebas dari sifat nifak karena sering mengevaluasi diri. Selain mengevaluasi diri juga mengevaluasi amalan, orang yang sering mengevaluasi amalan maka akan menjauhkannya dari sifat munafik.
- 6) Terbuka pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah, sebab manusia merasa kecil dan tidak berdaya sehingga dapat menumbuhkan sifat kehambaan yang ada pada dirinya.
- 7) Menempati Surga Firdaus serta memandang Wajah Allah yang Maha Mulia lagi Maha Suci.

Setelah mengikuti tiga tahapan terapi muhasabah, konseli mulai menunjukkan perubahan positif meskipun belum sepenuhnya stabil. Ia tampak lebih tenang, lebih bisa mengontrol emosi, dan lebih mampu menerima nasihat orang tuanya. Konseli mulai mengurangi kebiasaannya tidur di rumah teman, mengurangi bermain game, dan berusaha kembali belajar meski dalam porsi kecil. Wawancara lanjutan menunjukkan bahwa konseli merasa lebih ringan dan lebih memahami alasan orang tuanya melarangnya mengikuti pencak silat. Ia juga mulai menyadari bahwa perilaku sebelumnya merugikan dirinya sendiri.

Perubahan ini juga dapat dijelaskan melalui teori motivasi intrinsik. motivasi intrinsik muncul ketika dorongan melakukan sesuatu bersumber dari kesadaran internal, bukan tekanan eksternal.(Rismayanti et al., 2023) Dalam kasus ini, muhasabah membantu membangkitkan motivasi internal konseli melalui kesadaran bahwa belajar merupakan bentuk syukur atas nikmat Allah dan jalan untuk memperbaiki masa depan. Dengan meningkatnya kesadaran diri, konseli secara perlahan kembali menemukan arah perilakunya. Selain itu, konsep regulasi diri (self-regulation) yang disebutkan Kompri juga tampak berkembang, ditandai dengan kemampuannya mulai menata waktu, menghindari pengaruh lingkungan negatif, dan memperbaiki hubungan keluarga.

Integrasi antara refleksi spiritual, evaluasi diri, dan pemahaman nilai-nilai agama memberikan efek psikologis yang signifikan. Konseli tidak hanya memperbaiki perilaku yang tampak, tetapi juga menata kembali mindset dan niat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, terapi muhasabah terbukti relevan dan efektif digunakan sebagai pendekatan pendampingan dalam konteks permasalahan motivasi belajar pada remaja. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual, yang secara keseluruhan membantu membentuk perubahan yang lebih komprehensif.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan motivasi belajar pada remaja tidak selalu disebabkan oleh faktor akademik semata, tetapi sering kali berakar pada konflik emosional, hubungan keluarga, dan lingkungan sosial. Terapi muhasabah berhasil memberikan ruang refleksi yang membawa konseli pada kesadaran baru yang lebih matang, sehingga ia dapat menata ulang perilaku dan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar. Dengan demikian, intervensi berbasis spiritual ini dapat menjadi alternatif efektif dalam membantu remaja menghadapi krisis motivasi dan perubahan perilaku.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi muhasabah dengan tiga tahapan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah—yaitu muhasabah sebelum



berbuat, saat sedang berbuat, dan setelah berbuat—terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar pada remaja yang mengalami penurunan semangat akibat konflik keluarga, ketidakstabilan emosi, dan pengaruh lingkungan sebaya. Melalui tahapan tersebut, konseli mampu menimbang kembali tindakan sebelum dilakukan, mengontrol diri saat menjalankan aktivitas, serta mengevaluasi perilaku setelahnya sehingga muncul kesadaran untuk memperbaiki diri. Implementasi muhasabah memberikan dampak positif berupa meningkatnya motivasi intrinsik, kedisiplinan, kemampuan regulasi diri, serta perbaikan hubungan dengan orang tua. Dengan demikian, terapi muhasabah dapat menjadi pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam membantu remaja membangun kesadaran diri, mengelola emosi, dan menata kembali tujuan belajar secara lebih terarah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariskawanti, E., & Subiyantoro. (2022). Manajemen Evaluasi (Muhasabah) diri. *Jurnal Lentera : Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*, 21(2), 221–235.
- Arroisi, J., Amin, M. "Izzatul, & Mukharom, R. A. (2021). Analisis : Jurnal Studi Keislaman. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 253–278.
- Bachtiar, A. A., Ramadhan, M. A., Syafira, S. A., Retsa, M., Mujayapura, R., Pendidikan, U., & Pendidikan, U. (2025). Dinamika Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Kawasan Pariwisata. *JSPK: Jurnal Sosiologi Pendidikan Kolaboratif*, 1(2).
- Daimatussalimah, & Aggraini, W. (2024). Prinsip Nilai-nilai Pendidikan dalam QS Al-Hasyr : 18. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3).
- Fernando, Y., Andriani, P., & Syam, H. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan (ALFIHRIS)*, 2(3), 61–68.
- Firdausy, H., & Fa'atin, S. (2025). PENDIDIKAN KARAKATER BERBASIS TERAPI MUHASABAH UNTUK PENDAMPINGAN SISWA DENGAN PERILAKU INDISCIPLINER. *Spiritualita Journal of Ethics and Spirituality*, 9(1).
- Lestari, W. A., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2024). Gambaran Self Regulation Pada Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(6), 234–237.
- Musfichin. (2023). Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, 11(2), 93–105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>
- Mutmainah. (2021). Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali. *Pendidikan Dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan*, 12(1), 41–51.



- Rahayu, K. N., & Argesty, U. F. (2025). Implementation of Muhasabah Technique in Developing Resilience of Children in Conflict with the Law. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.21093/tj.v6i1.10253>
- Rahman, S. (2021). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN DASAR "Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0,"* 289-302.
- Rismayanti, R., Aththar, M., Khairullah, Q., Adzim, E., & Fatihah, A. (2023). Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(2), 251-261.
- Sinuhaji, B. C., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2023). Pengaruh konseling behavioral teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah atas. 9(1), 452-455.
- Supriani, Y., & Arifudin, O. (2020). Upaya meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran. *Jurnal Al-Amar (JAA)*, 1(1), 1-10.
- Syahidah, Z., Maftukhah, W., & Isnaeni, H. (2025). REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH : SEBUAH PENDEKATAN PSIKO - SPIRITUAL. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 3(10).

