

**MUHASABAH AL-NAFS IMAM AL-GHAZALI SEBAGAI TERAPI UNTUK
MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* PADA PENDERITA KANKER DI
YAYASAN KANKER INDONESIA CABANG JAWA TIMUR SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan guna melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Agama (S. Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**



Disusun Oleh:

**Puspa Arum Yasinatul
NIM : E77219050**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puspa Arum Yasinatul

NIM : E77219050

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “**Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya**” ini secara keseluruhan merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang rujukan.

Surabaya, 10 April 2023
Yang bertanda tangan



Puspa Arum Yasinatul
NIM. E77219050

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini menyatakan bahwasanya skripsi di bawah ini telah diperiksa serta telah disetujui oleh Dosen Pembimbing, atas nama:

Nama : Puspa Arum Yasinatul
NIM : E77219050
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Judul Skripsi : Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya

Surabaya, 10 April 2023
Telah diperiksa dan disetujui
oleh Dosen Pembimbing



Dr. Suhermanto, M.Hum
NIP. 196708201995031001

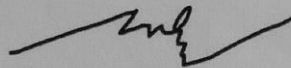
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI
Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk
Meningkatkan *Self Awareness* Pada Penderita Kanker Di Yayasan
Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya

SKRIPSI

Oleh:

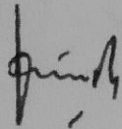
Puspa Arum Yasinatul (E77219050)

Penguji 1



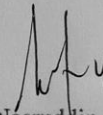
Dr. Suhermanto, M.Hum
NIP. 196708201995031001

Penguji III



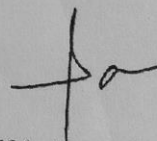
Dr. Muktafi, M.Ag
NIP. 196008131994031003

Penguji II



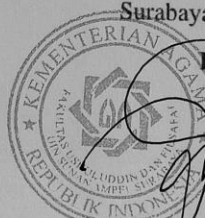
Dr. Nasruddin, MA
NIP. 197308032009011005

Penguji IV



Latifah Anwar, M.Ag
NIP. 198806182020122004

Surabaya, 2 April 2023



Dekan

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Puspa Arum Yasinatul
NIM : E77219050
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : puspaarumy315@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Muhasabah Al-Nafs Imam al-Ghazali Sebagai Terapi untuk
Meningkatkan Self Awareness Pada Penderita Kanker Di
Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya...

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 Mei 2023

Penulis

(Puspa Arum, Y.)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Muhasabah atau intropeksi diri adalah salah satu hal yang penting untuk meningkatkan kualitas iman dan akhlak untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Muhasabah adalah salah satu cara untuk membersihkan diri dari hal-hal negatif baik dari perilaku, perasaan, perkataan, bahkan pikiran. Termasuk juga untuk merenungi dan mengamati niat dan tujuan suatu perilaku yang telah dilakukan ataupun yang belum dilakukan, serta menilai positif dan negatifnya dari perbuatan tersebut. Akan tetapi, di zaman saat ini banyak sekali manusia yang masih belum terbiasa untuk melakukan muhasabah diri, sehingga kebanyakan dari mereka memiliki nilai kesadaran diri atau *self awareness* yang rendah. *Self awareness* adalah kemampuan seorang individu untuk dapat mengenali dan menerima semua keadaan dirinya baik dari sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran, kelemahan, keterbatasan, dan cara berperilaku dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki *self awareness* yang baik, maka mereka dapat mengenali dan memanfaatkan kemampuan dalam dirinya untuk dapat mencapai tujuan hidupnya. Di dalam penelitian ini, mencoba untuk menjelaskan penerapan muhasabah al-nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk meningkatkan *self awareness* pada pasien kanker.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan mendeskripsikan dan menganalisa data-data yang didapatkan dalam lapangan, melalui observasi, wawancara, dan konseling. Tujuan dari adanya penelitian ini adalah mengajak konseli untuk mengevaluasi dan mengintrospeksi perilakunya sehingga ia dapat mengetahui letak kesalahannya dan merubah kesalahannya tersebut ke arah yang lebih baik. Serta mengajak konseli untuk menyadari bahwa masalah yang ia alami saat ini sebenarnya disebabkan oleh perilakunya sendiri. Hasil akhir dari penelitian ini, bahwasanya dapat disimpulkan Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali dalam Meningkatkan *Self Awareness* dari Pasien Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Jawa Timur dikatakan cukup berhasil. Terdapat beberapa perubahan yang berhasil secara bertahap, sehingga perilaku konseli sudah menjadi lebih positif.

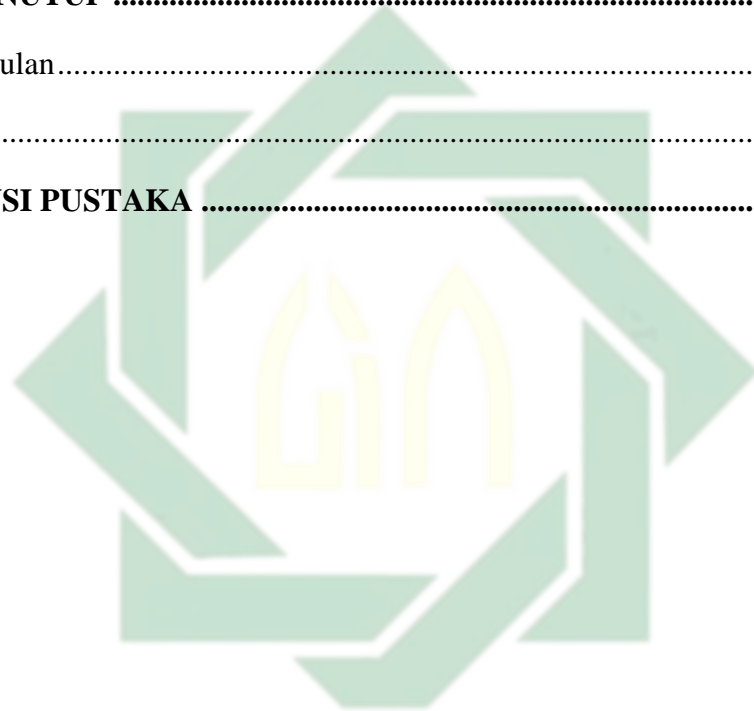
Kata Kunci: *Konsep Muhasabah diri, Imam al-Ghazali, Self Awareness*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian.....	14
G. Sistematika Pembahasan.....	21
BAB II Muhasabah al-Nafs dan <i>Self Awareness</i>	29
A. <i>Muhasabah al-Nafs</i>.....	29
1. Definisi Terapi Muhasabah.....	29
2. Ruang Lingkup Muhasabah	36
3. Bentuk-Bentuk Muhasabah	36
4. Pengaruh dan Manfaat Muhasabah.....	38
5. Tahap-Tahap Pelaksanaan Terapi Muhasabah.....	41
B. <i>Self Awareness (Kesadaran Diri)</i>.....	43
1. Pengertian <i>Self Awareness</i>	43
2. Ruang Lingkup dan Kemampuan <i>Self Awareness</i>	45
3. Bentuk-Bentuk <i>Self Awareness</i>	47
4. Fungsi <i>Self Awareness</i>	48
C. Biografi Al-Ghazali.....	49
1. Riwayat Hidup Imam Al-Ghazali	49

2. Pendidikan Imam Al-Ghazali	52
3. Keadaan Sosial Masa Imam Al-Ghazali	56
4. Terapi Muhasabah Menurut Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulumiddin.....	59
BAB III DEMOGRAFI YAYASAN KANKER INDONESIA	64
DAN PENYAJIAN HASIL PENELITIAN	64
A. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian.....	64
1. Profil dan Sejarah Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Cabang Koordinator Jawa Timur.....	64
2. Visi dan Misi Yayasan Kanker Indonesia (YKI)	67
3. Maksud dan Tujuan Yayasan Kanker Indonesia (YKI).....	68
4. Aktivitas.....	68
5. Struktur Pengurus Yayasan Kanker Indonesia (YKI).....	77
6. Struktur Staf Pelaksanaan Harian	79
7. Kolaborasi dan Jaringan.....	80
8. Sumber Dana Yayasan Kanker Indonesia.....	80
F. Deskripsi Konselor	80
G. Deskripsi Identitas Subjek Penelitian dan Hasil Konseling.....	82
H. Deskripsi Hasil Penelitian	107
1. Dekripsi Hasil Wawancara dan Konseling Terhadap Pasien Kanker dalam Meningkatkan <i>Self Awareness</i> di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur Surabaya.....	107
2. Deskripsi Hasil Akhir Proses Muhasabah al-Nafs Imam Al-Ghazali sebagai Terapi untuk Meningkatkan <i>Self Awareness</i> pada Penderita Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur Surabaya.....	117

BAB IV Analisis Hasil Penelitian Muhasabah an-Nafs Imam al-Ghazali untuk Meningkatkan <i>self Awareness</i> Pada Penderita Kanker di Yayasan kanker Indonesia Surabaya	126
A. Analisis Proses Konseling	126
B. Analisis Hasil Akhir	131
BAB V PENUTUP	136
A. Kesimpulan.....	136
B. Saran	138
REFERENSI PUSTAKA	139



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit kanker adalah penyakit yang menurut WHO (World Health Organization) dapat mengakibatkan kematian sampai presentase 9,4 juta jiwa pada tahun 2018. Penyakit kanker biasanya disebabkan karena adanya proses fisi biner yang tidak sesuai sehingga dapat memicu adanya mutasi untuk melakukan pembelahan secara terus-menerus dan dapat menyebar pada organ tertentu. Dalam dunia kesehatan hal itu disebut dengan metastase. Penderita kanker di Indonesia sendiri pada tahun 2020 tercatat di WHO mencapai 396.914 jiwa dan persentase kematian di tahun tersebut mencapai 234.511 jiwa.¹ Oleh karena itu, perlunya memberikan rasa kesadaran diri (*Self Awareness*) pada pasien penderita kanker untuk lebih mengerti dan memahami perasaan dirinya sendiri sangat dibutuhkan.²

Self awareness atau biasa disebut dengan kesadaran diri adalah kompetensi diri untuk dapat memahami dan mengerti tentang dirinya, baik berupa perasaan, keinginan, pikiran, kelemahan, kelebihan, ataupun mengenai evaluasi tentang dirinya. Seseorang yang mampu memahami mengenali perasaan dan keadaan dirinya sendiri, maka mereka sudah mampu mengolah dan mampu untuk mengaktualisasikan dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai *self awareness* yang baik mereka mampu memahami

¹ World Health Organization, "Guidelines for the management of cancer pain," Health Website, *Guidelines for the management of cancer pain* (blog), 12 Agustus, <https://www.who.int/multi-media/details/guidelines-for-the-management-of-cancer-pain>.

² Karen Marie Bradburn Williams, "Self-awareness theory and decision theory: a theoretical and empirical integration" (Retrospective Theses and Dissertations, Inggris, IOWA State University, 1990), 110.

keadaan sosial, mereka juga dapat merasakan perasaan dan harapan orang lain terhadap dirinya.³ Dengan begitu, pasien kanker yang memiliki *self awareness* yang baik dalam dirinya mereka diharapkan mampu merenungkan dirinya, mampu mengelola emosi, dan apapun yang sedang terjadi dalam dirinya.

Menurut beberapa ahli psikologi menjelaskan bahwasanya kesadaran diri atau *self awareness* adalah pondasi utama untuk dapat memahami kesadaran emosional.⁴ *Self awareness* juga merupakan suatu langkah atau cara untuk dapat berpikir secara mendalam, hal ini sering disebut dengan metakognitif. Seseorang yang sudah mampu dan berada dalam proses metakognitif, maka secara tidak langsung mereka juga mampu untuk mengontrol segala kegiatan kognitifnya. Dengan begitu, tanpa disadari seorang individu tersebut telah mampu untuk memilah keadaan dan juga langkah strategi yang baik dan sesuai dengan masa depan dirinya sendiri.

Dalam al-Qur'an pun penjelasan mengenai *self awareness* sudah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 12, yaitu sebagai berikut:

أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِن لَّا يَشْعُرُونَ

Artinya: “Ingatlah, sesungguhnya merekalah yang berbuat kerusakan, tetapi mereka tidak menyadarinya” (al-Baqarah: 12)⁵

Dalam ayat ini menjelaskan bahwasanya pada zaman dahulu bagaimana orang-orang munafik di Madinah selalu menganggap dirinya sebagai seseorang yang melakukan kebaikan dan perbaikan (*muslihun*), sedangkan kenyataannya mereka selalu membuat

³ Raqwan Albaar, “Konsep Muhasabah (self evaluation) Sebagai Terapeutik Islam (Studi Pemikiran Al-Ghazali dalam Ihya’ Ulum Al-Din),” *Surabaya: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2011): 134.

⁴ Agoes Dariyo, “Peran Self Awareness dan Ego support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa,” *Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara Jakarta* 15, no. 2 (2009): 204.

⁵ Al-Quran, *Surat al-Baqarah ayat 12*, t.t.

kerusakan (*mufsidin*) di bumi.⁶ Sehingga dari penjelasan tersebut kita dapat mengetahui bahwasanya surat al-Baqarah ayat 12 ini mengidentifikasi seseorang yang memiliki *self awareness* (kesadaran diri) yang kurang tidak mampu memahami dirinya dengan baik, dan tidak mempunyai tujuan, visi dan misi hidup yang baik pula.⁷

Maka dari itu, peneliti dalam research lapangan ini mempunyai tujuan ingin meningkatkan *self awareness* terkhusus untuk penderita kanker dengan terapi muhasabah. Terapi muhasabah adalah teknik terapi yang dalam rangkaian kegiatannya menggunakan teknik psikologi dengan tujuan untuk membantu seseorang merefleksikan segala perbuatan dalam dirinya baik perbuatan buruk ataupun perbuatan baik. Teknik terapi muhasabah diri adalah salah satu langkah untuk dapat menumbuhkan hal-hal baik dan kegiatan yang lebih berkualitas dalam diri seseorang.⁸

Muhasabah diri biasa disebut juga dengan cara untuk dapat mengintropeksi diri atau mawas diri atau sebagai cara untuk mengevaluasi diri. Sesungguhnya kegiatan mengenai muhasabah diri bukan hanya sekedar untuk merenungkan perbuatan yang sudah dilakukan saja, akan tetapi muhasabah juga berarti untuk memperbaiki segala hal yang kurang baik tersebut untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik secara emosional maupun perilaku secara konstan dan terus menerus.⁹

Selain itu, al-Qur'an dan hadis Nabi juga menjelaskan mengenai pengertian dan hakikat dari muhasabah yaitu, adalah cara atau langkah untuk dapat memperbaiki diri

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid X (Yogyakarta: PT Data Bakti Wakaf, 1990), 45.

⁷ Agoes Dariyo, "Peran Self Awareness dan Ego support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa," 210.

⁸ M. Amin Syukur, "Terapi dalam Literatur Tasawuf," *IAIN Walisongo Semarang* Volume 20 (November 2012): 75.

⁹ Shalih Al-Ulyawi, *Muhasabah (Introspeksi Diri)* (Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan, 2007), 82.

baik di hati, perasaan, pikiran, dan perilaku untuk selalu dalam hal positif.¹⁰ Dengan begitu, maka setiap orang yang beriman kepada Allah Swt. diperintahkan untuk selalu melakukan muhasabah. Hal ini sesungguhnya terdapat dalam firman Allah surah al-Hasyr ayat 18, yaitu sebagai berikut:

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

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhan-Nya dan meninggalkan larangan-Nya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang ia telah sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat). dan (sekali lagi diingatkan) bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan.” (al-Hasyr: 18)¹¹

Maksud interpretasi dari ayat tersebut yaitu Allah bersabda untuk memerintahkan manusia agar mereka dapat mengevaluasi dirinya sendiri sebelum tiba waktu hisab yang telah Allah tetapkan. Selain itu, Allah juga menegaskan kembali kepada manusia untuk selalu beriman kepada seluruh perintah dan menjauhi seluruh larangan Allah karena sesungguhnya Allah adalah Dzat Yang Maha Mengetahui dan Maha Melihat seluruh tindakan dan perbuatan baik yang kecil maupun yang besar, kita umat manusia tidak dapat menyembunyikannya.¹²

Pengertian dan penjelasan mengenai Muhasabah diri juga pernah dijelaskan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (691-751 H), beliau pernah memberikan pengertian mengenai muhasabah yaitu merupakan salah satu langkah bagi seseorang untuk dapat memberikan

¹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), 74.

¹¹ Al-Quran, *Surat al-Hasyr ayat 18*, t.t.

¹² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, 140.

kontrol atau menahan jika dalam dirinya memiliki keinginan untuk melakukan sesuatu yang nantinya mempunyai dampak yang kurang baik (*mudharat*).¹³

Sesungguhnya perbuatan yang kurang baik atau perbuatan yang akan mengarah pada perilaku maksiat itu disebabkan karena adanya dorongan nafsu yang tidak dapat ditahan oleh akal sehat.¹⁴ Disinilah pentingnya seseorang untuk mempunyai *self awareness* atau kesadaran yang tinggi untuk dapat bermuhasabah mengenai perilaku yang akan dilakukannya. Hal ini sebagaimana sesuai dengan penjelasan dari Rasulullah mengenai sebuah hadis:

كُلُّ بَنِي آدَمَ حَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْحَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ.

Artinya : “Setiap anak Adam pasti berbuat salah dan sebaik-baik orang yang berbuat kesalahan adalah yang bertaubat”. (HR Tirmidzi 2499, Shahih at-Targhib 3139).

Penjelasan mengenai hadis tersebut yaitu bahwa setiap dari umat manusia tidak bebas dan selamat dari perbuatan salah dan dosa. Oleh karena itu, setiap dari umat manusia dianjurkan untuk memperbanyak intropeksi diri, dan bertaubat kepada Allah. Ini adalah perbuatan yang baik dan dianjurkan supaya tidak menjadi hamba yang lalai kepada Tuhannya.¹⁵ Seseorang yang sering melakukan muhasabah dan intropeksi kepada dirinya sendiri, dengan begitu dirinya secara tidak langsung tidak membuka jalan untuk melakukan perbuatan yang *mudharat* dan bathil. Karena dirinya sudah melakukan perintah Allah dan berusaha untuk selalu menjadi hamba yang taat.¹⁶

¹³ Muhammad Muvid, *Tasawuf sebagai Revolusi Spiritual di Abad Global*. (Batu: Literasi Nusantara, 2019), 43.

¹⁴ Rosihon Anwar, *Akhlak Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 45.

¹⁵ Anwar, 75.

¹⁶ Siti Shahilatul Arasy, “Urgensi Muhasabah (Introspeksi diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadist).” (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2014), 67.

Disamping itu, terdapat langkah-langkah untuk bisa melakukan muhasabah terhadap diri sendiri, ada salah satu perspektif menurut Imam al-Ghazali yang menjelaskan bahwasanya muhasabah diri dapat dilakukan layaknya seorang pedagang yaitu menghitung modal, untung, dan rugi yang didapatkan setelah berdagang.¹⁷ Penjelasan muhasabah menurut perspektif dari Imam al-Ghazali ini diambil dari Kitab Ihya Ulumuddin pada juz 38 yang membahas mengenai hakikat muhasabah diri atau pengawasan diri setelah melakukan perbuatan baik.¹⁸

Berdasarkan dari beberapa penjelasan dan pengertian di atas dapat diambil sebuah determinasi mengenai muhasabah yaitu, bahwasanya terapi muhasabah adalah sebuah terapi yang dilakukan dengan tujuan untuk dapat mengevaluasi diri. Evaluasi diri yang dimaksud disini adalah seseorang dapat memahami dan mengenali dirinya tentang apa yang telah diperbuat dari segala rutinitas aktivitas, dan apakah dari perbuatan tersebut akan memberikan feedback yang positif atau negatif terhadap dirinya atau tidak, serta diharapkan dapat merubah kepada perilaku yang lebih baik dan dapat diimplementasikan melalui amalan-amalan dan ibadah yang lebih baik lagi.¹⁹

Dengan demikian, ketertarikan diambilnya kajian penelitian ini adalah karena banyaknya kasus-kasus pasien penderita kanker yang mengeluh dan tidak menyadari dengan keadaan dirinya sendiri hal ini bisa disebut dengan keadaan bahwa seseorang mempunyai self awareness yang rendah. Data ini saya dapatkan ketika melakukan program PPL selama satu bulan. Data tersebut diambil ketika melakukan pengamatan

¹⁷ Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumiddin* (Malaysia: Buku-Buku, 2009), 86.

¹⁸ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), 65.

¹⁹ Ahmad Umar Hasyim, *Identitas dan Jati Diri Muslim* (Jawa Barat: Akademik Pressindo, 2016), 87.

(observasi) dan konseling dengan pasien kanker. Saya beranggapan karena seseorang penderita kanker akan bisa memulihkan keadaannya jika seseorang tersebut mempunyai rasa semangat yang tinggi dan self awareness yang baik terhadap dirinya sendiri. Dengan begitu,

Oleh karena itu, peneliti mengangkat penelitian ini karena ingin mengkaji lebih dalam mengenai “Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya “. Pada penelitian ini mengkaji lebih dalam mengenai terapi muhasabah untuk meningkatkan *self awareness* pada penderita kanker karena ada beberapa faktor yaitu, yaitu: *pertama*, muhasabah al-Nafs adalah sebuah metode yang dapat menumbuhkan *self awareness* atau kesadaran diri, sehingga dapat meningkatkan kualitas keimanan seseorang. *Kedua*, muhasabah al-Nafs adalah sebuah pendekatan yang menggunakan perspektif Islam namun relevan jika diterapkan di seluruh kalangan masyarakat, karena bersifat lebih luwes dan adaptif.

B. Rumusan Masalah

Dari paparan mengenai dasar dan motif penelitian yang telah dijelaskan di atas maka dalam kajian penelitian ini mempunyai rumusan masalah yaitu, sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya?
2. Bagaimana implementasi Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan kepada rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan proses pelaksanaan Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya.
2. Menjelaskan implementasi Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan rujukan bagi pembaca dalam penanganan masalah masyarakat yang berkaitan dengan Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk meningkatkan *self awareness* pada penderita kanker, diantara manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan disiplin ilmu dan wawasan yang baru terhadap implementasi Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai Terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya.

- b. Memberikan penjelasan dan fakta terhadap pembaca dan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi mengenai Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya.

2. Manfaat Praktis

Penulis mempunyai harapan supaya dalam research ini dapat digunakan acuan bagi mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan teori yang berkaitan dengan Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya.

E. Kajian Pustaka

Pengertian dari kajian pustaka yaitu referensi untuk melihat tema dan kajian yang diteliti sudah ada atau belum diteliti oleh orang lain, sehingga secara tidak langsung memberikan tujuan dengan melihat kajian pustaka kita bisa mengetahui apakah kajian ini relevan atau tidak dilakukan. Maka dari itu, kajian pustaka dapat memberikan tujuan untuk tidak melakukan plagiasi dengan karya atau penelitian yang telah dilakukan. Sehingga dari kajian pustaka ini, penulis mengambil dari berbagai kajian yang relevan baik dari jurnal atau skripsi yaitu sebagai berikut:

1. Skripsi dari Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya mengenai “Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)” yang ditulis oleh Ika Atmala Sari pada tahun 2019. Pada penelitian ini saudari Ika Atmala Sari tujuan dari

penelitiannya yakni meningkatkan kesadaran belajar remaja dengan menggunakan teknik terapi muhasabah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan lapangan. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa terapi muhasabah dapat meningkatkan kesadaran belajar remaja.

Selain itu, untuk persamaan antara kajian penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu untuk sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan untuk perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dikaji oleh penulis yaitu penelitian ini menggunakan terapi muhasabah untuk meningkatkan kesadaran belajar remaja. Sementara untuk penelitian yang dilakukan penulis ini menggunakan muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk meningkatkan *self-awareness* pada penderita kanker.

2. Skripsi dari prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung yaitu mengenai “Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa (Penelitian Pada Siswa Sederajat Sekolah Dasar/Paket A Di Homeschooling Group SD Khoiru Ummah 30 Ujung Berung-Bandung)” Skripsi ini ditulis oleh Siti Mardiah pada tahun 2016. Pada penelitian saudari Siti Mardiah ini tujuan penelitiannya yakni motivasi belajar pada siswa dengan subjek penelitian Siswa Sekolah. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan pendekatan lapangan (*field research*). Hasil dari penelitian ini adalah bahwasanya teknik muhasabah yang digunakan dalam proses konseling bisa berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa.

Selain itu dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis kaji terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya yaitu sama menggunakan muhabah sebagai proses untuk terapi dalam tujuan tertentu. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu terdapat dalam subjek penelitian. Dalam penelitian ini adalah siswa di Home Schooling Group SD Khoiru Ummah 30. Sedangkan subjek penelitian yang akan penulis gunakan disini ialah Penderita Kanker dan tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan Self Awareness, sedangkan pada penelitian terdahulu ini untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Selain itu, pada skripsi Siti Mardiah ini menggunakan metode penelitiannya kuantitatif, sedangkan peneliti disini menggunakan metode penelitian kualitatif.

3. Skripsi dari prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengkaji mengenai “Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Blitar”. Skripsi ini ditulis oleh Nimas Fitriatul Latifah pada tahun 2018. Tujuan dari penelitian saudara Nimas Fitriatul Latifah ini adalah meningkatkan rasa empati seorang ibu dalam hidup bertetangga. Sedangkan tujuan penelitian yang akan saya gunakan disini ialah untuk meningkatkan Self Awareness pada Penderita Kanker. Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan teknik terapi muhasabah dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Akan tetapi perbedaannya yaitu penelitian yang ditulis oleh Nimas Fitriatul Latifah ini menggunakan terapi muhasabah untuk meningkatkan rasa empati seorang ibu dalam hidup bertetangga. Sedangkan dalam penelitian yang akan penulis kaji

yang menggunakan muhasabah al-nafs Imam al-Ghazali dengan subjek penelitian penderita kanker dengan tujuan untuk meningkatkan *self awareness*.

4. Jurnal yang ditulis oleh Ginanjar Kusuma Wardana mengenai “Implementasi Terapi Muhasabah Sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental Dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon)” pada tahun 2018. Dalam penelitian ini yang dilakukan di Lapas Narkotika Cirebon menunjukkan bahwa penanggulangan masalah mental yang diakibatkan karena adiksi narkoba ini dapat diatasi dengan terapi muhasabah. Terapi muhasabah adalah jenis terapi yang menggunakan Teknik sufistik dimana ada kegiatan merenung dan intropeksi diri yang dilakukan klien untuk menyadari kesalahannya dan berusaha untuk memperbaikinya. Sementara dalam jurnal ini menerapkan sistem terapi dengan pendekatan bimbingan rohani yaitu ceramah, konseling individu maupun kelompok. Teknik itu digunakan dan dipilih karena merupakan teknik yang relevan dengan seorang konseli Adiksi Narkoba. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis refrensi kualitatif. Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dikaji oleh penulis yaitu pertama persamaan. Persamaanya sama menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan perbedaannya jurnal penelitian ini menggunakan subjek penelitian yaitu seorang adiksi narkoba. Sedangkan dalam penelitian yang akan penulis kaji yang menggunakan subjek penelitian penderita kanker dengan tujuan untuk meningkatkan *self awareness*.

5. Jurnal yang ditulis oleh Sharifah Basirah Syed Mohsin mengenai “Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Reflection) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress)” pada tahun 2022. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan beberapa metode yang dikemukakan oleh ulama’ tasawuf dalam merawat gangguan kejiwaan berdasarkan konsep dan aplikasi muḥāsabah al-nafs. Penekanan elemen muḥāsabah al-nafs terbukti memberi kesan yang mendalam dalam kehidupan seharian, bagi mengembalikan ketenangan dan asas spiritual dalam diri. Kesannya akan menjadikan individu lebih teguh mendepani cabaran duniawi. Kajian penelitian ini memakai eksperimen yang bersifat kualitatif dengan langkah atau caranya menggunakan studi kasus. Penelitian ini menggunakan kaedah analisis kandungan yang melibatkan sorotan kajian lepas yang diselidiki berdasarkan perkataan “*keresahan spiritual*”, “*al-halu*”, “*muḥāsabah*” dan “*penghayatan jiwa*”. Penganalisisan data pula menggunakan kaedah analisis kandungan melalui pendekatan deskriptif iaitu mengkaji apakah peranan muhasabah jiwa dalam menangani keresahan spiritual.
- Selain itu, untuk persamaan antara kajian penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu untuk sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan studi kasus. Sedangkan untuk perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dikaji oleh penulis yaitu penelitian ini menggunakan terapi muhasabah al-Nafs untuk menangani keresahan spiritual. Sementara untuk penelitian yang dilakukan penulis ini menggunakan muhasabah al-

Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk meningkatkan *self-awareness* pada penderita kanker.

6. Skripsi dari prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya mengenai “Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Prasangka Buruk Seorang Anak Terhadap Ibu kandungnya Di Kelurahan Bulak Banteng Wetan Kenjeran Surabaya”. Skripsi ini ditulis oleh Rahmadani Rizka Bahtiar Putri pada tahun 2019. Tujuan dari penelitian untuk mengendalikan kecurigaan atau firasat kurang baik dari perasaan anak terhadap ibu kandungnya dengan menggunakan terapi muhasabah. Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan berusaha menjelaskan hasil dari instrumen penelitian yang diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Dalam proses analisis datanya juga menggunakan pendekatan studi deskriptif komparatif dengan membandingkan hasil sebelum dan setelah dilakukannya proses konseling. Hasil yang didapat dari penelitian ini terdahulu ini adalah dengan menggunakan terapi muhasabah seorang konseli dapat mengontrol kondisi emosionalnya dan mampu mengintropeksi dirinya untuk mengatasi segala problema dan masalah yang berhubungan dengan ibunya.

Selain itu, untuk persamaan antara kajian penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu untuk sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan menggunakan teknik analisis data yaitu deskriptif komparatif. Sedangkan untuk perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dikaji oleh penulis yaitu penelitian ini menggunakan terapi muhasabah untuk mengatasi prasangka buruk

seorang anak terhadap ibu kandungnya. Sementara untuk penelitian yang dilakukan penulis ini menggunakan muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk meningkatkan *self-awareness* pada penderita kanker.

7. Jurnal yang ditulis oleh Feby Amalia syafitri dan Mohamat Hadori “Terapi Ta’limah Dan Muhasabah Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Penyintas Depresi” pada tahun 2022. Dalam penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan *Self Esteem* pada seseorang dengan menggunakan terapi ta’limah dan terapi muhasabah. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan *critical action research* atau tindakan krisis. Hal ini dikarenakan bertujuan untuk mengatasi suatu masalah. Dalam penyelesaiannya, penelitian ini menggunakan dua tahap putaran waktu dan setiap pertemuan dilakukan sebanyak empat kali. Sehingga dari penelitian ini determinasinya terdapat transfigurasi atau peralihan terhadap pemikiran dan tindakan pasien dalam lingkungan sosialnya. Hasil akhir penelitian ini dapat dikatakan berhasil, ditunjukkan dengan perubahan pemikiran dan perilaku Z dalam hubungannya dengan lingkungan sosialnya, khususnya kepada kedua orang tuanya. Z sudah mulai memiliki pemikiran yang positif tentang dirinya, tidak lagi mengurung diri dikamarnya, mulai sering berinteraksi dengan keluarganya, bahkan pemikiran tentang bunuh diri Z juga tidak muncul pada saat dilaksanakannya siklus kedua. Selain itu, untuk persamaan antara kajian penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu untuk sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan untuk perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dikaji oleh penulis yaitu penelitian ini menggunakan Terapi Ta’limah dan Muhasabah Dalam

Meningkatkan *Self Esteem* Pada Penyintas Depresi. Sementara untuk penelitian yang dilakukan penulis ini menggunakan muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk meningkatkan *self-awareness* pada penderita kanker.

8. Skripsi dari prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengkaji mengenai “Implementasi Terapi Muhasabah Untuk Mengelola *Self Control* Remaja Kecanduan Situs Porno di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo”. Skripsi ini ditulis oleh Arief Hidayatullah ada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini Arief Hidayatullah menggunakan terapi muhasabah yang diintegrasikan dalam mengelola self control remaja kecanduan situs porno. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pelaksanaan terapi muhasabah dilakukan dengan berbagai langkah, yaitu: *Pertama*, tabayyun merupakan intropeksi diri. *Kedua*, Al-Hikmah merupakan penggalan konsep dan kemampuannya. *Ketiga*, Maudzah merupakan pemberian contoh konkrit. *Keempat*, Mujadalah yang merupakan menciptakan kondisi yang dialogis. Kajian penelitian ini memakai eksperimen yang bersifat kualitatif dengan langkah atau caranya menggunakan studi kasus. Hasil penelitian yang sudah dilakukan, bahwasanya dapat dikatakan berhasil dalam mengelola *self control* remaja yang kecanduan situs porno. Terdapat beberapa perubahan yang berhasil secara cepat maupun bertahap. Sehingga perilaku yang awalnya negatif menjadi lebih Positif.

Selain itu, persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan penulis kaji adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan

studi kasus. Akan tetapi untuk perbedaannya dalam penelitian yang ditulis oleh Arief Hidayatullah ini terapi muhasabah yang dilakukan untuk mengelola self control remaja kecanduan situs porno. Sedangkan dalam penelitian yang penulis lakukan metode muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan *self awareness* pada penderita kanker.

9. Skripsi dari prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengkaji mengenai “Implementasi Terapi Muhasabah dalam Upaya Meningkatkan Perkembangan Empati Pada Anak Usia 2-4 Tahun Di Happy Trails Preschool & Daycare”. Skripsi ini ditulis oleh Salsabila Syahla Bachtiar pada tahun 2022. Kajian penelitian ini memakai eksperimen yang bersifat kualitatif dengan langkah atau caranya menggunakan studi kasus. Hasil dari penelitian ini terbukti bahwasanya terapi muhasabah dalam meningkatkan kemampuan empati anak usia 2-4 tahun ini meningkat. Dibuktikan dengan hasil rata-rata peningkatan kemampuan empati. Peningkatan kemampuan empati yang terjadi pada anak usia 2-4 tahun ini terjadi selain karena diberikan terapi muhasabah, akan tetapi terjadi karena kemampuan komunikasi dan kognitif anak-anak yang berkembang secara optimal. Selain itu, persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan penulis kaji adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Akan tetapi untuk perbedaannya dalam penelitian yang ditulis oleh Salsabila Syahla ini terapi muhasabah yang dilakukan untuk upaya meningkatkan perkembangan empati pada anak usia 2-4 tahun. Sedangkan dalam penelitian yang

penulis lakukan metode muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan *self awareness* pada penderita kanker.

10. Skripsi dari Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengkaji mengenai “Implementasi Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Gaya Hidup *Hedonisme* Bagi Pekerja Muda di Kabupaten Jember”. Skripsi ini ditulis oleh Reza Hizbul Ramadhani pada tahun 2022. Kajian penelitian ini memakai eksperimen yang bersifat kualitatif dengan langkah atau caranya menggunakan studi kasus dan analisis deskriptif komparatif (membandingkan). Proses dalam melakukan penelitian ini yaitu dengan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan terapi, dan yang terakhir yaitu evaluasi dan follow up. Hasil dari penelitian ini pada nantinya konseli sudah bisa lebih dewasa dan terarah lagi pola pikirnya yang menyebabkan gaya hidupnya berubah sudah mulai ke kesederhanaan lagi seperti waktu sebelum bekerja. Konseli juga sudah mulai menghemat pengeluarannya dan menyisihkan sebagian uangnya untuk ditabung demi masa depannya. Selain itu, persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan penulis kaji adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan analisis deskriptif komparatif (membandingkan). Akan tetapi untuk perbedaannya dalam penelitian yang ditulis oleh Reza Hizbul Ramadhani ini terapi muhasabah yang dilakukan untuk mengatasi gaya hidup *hedonisme* bagi pekerja muda. Sedangkan dalam penelitian yang penulis lakukan metode muhasabah al-Nafs

Imam al-Ghazali digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan *self awareness* pada penderita kanker.

F. Metode Penelitian

Sudah dipastikan semua hasil riset pasti menggunakan metodologi penelitian dengan tujuan untuk memperoleh hasil riset yang analisis, unggul, dapat dipahami bagi pembaca, dan sesuai dengan prosedur kajian kepenulisan²⁰. Maka dari itu, seorang peneliti harus menyesuaikan metode penelitian yang sesuai dengan apa yang akan dikaji. Adanya suatu eksperimen atau pengkajian juga bertujuan untuk memberikan pemahaman atas sesuatu problematika atau masalah agar mendapatkan informasi dan pemahaman yang baru, sehingga mendapatkan suatu kajian keilmuan yang bisa digunakan bagi masyarakat. Adapun kajian mengenai metode riset yang akan diaplikasikan dalam pengkajian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwasanya metode adalah suatu alat untuk menyelesaikan suatu problema yang ingin dikaji, begitupun dalam penelitian ini, peneliti akan memakai metode penelitian kualitatif yang artinya adalah riset yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif yang dijelaskan oleh Denzin dan Lincoln, menjelaskan bahwa eksperimen yang bersifat kualitatif yaitu kajian yang objek utamanya adalah latar belakang alamiah, dengan tujuan untuk menjabarkan dan menjelaskan suatu peristiwa

²⁰ Irfan Tamwif, *Metode Penelitian* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 46.

atau fenomena yang terjadi.²¹ Biasanya dalam penelitian kualitatif ini menggunakan metode pengumpulan data dengan observasi, wawancara, pengamatan, dan dokumentasi.

Seorang peneliti akan menjadi instrumen paling penting dan kunci utama dalam sebuah penelitian kualitatif. Akan tetapi, analisis dan isi dari sebuah penelitian tersebut bersifat deskriptif dari hasil data di lapangan. Sementara itu, penelitian kualitatif memiliki berbagai bentuk tingkatan yang mendalam dibandingkan dengan metode yang lain, dikarenakan bersifat alamiah dan deskriptif.

Penelitian ini dikerjakan karena mempunyai harapan dan manfaat untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh klien, keadaan emosional klien, dan ingin mengetahui mengenai keadaan *self awareness* (rasa kesadaran diri) dalam diri seorang konseli. Selain itu data deskriptif seperti hasil dari observasi dan wawancara baik berupa kalimat tertulis atau perkataan adalah data yang digunakan dalam penelitian ini. Semua data tersebut diperoleh dari seorang klien maupun informal.

Sedangkan untuk pendekatan dari penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, dengan tujuan untuk meneliti lebih dalam terhadap suatu kasus, orang, ataupun fenomena secara intensif dan mendalam yang dalam penelitiannya menggunakan terapi muhasabah untuk membantu setiap problema dan masalah yang sedang dihadapi konseli, terkhusus untuk meningkatkan *self awareness* dalam diri konselor untuk mencapai yang lebih baik lagi.

²¹ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 112.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

a. Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian dari riset ini adalah pasien penderita kanker yang sedang menjalani proses pengobatan dan menginap di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya. Kehadiran peneliti sudah diterima baik oleh pihak pengurus dari Yayasan Kanker. Sedangkan untuk subjek penelitian yang dibutuhkan adalah empat pasien penderita kanker yang telah dibedakan baik dari segi umur, dan segi perbedaan penyakit kanker yang sedang dideritanya.

b. Lokasi Penelitian

Penelitian ini melakukan Lokasi penelitian yang akan digunakan untuk melakukan sebuah *research* yaitu berada di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya, yang berada di alamat Jalan Mulyorejo Indah No. 8 Surabaya.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang berupa deskriptif dari seorang informan bukan berupa angka, sehingga datanya bersifat non-statistik. Sedangkan jenis data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Data Primer

Data primer yaitu data yang ditemukan langsung dari subjek penelitian atau sumber utamanya dalam kajian penelitian ini.²² Sedangkan dalam hal ini peneliti mendapatkan data langsung dari pasien penderita kanker sebagai subjek penelitian. Data yang diperoleh harus terdapat informasi mengenai latar belakang dari pasien, pekerjaan, domisili asal tempat tinggalnya, bagaimana rasa *self awareness* (kesadaran diri) yang dimiliki oleh seorang pasien, hal apa yang mempengaruhi pasien mempunyai rasa *self awareness* yang kurang, proses pelaksanaan waktu konseling, dan hasil akhir yang didapat dari proses konseling dengan menggunakan metode terapi muhasabah.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung yang digunakan untuk menyampaikan informasi lebih selain dari subjek penelitian sebagai seseorang yang dibutuhkan.²³ Sedangkan dalam penelitian kali ini data sekunder yang dibutuhkan adalah orang-orang terdekat dari pasien penderita kanker. Biasanya adalah orang yang menemani selama proses berobat sedang berjalan, yaitu bisa dari Ibu, Ayah, Suami, Istri, anak, kakak, adik, bahkan sampai pendampingnya.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), 34.

²³ Sugiyono, 36.

b. Sumber Data

Sumber data yang dimaksud adalah dari mana kita bisa mendapatkan informasi yang telah dijelaskan dari subyek penelitian. Sedangkan dalam penelitian kali ini sumber datanya yaitu sebagai berikut:

1) Sumber data primer

Sumber data primer yang didapat dari penelitian ini yaitu diperoleh secara langsung dari gestur tubuh seorang subjek penelitian, baik dari *body language*, mimik wajah, kata-kata yang sedang dilontarkan, atau perilaku yang sedang dilakukan oleh konseli. Sehingga dalam sumber data ini berupa data informatif atau deskriptif dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara. Selain itu, untuk proses praktik terapinya dilakukan selama dua minggu atau empat belas hari untuk lima pasien penderita kanker.

2) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yang didapat untuk penelitian ini berasal dari teman atau orang-orang terdekat yang telah paham dan mengerti mengenai kondisi dan keadaan dari subjek penelitian. Hal ini digunakan untuk menambah informasi agar data yang didapat lebih akurat. Selain itu, sumber data sekunder dalam penelitian ini juga didapat dari berbagai sumber juga baik dari kajian buku-buku yang signifikan, kajian jurnal dan artikel serta website.

4. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik untuk akumulasi data pada penelitian kualitatif yaitu menggunakan, yaitu dapat dengan metode akumulasi data observasi, wawancara, dan dokumentasi.²⁴ Namun, dalam setiap metode pengumpulan data harus disesuaikan dengan kebutuhan yang digunakan dalam suatu penelitian. Berikut adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu, sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah salah satu teknik akumulasi data yang dilakukan dengan pengamatan secara langsung kondisi atau keadaan subjek yang akan diteliti untuk mendapatkan sebuah informasi. Pada proses pengumpulan data ini observasi dilakukan dengan sangat teliti dan berhati-hati.²⁵ Peneliti pun melakukan teknik observasi dengan mengunjungi ke tempat langsung, melihat, mengamati, dan mencatat hal-hal penting yang dibutuhkan untuk dianalisis.

b. Wawancara

Wawancara adalah metode teknik akumulasi data yang dilakukan dengan cara proses tanya-jawab secara langsung dan lisan antara seorang konseli dengan konselor dengan memberikan beberapa pertanyaan yang relevan dan sesuai dengan yang dibutuhkan dan dianalisis.²⁶ Biasanya pada teknik wawancara ini menggunakan pertanyaan tertutup dan terbuka untuk menggali lebih dalam informasi dari seorang informan atau subjek penelitian. Pada proses wawancara

²⁴ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), 56.

²⁵ Bungin, 60.

²⁶ Tamwif, *Metode Penelitian*, 84.

peneliti sudah membuat draft pertanyaan untuk diberikan kepada konseli agar mudah dan terstruktur. Kegiatan atau proses pelaksanaan wawancara ini juga dimulai dengan perkenalan diri untuk menciptakan adanya atau membangun *rapport*, selanjutnya ke tahap tujuan dan identifikasi masalah, tahap peralihan, kegiatan terapi muhasabah, pemberhentian (*termination*) dan sampai pada tahap evaluasi sehingga selesai.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik akumulasi data dengan beberapa proses yaitu pengumpulan, pengolahan, pemilihan, dan penyimpanan berbagai informasi atau data sekunder yang dibutuhkan baik seperti foto, kutipan, dokumen, catatan untuk dianalisis, dan rekaman yang menjadi fokus untuk analisis penelitian.²⁷ Dari data dokumentasi ini peneliti dapat mengulas ulang hasil dari kegiatan yang dilakukan untuk proses penelitian agar data yang diperoleh sesuai dengan hasil di lapangan.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu proses pengolahan data untuk menjadi suatu informasi yang baru.²⁸ Pada metode ini bertujuan untuk mencari tahu mengenai hasil dari penelitian ini dan tercapai atau tidaknya relevansi dari terapi muhasabah dalam meningkatkan *self awareness* pada pasien penderita kanker.

Sementara itu, dikarenakan kajian dalam eksperimen ini memakai pendekatan studi kasus sehingga hasil dari analisis datanya berupa deskriptif komparatif. Arti dari analisis

²⁷ Tamwif, 86.

²⁸ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), 60.

deskriptif komparatif adalah melakukan analisis dengan cara menggunakan perbandingan teori dengan pelaksanaan hasil konseling yaitu menggunakan teknik muhasabah di lapangan. Dari hasil lapangan tersebut dapat diketahui apakah terdapat hasil atau respon yang berbeda dari konseli antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi muhasabah diri.

6. Teknik Pemeriksaan dan Validasi Data

Dalam teknik pemeriksaan dan Validasi sumber data dalam metode ini memerlukan dua langkah atau cara yaitu:

a. Pengamatan ulang dengan teliti

Dalam teknik ini peneliti mengoreksi kembali dan melakukan perpanjangan pengamatan untuk mengetahui data yang dihasilkan benar valid dan sesuai atau tidak. Apabila dalam data tersebut terjadi ketidakvalidan, maka sudah seharusnya peneliti melakukan pengamatan ulang dengan lebih kompleks dan mendalam kepada objek kajian, sampai mendapatkan hasil yang benar dan lebih baik lagi untuk tingkat kebenarannya.

b. Triangulasi

Pengertian mengenai triangulasi adalah proses untuk menemukan suatu informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber data dengan tujuan untuk menemukan informasi dan data yang lebih kompleks mengenai suatu fenomena yang ingin dikaji dalam penelitian berdasarkan pada beberapa sudut pandang. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan membandingkan informasi yang didapat dari sumber dan teori, serta melakukan koreksi ulang dari proses observasi,

wawancara, dan dokumentasi sampai mendapatkan hasil yang maksimal dan konsisten akan kebenarannya.²⁹

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dibuat bertujuan supaya dalam kajian atau eksperimen ini terkonstruksi dengan baik dan sistematis, maka diperlukannya sebuah pembahasan yang lugas dan jelas. Oleh karena itu, rincian pembahasan selanjutnya akan dibahas, antara lain sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pendahuluan dalam bab I adalah penjelasan dan deskripsi umum mengenai isi dari penelitian ini nantinya akan membahas mengenai apa garis besarnya. Dalam bab I ini berisikan latar belakang sebagai alasan mengapa penelitian ini dijadikan sebagai poin riset dan memperoleh paparan terkait dengan suatu rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian atau riset dan yang terakhir yaitu terdapat sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORI

Melalui pembahasan mengenai teori yang akan digunakan dan dikaji serta pendalaman teori yang dibahas untuk penelitian riset ini. Dalam kajian teori ini nantinya meliputi pengertian mengenai terapi muhasabah, *self awareness*, biografi dari Imam al-Ghazali. Penjelasan yang akan dibahas meliputi pengertian, ruang lingkup, aspek dari terapi muhasabah dan *self awareness*, fungsi dari terapi muhasabah dan *self awareness*, keutamaan dari terapi muhasabah dan *self awareness*. Serta membahas meliputi biografi

²⁹ Bungin, 68.

Imam al-Ghazali, latar belakang pendidikannya, keadaan sosial, dan yang paling penting adalah perspektif terapi muhasabah menurut Imam al-Ghazali yang dikaji dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*.

BAB III PENYAJIAN DATA

Pada bab ketiga ini adalah hasil dari proses sumber data yang dilakukan di lapangan, yaitu menjabarkan mengenai sejarah dari lokasi penelitian yaitu deskripsi dari Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya. Selain itu juga menjelaskan mengenai subjek penelitian yaitu penderita kanker tersebut mengapa dan bagaimana keadaan *self awareness* (kesadaran diri) yang terdapat dalam dirinya.

BAB IV ANALISIS DATA

Bab keempat ini memuat tentang hasil dari analisis data yang telah diperoleh yaitu *pertama*, memaparkan atau menjelaskan data yang terdapat di rumusan masalah yang dijelaskan dengan menggunakan hasil analisis di lapangan. *Kedua*, menjelaskan juga mengenai hasil peningkatan rasa *self awareness* (kesadaran diri) yang dialami oleh pasien penderita kanker.

BAB V KESIMPULAN

Bab kelima ini adalah bab terakhir sekaligus penutup dari penelitian. Terdapat kesimpulan yang berisikan hasil penelitian telah dilakukan dan telah menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Selain itu, pada bab ini juga terdapat saran untuk para pembaca agar selalu melakukan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self awareness* dalam diri kita untuk mempunyai prinsip dan keteguhan rohani.

BAB II

MUHASABAH AL-NAFS DAN *SELF AWARENESS*

A. Muhasabah al-Nafs

1. Definisi Terapi Muhasabah

Pengertian mengenai terapi muhasabah ini terdiri atas dua kosa kata yaitu terapi dan muhasabah. Pengertian terapi apabila dilihat berdasarkan perspetif bahasa Arab, kata terapi berasal dari *Syafa-yashfi-shifani* dengan arti memulihkan, memperbaiki, atau memulihkan.³⁰ Namun, pengertian terapi menurut istilah dijelaskan bahwa terapi adalah mengobati baik permasalahan psikologis ataupun fisik sehingga dengan begitu bertujuan untuk mengurangi tingkat esentitats dari permasalahannya. Ini merupakan pengertian terapi menurut seorang ahli yaitu beliau bernama Abdul Aziz Ahyadi.³¹

Terdapat dua pengertian konsep muhasabah dari perspektif bahasa dan isitilah yang dimana keduanya ditelusuri dari bahasa Indonesia dan Arab. Konsep muhasabah sesungguhnya berasal dari bahasa Arab yaitu *hasaba-yahsubu-hisaaban* yang mempunyai arti berarti mempertimbangkan atau menghitung. Sedangkan pengertian mengenai muhasabah ini dalam arti kosakata Arab-Indonesia yaitu diartikan sebagai mempertimbangkan atau merefleksikan segala sesuatu yang telah diperbuat.³² Selain itu, terdapat pengertian musaabah menurut para sufi yang diartikan bahwa muhasabah yaitu

³⁰ Abdullah, *Konseling dan Psikoterapi* (Surabaya: UINSA Press, 2015), hal. 56.

³¹ M. H. B Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2009), hal. 63.

³² Raqwan Albaar, "Konsep Muhasabah (self evaluation) Sebagai Terapeutik Islam (Studi Pemikiran Al-Ghazali dalam Ihya' Ulum Al-Din)," *Surabaya: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2011): hal. 105.

usaha diri kita untuk selalu mengintrospeksi diri baik dari hati atau segala hal secara terus-menerus.

Sementara itu pengertian muhasabah secara istilah adalah suatu cara yang biasa dikenal dengan introspeksi diri atau perenungan terhadap diri sendiri atas segala sesuatu yang telah dilakukan, baik di sengaja atau tidak. Secara tidak langsung terapi muhasabah ini adalah suatu terapi yang berfungsi untuk mengevaluasi diri sendiri atas apa yang selama ini sudah dilakukan sehingga bisa menjadi tolak ukur untuk memahami seberapa besar keimanan kita kepada Allah Swt.³³

Sesungguhnya melakukan muhasabah itu tidak perlu diberikan waktu harus melakukan setiap apa dan bagaimana. Namun, lebih baiknya apabila muhasabah ini dilakukan setiap melakukan aktivitas, dengan tujuan agar kita dapat mengetahui apakah selama kegiatan ini sudah melakukan banyak amal atau kegiatan mudhorot.³⁴ Maka dari itu, jika seseorang lebih sering melakukan muhasabah atau introspeksi diri maka dirinya akan lebih sering untuk mengingat Tuhannya dan menjadi hamba yang bertakwa. Sementara, pengertian dan konsep mengenai muhasabah dan perintahnya terdapat dalam firman Allah QS. Al-Hasyr ayat 18-19, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادَةٍ وَأَتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ
— ١٨ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ— ١٩

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, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah

³³ Al-Ulyawi, *Muhasabah (Introspeksi Diri)*, hal. 76.

³⁴ Arasy, “Urgensi Muhasabah (Introspeksi diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadist).” hal. 75.

*menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik” (QS. Al-Hasyr:18-19).*³⁵

Penjelasan ayat diatas itu mengenai anjuran atau perintah untuk setiap insan manusia untuk melakukan muhasabah atau intropeksi diri. Seperti pada penjelasan yang berikan oleh Thabathaha’i yang menjelaskan bahwasanya QS. Al-Hasyr ayat 18-19 itu memberikan arahan untuk selalu jangan lupa melakukan intrpeksi sebagai bentuk dari mawas diri terhadap segala perilaku yang telah dilakukan. Hal ini sebagaimana terkandung dalam perkataan dari Umar r.a, yaitu: “lakukanlah muhasabah terhadap diri sendiri, sebelum dilakukannya muhasabah oleh orang lain dan refleksikan kepada dirimu sendiri sebelum dilakukan pertimbangan oleh orang lain”.³⁶

Penjelasan mengenai QS . Al-Hasyr ayat 18 juga dijelaskan dalam kitab tafsir bahwasanya ayat tersebut memberikan pemahaman kepada seluruh mukmin yang beriman untuk selalu melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan yang telah Allah berikan, untuk menjadi hamba yang bertaqwa kepada-Nya. Sesungguhnya itu adalah perbuatan yang baik yang tidak semua hamba mampu untuk melakukannya. Hanya orang-orang yang selalu melakukan muhasabah terhadap dirinya sendiri yang mampu untuk terus berbuat baik dan mampu untuk mengendalikan hawa nafsu dalam dirinya, sehingga mampu untuk menjadi hamba yang taat.

Selain itu, terdapat beberapa pengertian muhasabah dari beberapa tokoh terkenal, yaitu sebabagi berikut:

³⁵ Al-Quran, *Surat Al-Hasyr ayat 18-19*, t.t.

³⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya*, hal. 102.

- a. Pengertian muhasabah menurut pandangan dari al-Ghazali yaitu beliau menjelaskan bahwasanya muhasabah adalah saah satu upaya i'tisham (sebuah metode atau cara untuk memlihara diri dan berpirnsip untuk selalu melakukan syariat) dan istiqomah (konsistensi diri dalam melakukan sesuatu dan menghindari dari berbagai pengaruh negatif yang muncul dan timbul). Sehingga secara tidak langsung Al-Ghazali memberikan penjelasan bahwasanya muhasabah adalah sebuah seni untuk menata ulang kehidupan agar menjadi lebih baik dari segala aspek yang ada.³⁷
- b. Pengertian muhasabah menurut pandangan dari Isa Waley, bahwasanya beliau menjelaskan bahwa muhasabah merupakan sebuah refleksi atau mawas diri kepada diri sendiri dengan tujuan untuk memberikan motivasi atau tjuan hidup untuk menjadi hamba yang bertaqwa.³⁸
- c. Pengertian muhasabah menurut pandangan dari perspektif Nusbakh, beliau menjelaskan bahwa muhasabah adalah mempertimbangan dari segala perbuatan mengenai nilai-nilai positif atau negatifnya sehingga dengan begitu seseorang dapat melakukan aktualisasi diri untuk mengetahui siapa dirinya dan apa tujuannya hidupnya selain menjadi hamba yang bertaqwa.³⁹
- d. Pengertian muhasabah menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, beliau memberikan penjelasan bahwasanya muhasabah adalah proses untuk memberikan jeda dan waktu kepada diri sendiri sehingga dengan begitu mereka dapat merenung tentang

³⁷ Ainul Mardziah Binti Zulkifli, "Konsep Muhasabah Diri Menurut Iman Al_Ghazali" (Skripsi, Banda Aceh, UIN Ar-Raniry, 2018), 44.

³⁸ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), hal. 29.

³⁹ Abdul Aziz Ismail, *Muhasabah Diri* (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's, 2004), al. 38.

apa yang telah diperbuatnya mempunyai banyak nilai manfaat atau mudharat terhadap dirinya atau bahkan orang lain.⁴⁰

- e. Pengertian muhasabah dalam buku manajemen muhasabah diri yang ditulis oleh Bapak Saefadin seorang tokoh penulis dan seorang ceramah modern, beliau menjelaskan bahwasanya proses muhasabah ini bertujuan untuk memberikan kualitas kehidupan yang lebih baik untuk seseorang yang melakukannya, karena muhasabah adalah proses untuk perenungan atau evaluasi terhadap diri sendiri baik dari segi perilaku, pemikiran, perasaan, atau apapun dari yang kurang baik, menjadi lebih baik, sehingga mampu untuk menjadi hamba yang baik dan berkualitas di dunia hingga akhirat untuk mencapai keridhoan dari Allah Swt.⁴¹

Konsep muhasabah apabila ditinjau dari sisi psikologis yaitu suatu usaha seseorang untuk dapat mengendalikan dirinya secara baik baik dari sisi perilaku, perbuatan, pemikiran, perkataan, pendengeran, bahkan keinginan seseorang agar selalu lurus dan bersikap secara positif.⁴² Namun sesungguhnya dalam melakukan muhasabah diri ini terdapat beberapa kendala psikologis yang berasal umumnya dari diri sendiri, diantaranya yaitu sebagai berikut:

- 1) Susahnya mengingat kembali segala sesuatu yang telah diperbuat baik yang disengaja ataupun yang tidak.
- 2) Seseorang sering melakukan pembenaran atau pembelaan terhadap apa yang sudah dilakukan, sehingga dari sini akan timbul bahwa beberapa hal akan adanya

⁴⁰ Al-Jauziyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, hal. 60.

⁴¹ Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri*, hal. 43.

⁴² Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik* (Tanah Datar: STAIN Batusangkar Press, 2014), hal. 33.

penambahan atau pengurangan value terhadap perbuatan diri sendiri. Jadi tidak bisa maksimal untuk melakukan penghayatan atau perenungan terhadap diri sendiri.

- 3) Sering sekali malu untuk mengakui segala sesuatu yang telah diperbuat, sehingga seseorang tidak dapat menuliskan segala sesuatunya dengan terbuka dan jujur, ditambah jika perilaku dan pemikiran tersebut bersifat negatif.
- 4) Seseorang sering merasa lebih sempurna dan baik atas apa yang telah diperbuat, sehingga jika memiliki sifat dan pemikiran seperti ini akan susah untuk menyadari dan intropeksi diri.⁴³

Dari paparan mengenai beberapa kendala diatas itu sesungguhnya semua hambatan itu berasal dari hawa nafsu seseorang. Oleh karena itu, sebagai seorang muslim yang beriman, sudah seharusnya kita untuk selalu menjaga hawa nafsu tersebut agar tiak menjadi penyakit hati. Apabila hawa nafsu sudah dapat mengendalikan hati seseorang maka tidak menutup kemungkinan hati tersebut menjadi keras dan susah untuk mengoreksi dan memahami segala yang akan dan telah diperbuat.⁴⁴ Karena pada dasarnya hawa nafsu itu dapat dikendalikan jika hati dan keimanan seseorang kuat. Hal ini sebagaimana terkandung dalam firman Allah dalam QS. An-Nazi'at ayat 40-41, yaitu sebagai berikut:

إِنَّمَا قَوْلُنَا لِشَيْءٍ إِذَا أَرَدْنَاهُ أَنْ نَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ۝ ٤٠ وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنَبْوَنَّهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَلَا جَزَاءَ لَآخِرَةٍ أَكْبَرُ ۖ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ۝ ٤١

Artinya: “Dan adapun orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hwa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya” (QS. An-Nazi'at:40-41).⁴⁵

⁴³ Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, hal. 89.

⁴⁴ Hasan Al-Basri, *Wasiat-Wasiat Sufistik Hasan Al-Bashri* (Jawa Barat: Pustaka Hidayah, 2010), hal. 48.

⁴⁵ Al-Quran, *Surat An-Nazi'at ayat 40-41*, t.t.

Menurut dalam kita Ihya' Ulumiddin , hawa nafsu seseorang yang tidak dapat dikendalikan dan dikontrol itu bersumber dari berbagai hal, yaitu *Pertama*, karena seseorang sering melanggar segala perintah dan larangan Allah yang sudah menjadi syariat untuk harus dipatuhi. *Kedua*, hawa nafsu juga bisa berasal dari seseorang yang sering berbuat riya' (melakukan suatu kebaikan bukan dengan niat karena Lillahita'ala, melainkan hanya untuk mendapatkan pujian dan nilai baik oleh orang lain). *Ketiga*, hawa nafsu yang tidak dapat dikendalikan juga disebabkan karena tidak memanfaatkan waktu yang telah Allah berikan atau menggunakan waktu tersebut hanya untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat sehingga tidak mendapat nilai ibadah dan barokah dalam waktu luangnya. *Keempat*, hawa nafsu sering muncul dan tidak dapat dikendalikan juga biasanya dikarenakan seseorang jarang untuk melakukan perintah dan syariat yang telah Allah tetapkan.⁴⁶

Oleh karena itu, pentingnya melakukan muhasabah diri adalah untuk mengetahui segala kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam dirinya. Selain itu, agar kita mempunyai kendali atas diri sendiri. Dengan bermuhasabah atau intropeksi yang dilakukan secara terus menerus diharapkan agar mereka mampu mengubah secara perlahan semua kekurangan yang ada dalam dirinya untuk merubahnya kepada hal-hal yang baik dan lebih bermanfaat.⁴⁷

Dengan demikian, dari beberapa pengertian, konsep, serta penjelasan mengenai terapi muhasabah. Dapat diberikan sebuah kesimpulan bahwa terapi muhasabah adalah sebuah terapi yang memberikan pengobatan baik yang dilakukan oleh diri sendiri, atau

⁴⁶ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, Jilid 9 (Semarang: CV Asy-Syifa', 2009), 121–24.

⁴⁷ Abu Salman Al-Jawy, *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah* (Jakarta: Al-Maghfirah, 2012), hal. 46.

terapis dengan cara memberikan bimbingan rohani (nasehat) kepada individu untuk melakukan muhasabah diri (intropeksi diri) mengenai apa yang telah dilakukan baik di masa lalu, masa kini, dan bahkan masa depa, dengan bertujuan untuk mengetahui segala kelebihan atau kekurangan yang terdapat dalam dirinya, sehingga dengan begitu mereka dapat mengubah hal-hal yang kurang baik (negatif) untuk menjadi lebih baik (positif) secara perlahan dan bertahap sesuai dengan proses kemampuan dalam masing-masing individu.

2. Ruang Lingkup Muhasabah

Dalam beberapa penjelasan, ruang lingkup dalam muhasabah itu dibagi menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut:

- a. Muhasabah dijadikan sebagai aspek yang mampu meningkatkan nilai ibadah dengan Allah Swt.
- b. Muhasabah dijadikan sebagai aspek suatu perilaku yang bisa untuk mendapatkan rezeki yang lebih luas.
- c. Muhasabah dijadikan sebagai aspek yang meningkatkan kedamaian dalam kehidupan sosial.⁴⁸

3. Bentuk-Bentuk Muhasabah

Sesungguhnya seseorang muhasabah itu bertujuan untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah dan menjauhi dari berbagai maksiat. Selain itu, bentuk-bentuk muhasabah

⁴⁸ Muhammad Muhibbun, *Terapi & Muhasabah Hati Mengarungi Makna Man'Arrafa Nafsahu, 'Arrafa Rabbahu*. (Yogyakarta: Muezza, 2019), 80.

apabila ditinjau berdasarkan pada penjelasan dari Ibnu Qayyim *rahimahullah*, muhasabah dibagi menjadi tiga bentuk yaitu muhasabah sebelum berbuat dan muhasabah saat melakukan sesuatu, penjelasannya sebagai berikut:

a. Muhasabah sebelum berbuat

Muhasabah sebelum melakukan sesuatu atau beramal ini bisa dilakukan sebelum seseorang melakukan suatu pekerjaan, mereka bisa berpikir sejenak terlebih dahulu untuk menentukan tindakan seperti apa akan dilakukannya apakah perbuatan ini nantinya akan positif atau pun sebaliknya. Hal ini sesuai dengan kutipan dari Al-Hasan yaitu “*semoga Allah selalu memberikan kebarokahan kepada seorang hamba yang senantiasa berpikir sejenak sebelum dirinya melakukan sesuatu*”. Muhasabah sebelum melakukan sesuatu ini bertujuan agar diri kita dapat mengendalikan dan mengontrol dari perbuatan yang negatif dan menyimpang.⁴⁹

b. Muhasabah saat melakukan sesuatu

Muhasabah saat melakukan sesuatu ini dilakukan dengan tujuan agar seseorang tidak terjerumus ke dalam perbuatan yang menyimpang atau negatif. Sehingga muhasabah ini harus selaku dilakukan ketika dalam menjalan atau mengerjakan sesuatu untuk dapat mengontrol diri sendiri.

Muhasabah dalam hal ini sesungguhnya dibagi menjadi tiga macam yaitu: *Pertama*, melakukan muhasabah atas keimanan yang mungkin belum baik dalam melakukan perintah Allah, sehingga seseorang tersebut tidak mengerjakan sesuatu yang tidak sepatasnya dikerjakan. *Kedua*, melakukan muhasabah atas segala perilaku yang sebaiknya tidak dilakukan, karena ditakutkan akan melalaikan ibadah yang

⁴⁹ Muhibbun, hal. 65.

seharusnya diprioritaskan. *Ketiga*, melakukan muhasabah terhadap suatu pekerjaan yang baik hukumnya.⁵⁰

c. Muhasabah setelah melakukan sesuatu

Muhasabah setelah melakukan suatu pekerjaan atau perbuatan ini harus dilakukan agar diri kita dapat merefleksikan diri dan dapat mengetahui tindakan apa yang kurang sesuai untuk dilakukan, apabila terdapat perilaku yang kurang baik, maka dapat diperbaiki untuk dapat melakukan yang baik dan menyesali perbuatan tersebut untuk tidak dilakukan kembali. Terdapat nasehat dari seorang tokoh sufi, beliau menjelaskan salah satu hal yang paling berbahaya untuk diri manusia adalah mempunyai perasaan meremehkan untuk melakukan muhasabah diri karena merasa paling benar dan paling baik. Maka seseorang yang mempunyai perasaan demikian, ditakutkan akan mudah terjerumus ke dalam perilaku yang menyimpang dan berdosa. Inilah salah satu manfaat dari melakukan muhasabah setiap dan setelah melakukan suatu pekerjaan.⁵¹

4. Pengaruh dan Manfaat Muhasabah

sesungguhnya perbuatan manusia di dunia ini tidak ada yang benar-benar tanpa pengawasan. Allah Swt adalah Dzat yang Maha Melihat dan Maha Mengetahui segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia baik yang disengaja ataupun yang tidak. Oleh karena itu, sesungguhnya muhasabah diri sangat diperlukan oleh manusia untuk selalu

⁵⁰ Syaikh Shalih Al-Ulyawi, "Muhasabah (Intropeksi Diri) Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah," *Islamhouse.cpm*, 2020, hal. 11.

⁵¹ Sari Ika Atmala, "Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)" (Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 42.

merefleksikan dirinya dan mampu belajar dari perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik.⁵²

Sesungguhnya terapi muhasabah diri sangat diperlukan bukan hanya untuk umat muslim saja, akan tetapi masyarakat non-muslim juga sangat diperlukan adanya. Sehingga muhasabah ini mempunyai peranan yang sangat aktif untuk dilakukan dalam memberikan kontrol terhadap segala kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Muhasabah ini dapat dilambangkan sebagai pelita yang memberikan cahaya untuk iman dan hati yang lemah, agar bisa memberikan jalan yang sesuai dengan syariat yang telah Allah tentukan.⁵³

Seseorang yang rajin melakukan muhasabah di setiap waktunya bisa dipastikan selalu tercegah dalam segala perbuatan yang tidak sesuai dan tercegah dari kekeliruan. Seseorang yang selalu melakukan muhasabah diri sebelum dilakukannya pertimbangan akan amal-amalnya di hari kiamat, merekalah yang sesungguhnya menjadi hamba yang beruntung dan tidak termasuk sebagai orang-orang yang merugi.⁵⁴

Sesungguhnya muhabah adalah sesuatu yang sangat dianjurkan untuk menjadi muslim yang baik. Muhasabah juga telah menjadi salah satu sebab untuk menciptakan lingkungan yang sehat baik oleh diri sendiri maupun dengan orang lain. muhasabah juga dapat meningkatkan kesadaran dalam diri sendiri, dapat mengetahui titik kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam diri sendiri, selain itu muhasabah juga dapat

⁵² Arasy, "Urgensi Muhasabah (Introspeksi diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadist).," hal. 66.

⁵³ Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Qur'an* (Jakarta: Amzah, 2007), hal. 56.

⁵⁴ Ahmad Umar Hasyim, *Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan Al-Quran dan Sunnah Nabi Saw.* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), 40.

memberikan motivasi untuk selalu *improve* menjadi versi yang lebih baik untuk diri sendiri.⁵⁵

Muhasabah juga mempunyai pengaruh dan manfaat yang luar biasa, untuk penjelasannya yaitu sebagai berikut:

a. Dapat mengetahui kelemahan atau aib diri sendiri

Sesungguhnya seseorang yang dapat mengetahui aib dalam dirinya sendiri sangatlah bermanfaat untuk membantu menutupi kekurangannya tersebut dengan kebaikan. Begitu pun sebaliknya seseorang yang tidak mempunyai kesempatan untuk bermuhasabah dengan dirinya dan tidak mengetahui kekurangan (aib) dalam dirinya, maka mereka melakukan sesuatu seperti seseorang yang selalu benar dan tidak salah.

b. Dapat memberikan motivasi untuk memperbaiki segala perilaku dan perbuatan dengan Allah Swt.

Seseorang yang senantiasa melakukan muhasabah di berbagai waktu yang telah dilakukannya akan membantu seseorang tersebut untuk dapat memperbaiki segala perilakunya, baik perilaku dengan sesama manusia, ataupun hubungannya dengan Allah Swt.

c. Memberikan kedamaian antar sesama umat manusia

Sesungguhnya di muka bumi ini tidak ada manusia yang suka untuk dihina dan direndahkan, oleh sebab itu seseorang yang senantiasa melakukan muhasabah akan menciptakan manusia yang pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang mudah

⁵⁵ Lalu Heri Afrizal, *Ibadah Hati* (Jakarta Timur: Hamdalah, 2008), 72.

untuk melakukan taubat. Maka dari itu, muhasabah dapat memberikan kedamaian dan kecintaan antar sesama manusia karena terhindar dari perilaku yang kurang baik.

- d. Muhasabah dapat bertujuan untuk mendatangkan rezeki yang halal
- e. Muhasabah juga bermanfaat untuk meningkatkan kualitas diri agar selalu kritis dalam melakukan perintah dan syariat yang telah Allah tetapkan.
- f. Muhasabah juga dapat memberikan atau membantu seseorang untuk mencapai pada jiwa yang *muraqabah* apabila dirinya bersungguh-sungguh dalam melakukan ketaatan kepada Allah Swt.
- g. Seseorang yang senantiasa untuk selalu melakukan muhasabah akan mendapatkan manfaat yang begitu besar yaitu mendapatkan keistimewaan untuk dapat menempati di dalam Surga Firdaus dan diberikan kesempatan untuk dapat melihat wajah Rabb Yang Maha Muliah dan Maha Suci, begitupun sebaliknya.⁵⁶

5. Tahap-Tahap Pelaksanaan Terapi Muhasabah

Terapi muhasabah adalah terapi yang kegiatan aktivitasnya dilakukan baik dengan diri sendiri ataupun dengan seorang terapis konseli yang membuat refleksi kepada diri sendiri.⁵⁷ Dalam proses terapi muhasabah berdasarkan kepada sufistik bisa dengan memberikan bimbingan rohani untuk memotivasi konseli dan disandarkan kepada ayat-ayat Al-Qur'an untuk dapat memberikan pemahaman dan memberikan makna bahwasanya manusia adalah makhluk Allah yang ditugaskan untuk beribadah.

⁵⁶ Afrizal, 73–74.

⁵⁷ Albaar, "Konsep Muhasabah (self evaluation) Sebagai Terapeutik Islam (Studi Pemikiran Al-Ghazali dalam Ihya' Ulum Al-Din)," hal. 105.

Berdasarkan kepada pengertian yang diberikan oleh Ibnu Qayyim⁵⁸, terapi muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu sebagai berikut:

- a. *Pertama*, kita dapat dengan cara melakukan perbandingan kepada diri sendiri, antara nikmat yang telah Allah berikan dengan perilaku atau perbuatan yang kita berikan kepada-Nya. Hal ini bertujuan agar diri kita senantiasa malu apabila kita melakukan suatu perbuatan yang buruk dan tidak bernilai amal.
- b. *Kedua*, cara yang kedua yaitu dengan mengetahui bahwasanya kewajiban manusia di dunia adalah dengan ibadah kepada Allah, dengan cara berusaha semaksimal mungkin menjalankan perintahnya dan menjauhi larangannya, dan itu merupakan Hak Allah atas manusia.
- c. *Ketiga*, dengan memahami bahwasanya suatu ketaqwaan dan ketaatan yang dilakukan manusia akan membuat dirinya bangga dan merasa puas. Begitupun sebaliknya, mereka akan merasa tercela dan merugi apabila melakukan suatu perbuatan yang merugi dan negatif.⁵⁹

Namun, yang dimaksud dengan teknik atau langkah dari terapi muhasabah yang akan dilakukan yaitu *pertama*, proses yang pertama adalah melakukan pendekatan dengan konseli. Pendekatan ini dilakukan dengan cara melakukan intropeksi diri dan berusaha untuk membantu konseli mengeksplorasi dirinya baik dari segi perilaku, pikiran dan segala hal. Proses pertama ini dinamakan dengan proses *tabayyun*. *Kedua*, proses kedua yaitu dengan mengajak konseli melakukan kegiatan mencari potensi baik kelebihan atau kekurangan apa saja yang dirinya punya. Proses ini juga disebut dengan al-Hikmah

⁵⁸ Al-Jauziyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, hal. 85.

⁵⁹ Said Hawa, *Induk Pensucian Diri* (Jakarta: Pustaka Nasional, 2004), hal. 64.

atau proses untuk aktualisasi diri. *Ketiga*, proses ketiga yaitu dengan cara memberikan bimbingan rohani dengan cara memberikan pemahaman kepada konseli mengenai ayat-ayat al-Qur'an yang mewajibkan kita untuk senantiasa berbuat baik. Proses ini disebut dengan *maudzah*.⁶⁰

B. Self Awareness (Kesadaran Diri)

1. Pengertian Self Awareness

Penjelasan mengenai *self awareness* (kesadaran diri) apabila ditinjau dari segi kebahasaan dapat diberikan pengertian dari bahasa Inggris yaitu "self" dan "awareness". Pengertian *self* dalam bahasa Indonesia mempunyai arti diri sendiri,. Sedangkan untuk *awareness* yaitu kesadaran. Selain itu, pengertian *self awareness* apabila ditinjau dari segi istilah, yaitu sebuah kemampuan dalam diri untuk mempunyai kekuatan dalam memahami kesadaran dirinya baik berupa kelebihan, kelemahan, keinginan, dan perilaku yang ingin dilakukannya.⁶¹

Dalam hal ini terdapat beberapa pendapat dari tokoh untuk menjelaskan dari pengertian dari *self awareness*. *Pertama*, pendapat dari Singh yang menjelaskan bahwasanya *self awareness* (kesadaran diri) yaitu sebuah kemampuan dalam diri sendiri yang bisa menghubungkan dalam suatu perbuatan yang sedang ingin dicapai dan dilakukannya. Seseungguhnya kesadaran diri ini menjadi salah satu problem dasar atau prinsip dasar untuk meningkatkan kemampuan atau potensi kecerdasan emosional. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik, maka mereka akan mampu

⁶⁰ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental* (Jakarta: Penerbit Amzah, 2000), hal. 75.

⁶¹ Karen Marie Bradburn Williams, "Self-awareness theory and decision theory: a theoretical and empirical integration," 85.

memahami kesadaran emosi dalam dirinya sehingga mampu mengambil sebuah keputusan yang baik berdasarkan hati nuraninya.⁶²

Kedua, pendapat dari Solso, beliau menjelaskan bahwasanya *self awareness* (kesadaran diri) yaitu sebuah proses fisik ataupun psikis yang di dalamnya terdapat hubungan timbal balik dengan kondisi mental, tujuan hidup, pengambilan suatu keputusan, dan keadaan kognitif orang tersebut. Dalam hal ini Solso juga memberikan pengertian mengenai aspek dari kesadaran diri yaitu terdapat perhatian, mempunyai sifat keterjagaan yang tinggi, akal pengetahuan, ingatan, dan kondisi emosional.⁶³

Ketiga, pengertian *self awareness* berdasarkan pendapat dari Santrock, yang memberikan penjelasan bahwasanya kesadaran diri adalah kondisi kesadaran manusia dalam pengetahuannya untuk menganalisis suatu fenomena yang berkontraksi dalam dirinya. *Keempat*, penjelasan mengenai *self awareness* menurut pendapat dari Goleman, beliau menjelaskan bahwasanya *self awareness* atau kesadaran diri adalah suatu kemampuan untuk mengetahui segala hal yang terdapat di dalam diri sendiri, mengenai apapun itu. Secara tidak langsung Goleman memberikan penjelasan bahwasanya kesadaran diri itu adalah kemampuan seseorang untuk dapat merasakan, mengetahui, dan mempertimbangkan kondisi emosional dalam setiap mengerjakan sesuatu.⁶⁴

Sesungguhnya seseorang yang mempunyai kemampuan kesadaran diri yang baik maka secara tidak langsung dirinya akan menjadi individu yang positif dan mempunyai prinsip yang kuat dalam dirinya untuk dapat melakukan suatu hal yang efektif dalam

⁶² Adolance Solomon, "Importance of Self Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper," *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*. 21, no. I (Januari 2016): hal. 205.

⁶³ Solomon, hal. 207.

⁶⁴ Agoes Dariyo, "Peran Self Awareness dan Ego support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa," *Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara Jakarta* 15, no. 2 (2009): hal. 142.

berbagai keadaan yang sedang dihadapinya. Secara tidak langsung dalam hal ini, seorang individu juga mampu mengenali dirinya sendiri, mampu menerima keadaan dirinya, dan seorang individu yang memiliki *self awareness* yang tinggi mereka mampu melakukan intropeksi diri atau mengevaluasi dirinya menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Begitupun sebaliknya, seseorang yang memiliki *self awareness* (kesadaran tinggi) yang rendah biasanya mereka tidak mampu untuk melaksanakan tanggung jawabnyadengan baik, mereka juga tidak mampu mengenali dirinya sendiri, mereka tidak bisa menemukan potensi apa yang terdapat dalam dirinya baik kelebihan ataupun kelemahan, dan biasanya seseorang seperti ini jarang untuk melakukan intropeksi diri atau mengevaluasi dirinya.

Maka dari itu, biasanya seseorang yang memiliki *self awareness* (kesadaran diri) yang tinggi mereka mampu untuk melakukan kreativitas yang lebih baik, mereka mampu untuk berinovasi, memiliki solusi yang tepat dalam tujuan hidupnya, selalu berpikir dan melakukan hal-hal positif dan sehat, mampu diandalkan dan memiliki sifat tanggung jawab yang tinggi, dan siap untuk mengambil segala resiko yang telah menjadi keputusannya.

2. Ruang Lingkup dan Kemampuan *Self Awareness*

Kemampuan mengenai *self awareness* (kesadaran diri) menurut penjelasan dari Daniel Goleman meliputi dari berbagai aspek yaitu terdapat kemampuan untuk mengetahui kondisi emosial, potensi yang dalam diri (kelebihan), kekurangan dan kelemahan (*weakness*), value dalam dirinya, dan perilakunya dengan lingkungan serta orang lain. Dengan begitu, ada tiga kemampuan dan ruang lingkup dalam *self awareness* (kesadaran diri) yaitu sebagai berikut:

- a. Kemampuan untuk dapat mengetahui kondisi psikis dalam diri sendiri atau keadaan emosional serta perasaan. Seseorang yang mampu untuk mengenali perasaan dan emosionalnya, maka mereka juga mampu untuk mengontrol perasaan dan emosinya. Dengan begitu, mereka lebih bisa berpikir secara rasional untuk dapat mengendalikan pada langkah selanjutnya yaitu perilaku. Mereka cenderung tidak selalu larut dalam kondisi emosional. Sehingga seseorang yang sudah mampu mengetahui dan mengendalikan keadaan emosional dalam dirinya, mereka juga akan lebih mampu untuk mengendalikan situasi mood dalam dirinya.
- b. Kemampuan untuk mengenali dirinya, maksudnya adalah mereka mampu mengetahui segala potensi, kelebihan, ataupun kelemahan yang terdapat dalam dirinya. Dengan begitu, apabila seseorang sudah mampu mengenali hal tersebut, mereka akan mampu untuk mengakui dirinya sendiri, akan mengetahui tujuan dan visi misi dalam hidupnya. Sehingga dengan begitu, seorang individu akan mampu untuk mengembangkan dan selalu belajar untuk menjadi pribadi yang lebih baik kembali. Hal ini dikarenakan, seseorang yang sudah mengetahui dan mengakui mengenai dirinya akan selalu melakukan evaluasi dan introspeksi diri.⁶⁵
- c. Kemampuan untuk dapat percaya akan segala yang dilakukan oleh dirinya dan mempunyai kesadaran yang kuat terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang sudah mempunyai kemampuan ini akan berusaha untuk mengenali lebih dalam dirinya dengan cara mengaktualisasikan untuk mengetahui bahwa dirinya mempunyai

⁶⁵ “Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling),” *UAI. Journal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4, no. 4 (2014): hal. 89.

eksistensi yang baik untuk dirinya sendiri ataupun untuk lingkungan serta orang lain.⁶⁶

3. Bentuk-Bentuk *Self Awareness*

Dalam hal ini bentuk dari *self awareness* (kesadaran diri) dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu terdapat bentuk *self awareness* (kesadaran diri) yang bersifat objektif dan *self awareness* (kesadaran diri) yang bersifat subjektif, keduanya mempunyai pengertian dan makna yang berbeda. Penjelasan mengenai keduanya adalah sebagai berikut:

- a. *Self Awareness* (Kesadaran diri) Objektif adalah bentuk kesadaran diri yang dimana proses untuk membangun perhatian terhadap kesadaran dirinya berasal dan difokuskan ke dalam dirinya sendiri.
- b. *Self Awareness* (Kesadaran diri) Subjektif adalah bentuk kesadaran diri yang dimana dalam proses membangun kesadarannya dirinya difokuskan untuk tidak menjauh dari diri sendiri, dan lebih ditekankan kepada lingkungan yang terdapat dalam lingkungan sekitarnya.⁶⁷

Hal ini sebagaimana pendapat yang dijelaskan oleh salah satu tokoh psikolog yang bernama Duval beliau menjelaskan bahwasanya *self awareness* yang bersifat objektif berarti menjadikan dirinya sebagai objek utama perhatiannya. Sedangkan untuk *self awareness* yang bersifat subjektif lebih mengutamakan kepada aspek lingkungan yang terdapat dalam dirinya., hal ini bertujuan agar individu dapat membedakan antara

⁶⁶ Agoes Dariyo, "Peran Self Awareness dan Ego support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa," hal. 45.

⁶⁷ Salis Daliana, "Deskripsi Self Awareness dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja" (Thesis, Malang, Universitas Muhammadiyah P, 2016), hal. 74.

lingkungan sosial dengan dirinya sendiri. Sehingga dari situ mereka akan menemukan kesadaran terhadap dirinya sendiri.⁶⁸

4. Fungsi *Self Awareness*

Berdasarkan kepada penjelasan mengenai fungsi dari *self awareness* (kesadaran diri) yang dijelaskan oleh Daniel Goleman ada beberapa fungsi dari mengembangkan *self awareness* (kesadaran diri) yaitu sebagai berikut:

- a. Pertama, mempunyai fungsi untuk mengetahui keadaan dalam dirinya baik berupa perasaan, perilaku, atau perbuatan.
- b. Kedua, mempunyai fungsi yaitu untuk mengetahui mengenai segala potensi baik kelebihan yang terdapat diri seseorang ataupun kelemahan.
- c. Ketiga, mempunyai fungsi yaitu untuk dapat memberikan perasaan atau perilaku yang mudah beradaptasi dengan segala keadaan dan kondisi, sehingga mempunyai sifat yang fleksibel atas apapun.
- d. Keempat mempunyai fungsi yaitu untuk membentuk kepribadian seseorang tangguh, d=mandiri dan dapat mengambil suatu keputusan dengan sangat bijaksana dalam waktu yang terdesak.
- e. Kelima, mempunyai fungsi yaitu untuk membentuk individu yang mempunyai keterampilan dalam mengekspresikan segala yang dirasakannya, yang ingin disampaikan, dan yang menjadi sebuah keyakinan serta keinginan dalam dirinya.

⁶⁸ Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim): Etika* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993), hal. 53.

- f. Keenam mempunyai fungsi yaitu untuk menumbuhkan kesadaran dalam dirinya, sehingga terbentuklah individu yang terbiasa untuk melakukan evaluasi dan introspeksi dalam dirinya.⁶⁹

C. Biografi Al-Ghazali

1. Riwayat Hidup Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali mempunyai nama Abu Hamid Ibn Muhammad Ibn Ahmad Al-Ghazali, namun beliau lebih dikenal dengan nama Al-Ghazali. Beliau lahir di sebuah kota kecil yang terdapat di Irak yaitu Provinsi Khurasan dekat dengan Thus tepatnya di tahun 450 H (1058 M). Sesungguhnya sebutan “Al-Ghazali” dikarena sebutan itu merupakan berasal dari kata *ghazzal* yang mempunyai arti seseorang yang bekerja sebagai penenun benang. Ini merupakan profesi ayahnya yaitu seorang penenun dari benang wol. Selain itu, nama Al-Ghazali juga berasal dari dari nama tempat kelahirannya yaitu *Ghazalah*. Sehingga nama tempat itu dinisbatkan kepada dirinya oleh sebagian masyarakat.⁷⁰

Imam Al-Ghazali berasal dari keluarga yang sederhana, yang dimana ayahnya hanya bekerja sebagai seorang penenun kain wol. Namun, dibalik itu semua ayah dari Imam Al-Ghazali adalah seseorang yang sangat sabar dan selalu menuntut ilmu, beliau juga mempelajari ilmu tasawuf dan mengabdikan kepada para ulama'. Beliau juga selalu berdoa kepada Allah agar dapat dikaruniai seorang anak yang shalih, yang berilmu, dan dapat menjadi orang yang bermanfaat untuk orang banyak (ulama'). Maka karena beliau

⁶⁹ “Hubungan Religiuitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling),” hal. 176.

⁷⁰ Abubakar Aceh, *Pengantar Sejarah Sufi dan Tasawuf* (Surakarta: CV Ramadhani, 1990), hal. 112.

adalah orang yang shalih dan selalu berbuat baik, maka Allah pun mengkabulkan doanya, beliau dikaruniai dua orang anak laki-laki yang shalih yaitu Al-Ghazali dan Ahmad. Akan tetapi dirinya tidak bisa melihat impiannya terwujud, beliau meninggal dunia disaat Al-Ghazali masih kecil dan belum usia baligh.

Ketika itu, ayahnya menitipkan Al-Ghazali dan Ahmad kepada saudara karibnya yang juga belajar tasawuf dan seorang sufi yang sangat dermawan. Di samping itu, kisah dan cerita mengenai ibunya tidak banyak ada informasi yang mengetahuinya, karena sebagian informasi hanya menyertakan ibunya masih menemani Al-Ghazali dan Ahmad sampai mereka menjadi seorang yang hebat dan luar biasa. Hingga pada akhirnya, saudara dari Al-Ghazali juga menjadi seorang juru dakwah yang sangat terkenal dan diberi gelar “*Abul Futuh*” dan dijuluki dengan seorang “*Mujiduddin*”.⁷¹

Sejak dari usia anak-anak Al-Ghazali sudah dikenal sebagai seseorang yang senang untuk menuntut ilmu, dirinya juga belajar kepada sejumlah guru. Salah satu gurunya yaitu bernama Ahmad Ibnu Muhammad Al-Radzikani. Beliau juga belajar di sebuah Madrasah di Nisyapur dan menjadi seorang murid dari guru besar madrasah tersebut yaitu Al Juwaini, karena al-Ghazali adalah seorang yang cerdas dan pintar luar biasa, maka guru besarnya tersebut Al Juwaini memberikan dirinya gelar *Bahrum Mughriq* (yang mempunyai arti berarti sebuah laut yang menenggelamkan). Kemudian, pada tahun 478 H (!085 M) guru besarnya tersebut meninggal dunia, dan dirinya pun meninggalkan Naisabur dan berkunjung ke kota Mu’askar lebih tepatnya kepada Nizhdm al-Mar.

⁷¹ Ainul Mardziah Binti Zulkifli, “Konsep Muhasabah Diri Menurut Iman Al_Ghazali,” hal. 56.

Pada saat itu Imam Al-Ghazali juga sangat dihormati, disegani, dan disambut dengan baik. Beliau juga mendapatkan sebuah penghargaan besar, dan ketika di tahun 1090 M beliau diangkat menjadi seorang guru di Baghdad. Beliau sangat sukses dengan pekerjaan tersebut dan beliau di sana selama kurang lebih 6 tahun. Selain menjadi seorang guru, beliau juga seringkali menjadi penasihat dan memberikan pemikirannya kepada golongan bathiniyah dan kepada orang golongan filsafat.

Setelah menjadi seorang guru, akhirnya Imam Al-Ghazali kembali kepada kota kelahirannya. Semenjak menjadi terkenal dan dihormati orang banyak, disitulah Imam Al-Ghazali juga menulis berbagai buku-buku ilmiah dan filsafat. Akan tetapi, imam Al-Ghazali merasa tidak nyaman dengan keadaanya tersebut, beliau terkadang merenung “apakah ini jalan yang sudah sesuai da inikah ilmu pengetahuan yang sesungguhnya?”. Banyak sekali pemikiran dan pertanyaan yang menjadikan hatinya menjadi mempunyai keraguan. Hingga pada akhirnya beliau dengan kemantapan hati meninggalkan Kota Baghdada, untuk tinggal di Damaskus, Mekah untuk meninggalkan segala bentuk kemewahan dunia.

Selama di Damaskus beliau belajar mengenai tasawuf dan mulai mendapatkan ketenangan dan ketentraman di sana. Akan tetapi ketentraman dalam hatinya tidak semata-mata berasal hanya dari dirinya sendiri, akan tetapi dari Allah untuk hamba-Nya yang sungguh-sungguh untuk mencari ilmu dan keridhoan hanya kepada-Nya. Setelah belajar dan menuntut ilmu di Damaskus, beliau kembali kepada tanah kelahirannya di Thus. Disana dirinya juga mengajar dan beribadah.⁷²

⁷² A. P. B. Hasan, “Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam,” *Jurnal Untirta* 1, no. 3 (2015): hal. 120.

Setelah bertahun-tahun mengabdikan dirinya untuk selalu menuntut ilmu dan beribadah kepada Allah, akhirnya Imam Al-Ghazali wafat di Hari Senin, 14 Jumadil Akhir 505 H atau sama dengan 19 Desember 1111, diusia 54 tahun. Beliau dimakamkan di Pekuburan Thaberran, tepatnya berada di sebelah Timur Benteng, bersampingan dengan makam Firdausi seorang penyair yang sangat terkenal. Imam Al-Ghazali wafat meninggalkan 3 anak perempuan.

2. Pendidikan Imam Al-Ghazali

Semenjak ayahnya meninggal dunia, Imam Al-Ghazali dan saudaranya dididik oleh sahabat ayahnya yang dititipkan mereka berdua. Imam Al-Ghazali dan saudaranya mampu bertahan hidup dan menuntut ilmu semua dari peninggalan harta kedua orang tuanya. Akan tetapi, ketika peninggalan tersebut sudah habis, mereka diarahkan oleh sahabat ayahnya untuk melanjutkan pendidikan ke madrasah. Karena disana dirinya akan mendapatkan ilmu dan dapat mencukupi kebutuhan hidup mereka. Hal ini dilakukan oleh sahabat ayahnya bukan karena tidak ingin membimbing Imam Al-Ghazali dan saudaranya kembali, akan tetapi memang dirinya tidak mempunyai harta yang cukup, dirinya hanyalah seorang sufi yang sangat sederhana.

Hingga pada akhirnya mereka mengikut nasehat dari sahabat ayahnya dan memulai kembali belajar di sebuah madrasah. Pada tahun 465 H/1073 M Imam Al-Ghazali menuntut ilmu mengenai fiqih di Kota Thus dengan seorang guru yang bernama Ahmad bin Muhammad al-Razkani. Selama di madrasah tersebut beliau tidak hanya belajar mengenai ilmu fiqih saja, akan tetapi banyak yang dipelajari yaitu mengenai kalam Asyari, Sejarah para ulama, dan tentang syair-syair dakwah.

Selanjutnya beliau belajar di Jurjan (Georgia) dengan tujuan untuk mengkaji lebih mendalam mengenai ilmu fiqih di tahun 469 H. Beliau mempunyai guru dengan nama Abu Nasr al-Isma'ili. Akan tetapi, selama belajar mengenai ilmu fiqih, Imam Al-Ghazali juga belajar mengenai beberapa tata bahasa yaitu mengenai bahasa Arab dan Persia. Imam al-Ghazali juga mempunyai teknik belajar yang baik yaitu ia selalu mencatat segala macam pengetahuan yang telah didapatkannya.

Setelah menuntut ilmu di Kota Jurjan beliau kembali ke tanah kelahirannya yaitu Kota Thus. Namun, di tengah perjalanan menuju ke Kota tersebut dirinya mengalami ujian yaitu segala catatan dan barang bawaannya diambil oleh beberapa perampok. Namun, Al-Ghazali mengalami bernegosiasi untuk meminta catatan pengetahuannya kembali sedangkan untuk barang bawaannya dipersilahkan untuk diambil. Akan tetapi, ada perkataan dari seorang ketua perampok tersebut yang menyakiti hatinya, seorang perampok tersebut berkata “*apakah seseorang bisa dikatakan seorang yang berilmu dan paham akan pengetahuan jika pengetahuannya hanya berupa tulisan disebuah buku?*” dari perkataan yang menyakiti hatinya tersebut, itu dijadikan oleh Imam Al-Ghazali untuk memahami dan menghafal sebuah ilmu yang pernah dipelajari dan dicatatnya tersebut selama kurang lebih tiga tahun.

Selanjutnya ditahun 473 H Imam Al-Ghazali kembali hijrah ke Naisabur untuk kembali menuntut ilmu dan belajar mengenai ilmu Fiqih dan logika. Selama belajar di Naisabur beliau dibimbing oleh seorang guru yang bernama Imam al-Haramain. Lebih tepatnya beliau belajar di sebuah universitas Nizhamiyah, dan selama belajar disana beliau sangat kuad dan fokus, hingga memahami mengenai beberapa mazhab, iktilaf, dan logika. Disisi lain, selama di Naisabur ia juga belajar mengenai tasawuf dan dibimbing

oleh guru yang bernama Abu Ali Fadhal bin Muhammad al-Farmadi. Gurunya tersebut adalah seorang Mursyid terkenal di thariqah Naqsyabandiyah.

Karena Imam Al-Ghazali sangat menguasai dalam bidang ushul fiqh oleh karena itu dirinya membuat suatu karya yang pertama dengan judul *al-Mankul fi Ilm al-Ushul* yang mempunyai arti Yang terseleksi tentang Ilmu Ushul. Imam Al-Ghazali berguru menuntut ilmu kepada sang guru yaitu al-Juwaini, namun ketika sang guru wafat beliau melanjutkan perjalanannya dalam menuntut ilmu menuju ke Muaskar pada usia 28 tahun.

Perjalanan ke Muakas ini sesungguhnya beliau ingin menuju ke Istana yang terdapat seorang menteri yaitu Nizham al-Mulk. Pada saat itu, istana digunakan sebagai tempat diskusi dan sharing mengenai perkara yang terdapat dalam bidang fiqh antar para ulama. Sehingga Imam Al-Ghazali ingin ikut bergabung demi memperdalam bidang keilmuannya. Beliau pun dapat memberikan argumen yang sangat luar biasa ketika di sesi diskusi dan mampu melawan perspektif pemikiran para ulama. Mulai saat itu dirinya dikenal oleh banyak tokoh terkenal.⁷³

Selanjutnya di tahun 484 H, seorang menteri yang bernama Nizham al-Mulk mengutus dan memberikan mandat kepada Imam Al-Ghazali untuk bersedia menjadi seorang rektor di Universitas Nizhamiyah di Baghdad. Akhirnya Al-Ghazali bersedia, sehingga ia bertahan sampai kurang lebih empat tahun untuk membangun universitas tersebut agar lebih maju. Selain menjadi seorang guru besar dan rektor, Al-Ghazali juga diimbangi dengan belajar mengenai filsafat pada saat itu.

Untuk belajar mengenai ilmu filsafat ini beliau hanya membutuhkan waktu sekitar dua tahun. Beliau belajar dari berbagai perspektif filsafat mulai dari filsafat Ibn al-Farabi,

⁷³ Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf* (Surakarta: CV Ramadhani, 1990), hal. 87.

filsafat Ibnu Sina, filsafat Ibn Miskawayh dan masih banyak lagi. Selama belajar mengenai filsafat yang ditempuh hanya dua tahun, Imam Al-Ghazali mampu membuat sebuah kitab seperti *Maqasid al-Falasifah* (Tujuan-tujuan dari para filosof), *Tahafut al-Falasifah* (kesamaan pemikiran atau korelasi dari para filosof), *al-Wajid* (Ringkasan).⁷⁴

Akan tetapi selanjutnya Imam Al-Ghazali mendapatkan sebuah cobaan, yaitu dirinya menderita penyakit jiwa sehingga tidak mampu untuk mengajar kembali, hal ini terjadi pada tahun 488 H. Pada kondisi tersebut Al-Ghazali berusaha untuk terus bermuhasabah dan introspeksi diri dengan tujuan untuk mengevaluasi segala tujuan, niat, dan perilaku yang selama ini diambalnya apakah sudah sesuai dengan yang diperintahkan oleh Allah atau masih terdapat yang kurang. Namun, dirinya tetap sabar dan menjalani hal ini dengan sangat ikhlas untuk mendapatkan keridhoan dari Allah Swt.

Keadaan seperti itu dialaminya selama kurun waktu 6 bulan. Hingga pada akhirnya dia memutuskan untuk hijrah dan meninggalkan statusnya sebagai seorang hukum dan teolog. Imam Al-Ghazali lalu pergi ke kota Damaskus, di sana dirinya belajar mengenai ilmu tasawuf kembali dan berkhilwat dengan tujuan untuk melatih segala hawa nafsu dalam dirinya dan menjauhkan dirinya dari hal-hal yang tidak baik untuk bertaqarub kepada Allah Swt. Hal ini dilakukan oleh Imam al-Ghazali selama dua tahun.

Selanjutnya, setelah dua tahun berlangsung hingga pada tahun 490 H, Imam Al-Ghazali memutuskan untuk pergi ke Kota Palestina dengan tujuan ke Hebron dan Yerussalem. Dilanjut lagi beliau hijrah ke beberapa negara sseperti Mesir, Madinah, Maroko, dan Yaman. Hal ini dilakukannya selama kurang lebih 10 tahun, dan pada saat

⁷⁴ M. Abdul Mujiab, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali* (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2009), hal. 95.

itu juga dirinya menulis sebuah kitab yang sampai saat ini masih dijadikan sebagai rujukan yaitu Kitab *Ihya' Ulum ad-Din* yang membahas mengenai kaidah dan prinsip untuk membenarkan hati dan jiwa, dan memperbaiki akhlak untuk menuju seorang hamba yang baik.

Hingga pada akhirnya beliau kembali ke kota kelahiran yaitu Kota Thus dan mendirikan bangunan pesantren sufi atau biasa disebut dengan *Khandaqah* dengan tujuan untuk menyebarkan ilmu tasawuf. Beliau mengabdikan dalam pesantren tersebut sampai di usia 55 tahun. Dari panjangnya kisah dan perjalanan dari Imam Al-Ghazali ini semua masyarakat dapat merasakan kebaikan dari barokah keilmuannya hukum islam dan mistisisme.⁷⁵

3. Keadaan Sosial Masa Imam Al-Ghazali

Semua pemikiran dari seseorang pasti dilatar belakangi oleh lingkungan sosial yang terdapat dalam dirinya, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sosial politik, maupun sampai pada lingkungan agama. Hal ini sebagaimana sama dengan yang dialami oleh Imam Al-Ghazali, ada banyak hal yang mempengaruhi pemikiran dan kepribadian dari dirinya.

Imam Al-Ghazali adalah seorang yang terkenal akan kecerdasan dari pemikiran dan kebaikan hatinya. Beliau besar di saat kondisi sosial dan politik pada saat itu sedang kurang baik, dan sedang terjadi suatu konflik. Banyaknya kejadian seperti perdebatan, fitnah, serta perpecahan sampai tidak bisa dikendalikan. Hal ini dikarenakan oleh faktor

⁷⁵ Abdul Fattah Ahmad, *Tasawuf Antara Imam Al-Ghazali & Ibnu Taimiyah* (Jakarta: Khalifa, 2005), hal. 84.

dan pengaruh dari kelompok oknum, sehingga menyebabkan kelompok dan pengaruh dari ahlusunnah semakin punah.

Sementara disisi lain terdapat kelompok yang sangat berkembang pada saat itu yaitu kelompok Syiah. Akan tetapi, tidak berangsur lama kelompok ahlusunnah kembali bangkit dan mendirikan beberapa madrasah salah satunya adalah madrasah yang sangat berjasa yang digunakan untuk menempuh Imam Al-Ghazali dalam menuntut ilmu.

Pada saat yang bersamaan itu juga muncullah sekelompok dengan aliran Bathiniyah, aliran ini pada awalnya hanya berfokus pada dunia politik, hingga pada akhirnya berubah menjadi sebuah aliran keagamaan. Munculnya aliran ini yang menjadikan suasana menjadi lebih kacau, tepatnya pada abad ke-5. Sehingga akibat dari munculnya aliran ini adalah terdapat peperangan antar saudara, terdapat fitnah dimana-mana, perpecahan kelompok, perampokan, pelecehan, membunuh, dan tindakan kriminalitas lainnya.

Selain itu, bersamaan dengan ini juga datang sekelompok pasukan salib yang memasuki negeri Syam. Banyak keributan dan kericuhan yang lebih parah dilakukan. Mereka bahkan melakukan tindakan kriminalitas tidak hanya kepada laki-laki tetapi juga melakukan kepada perempuan, anak-anak, dan bayi.

Kondisi seperti inilah yang pada akhirnya membentuknya kondisi dan keadaan psikologis dan Imam Al-Ghazali. Banyak kekacauan yang diakibatkan dari aliran ilmu kalam, sehingga menyebarkan menjadi sebuah pemberontakan antara madzab satu dengan lainnya, dan antara politik dengan agama.

Pada masa itu, banyak yang menganggap bahwasanya Imam Al-Ghazali adalah orang tidak tanggap dan tidak memperhatikan kepada pemberontakan yang ada. terlebih

ketika terjadinya perang salib yang sampai membunuh banyak korban dari umat Islam dan menyerang Baitul Maqdis.

Akan tetapi sesungguhnya, Imam Al-Ghazali mencoba dan terus mengamati serta menganalisis apa faktor utama dari adanya pemberontakan antar umat ini. Hal ini disampaikan oleh Al-Ghazali bahwasanya faktor utama dari banyaknya pemberontakan dan pertikaian ini dikarenakan rusaknya dalam diri setiap muslim. Banyak dari mereka yang tidak berperilaku layaknya seorang muslim. Banyak yang meninggalkan ibadah atau ibadah hanya dijadikan sebagai ritual dan kegiatan formalitas saja, kaum muslimin juga banyak yang menghalalkan kegiatan dari yang haram.

Sehingga dari faktor inilah banyaknya kelompok-kelompok yang muncul seperti kelompok *liberal* biasa disebut dengan kelompok yang bebas tidak akan pernah tunduk kepada prinsip dan sistem agama tertentu. Selain itu juga terdapat kelompok *syak* atau kelompok yang tidak pernah meyakini dan ingkar akan semua Kekuasaan baik perintah maupun larangan dari Allah dan Ingkar kepada hari kiamat.⁷⁶

Maka dari itu, Imam Al-Ghazali berusaha untuk memperbaiki umat muslim bukan dari faktor eksternal, akan tetapi dalam dirinya atau lebih baik memperbaiki yang berasal dari internalnya. Imam Al-Ghazali mempunyai keyakinan jika dirinya mampu untuk memperbaiki umat muslim ini. Dari keyakinan tersebut maka ia berusaha untuk memperbaiki setiap individu baik dari hati, pikiran, serta perbuatannya dengan ilmu yang dimilikinya. Karena jika yang difokuskan hanya kepada faktor eksternal saja itu tidak menutup kemungkinan untuk memunculkan pemberontakan kembali, hal ini karena

⁷⁶ Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, hal. 109.

faktor internal atau keadaan dalam jiwanya belum diperbaiki untuk menjadi lebih baik lagi.⁷⁷

4. Terapi Muhasabah Menurut Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulumiddin

Kitab Ihya Ulumiddin adalah salah satu kitab dari beberapa karya Imam Al-Ghazali yang sangat terkenal dan banyak untuk dijadikan sebagai bahan rujukan, karena isi dan pembahasan di dalam kitab tersebut mampu untuk mendamaikan dan menghidupkan nilai agama. Kitab Ihya' Ulumiddin ini adalah suatu sumbangan dan karya terbaik dari Imam Al-Ghazali untuk umat manusia. Dalam kitab ini terdapat empat jilid dan terdapat sepuluh bab pembahasan. Tidak hanya membahas soal agama, tetapi juga membahas soal pengetahuan untuk setiap umat. Ada beberapa tanggapan yang menyatakan bahwa kitab ini adalah yang terbaik setelah Al-Qur'an dan Hadis.

Selama proses pembuatan dari Kitab ini Imam Al-Ghazali mempunyai niat yang tulus untuk diberikan kepada umat demi kemashlahatan dan kebaikan, sehingga dirinya pun mengerjakan dengan penuh ketulusan. Hal inilah yang menjadikan kitab ini sangat banyak dijadikan sebagai rujukan, dikarenakan niat dan ketulusan dari seorang Imam Al-Ghazali. Sehingga kebaikannya terus mengalir sampai ke beberapa generasi dan masih tetap koherensi dengan kehidupan sekarang ini. Isi dari kitab ini sesungguhnya Imam Al-Ghazali mengajak dan menyuruh umat Islam untuk senantiasa berbuat baik, berakhlak yang mulia, selalu mengevaluasi diri (bermuhasabah) dengan tujuan untuk

⁷⁷ Basri, *Pembersihan Jiwa: Menurut Al-Qur'an, Al-Sunnah, & Amalan Salafus Soleh* (Malaysia: Al-Hidayah, 2013), hal. 114.

membersihkan diri dari segala perilaku dan perasaan yang tidak baik, dan selalu beribadah kepada Allah Swt.⁷⁸

Dalam kitab *Ihya Ulumiddin* yang membahas mengenai konsep Muhasabah diri dalam pemikiran Al-Ghazali dijelaskan dalam juz 38 diejlaskan bahwasanya muhasabah adalah sebuah proses dengan tujuan untuk “mengevaluasi diri dan melakukan perhitungan terhadap diri sendiri”. Menurut Imam Al-Ghazali muhasabah itu adalah langkah awal untuk melakukan taubat. Taubat juga dilakukan dengan cara bermuhasabah, mengevaluasi segala perilaku dan perbuatan yang sudah dilakukan.⁷⁹

Dalam kitab ini juga Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwasanya menganjurkan umat muslim untuk selalu melakukan muhasabah dan mengevaluasi dirinya sendiri setiap saat sebelum hari penghisaban itu datang di hari kiamat⁸⁰. Karena sesungguhnya tidak ada yang mengetahui kapan datangnya hari penghisaban tersebut. Hal ini sesuai dengan firman Allah pada surat Al-Anbiya ayat 47 sebagai berikut:

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ حَرْدَلٍ آتَيْنَا بِهَا
وَكُفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ

Artinya: “Dan Kami akan memasang timbangan yang tepat pada hari kiamat maka tidak seorang pun yang dirugikan walau sedikit, sekalipun hanya seberat biji sawi, pasti kami mendatangkannya (pahala) dan cukuplah Kami yang membuat perhitungan” (Al-Anbiya: 47)

Sesungguhnya, seseorang yang selalu melakukan muhasabah dan mengevaluasi serta melakukan pertimbangan terhadap dirinya sendiri secara tidak langsung itu akan menjadikan dirinya untuk selalu melakukan kebaikan⁸¹. Hal ini dikarenakan mereka

⁷⁸ M.T.N Sarmani, *Teori Konseling Al-Ghazali* (Kuala Lumpur: PTS Islamika, 2008), hal. 78.

⁷⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, hal. 217.

⁸⁰ Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumiddin*, hal. 98.

⁸¹ Robert Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh* (Jakarta: Zaman, 2014), hal. 49.

selalu merasa untuk menjadilebih bak lagi dalam setiap hal. Baik dari aspek pemikiran, perbuatan, dan perasaan. Hal ini pun berbanding sebaliknya dan biasanya seseorang yang jarang melakukan muhasabah dan mengevaluasi dirinya sendiri hatinya akan mengeras dan susah untuk diberikan masukan, kritik, dan saran. Begitu pentingnya muhasabah bagi kesehatan jiwa dan untuk memperbaiki amal perbuatan kita.⁸²

Selain itu, hakikat dan konsep muhasabah menurut Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumiddin* menjelaskan bahwa muhasabah itu sesungguhnya sama dengan seseorang yang sedang melakukan proses jual beli (berdagang) lalu dari proses itu mereka bisa melakukan sebuah perhitungan antara jumlah keuntungan (laba) dan jumlah kerugiannya. Tujuan diadakannya muhasabah oleh setiap pedagang adalah untuk mengetahui berapa jumlah keuntungan dan kerugian. Jadi, apabila pada saat itu dirinya berdagang mendapatkan jumlah kerugian yang lebih besar dibandingkan dengan keuntungan, maka dari situ dirinya dapat belajar dan bermuhasabah dan mengevaluasi apa yang terjadi sehingga terjadi hal tersebut.

Mungkin salah satu faktor mengapa pedagang bisa mengalami suatu kerugian yang lebih besar dibandingkan dengan jumlah keuntungannya, hal ini dikarenakan sifat tamak dan terlalu mencitai dengan dunia, sehingga mereka berusaha untuk mendapatkan keuntungan dengan jumlah yang besar namun tidak belajar bagaimana cara mendapatkan keuntungan yang baik dan benar. Akan tetapi, apabila mereka berhasil mendapatkan keuntungan dengan cara seperti itu, niscaya tidak akan bertahan kecuali dalam hitungan beberapa hari saja. Seseorang yang lalai tidak pernah melakukan penimbangan terhadap

⁸² Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 67.

dirinya sendiri dikarenakan ia lalai dengan kekuasaan dan kenikmatan yang Allah berikan.

Menurut Al-Ghazali, ada enam syarat untuk melakukan Muhasabah yaitu: *Musyarathah* (Penetapan Syarat), *Muraqabah* (merasa diawasi), *Muhasabah* (Introspeksi), *Mu'áqabah* (Sanksi), *Mujahadah* (Bersungguh-sungguh) dan *Mu'átabah* (dicela). *Musyarathah* sebagai tingkat pertama adalah penetapan syarat-syarat bagi diri sendiri, yaitu mengisi hari-harinya dan membagi waktu-waktunya dengan amalan berfaidah dan menjauhkan dosa-dosa besar dan kecil yang didapat dari penyelewengan mata, telinga, lidah, perut, kemaluan, tangan, dan kaki. Langkah kedua adalah *Muraqabah*, yaitu pengawasan diri dengan keyakinan bahwa Allah Swt melihat semua yang dikerjakan seseorang. Selanjutnya meningkat ke tahap Muhasabah, yaitu memperhitungkan untung dan rugi dalam melakukan amal bagi diri sendiri. Di antara perkataan yang menjadi dasar muhasabaj adalah perkataan Umar bin Khatab, yaitu "Perhitungkan, perhitungkanlah kelakuanmu sebelum dimasukkan ke dalam timbangan"

Muhasabah dilakukan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan yang diperbuat sehingga dengan demikian timbul kesadaran dalam diri untuk melakukan *muaqabatun nafs*, yaitu menghukum diri sendiri. *Muaqabah an-Nafs* dilakukan sesuai keperluan, bila seseorang memakan makanan yang syubhat (meragukan), ia menghukum perutnya dengan menahan lapar beberapa waktu lamanya atau bila matanya melihat yang haram maka matanya dihukum tidak melihat apa-apa selama beberapa waktu.

Setelah *muaqabah an-nafs*, kemudian memasuki *mujahadah*, yaitu bersungguh-sungguh melaksanakan ibadah. Dan tahap terakhir adalah *mu'átabah*, yaitu menyesali dan

mengecam diri sendiri karena kekurangan dalam beribadah kepada Allah Swt. Muatabah dilakukan dengan mengenali diri sendiri terlebih dahulu, karena dengan mengenal diri sendiri, seseorang dapat mengenal Tuhannya dan berharap mencapai jiwa yang sempurna (*an-nafs al-kamilah*) sebagai tingkat jiwa yang tertinggi.

Dijelaskan dalam sebuah buku yang berjudul “Induk Pensucian Jiwa” karya dari Said Hawa, disana beliau menjelaskan rasa khawatir yang dialami oleh pedagang hanya khawatir apabila ia terlambat untuk memperjualkan barang dagangannya, mereka khawatir apabila telah didahului oleh teman yang lainnya, dan mereka sedikit sekali khawatir dengan perbuatannya sendiri. Maka dari itu, sesungguhnya korelasi antara jiwa dan hati harus selalu dilakukan evaluasi untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab dan taqwa kepada Allah swt.⁸³

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat diberikan sebuah kesimpulan bahwasanya konsep dan hakikat muhasabah menurut perspektif dari Imam Al-Ghazali yaitu dianjurkan untuk selalu mengusahakan kepada diri sendiri untuk melakukan evaluasi dan pertimbangan ketika sebelum dan sesudah melakukan suatu kegiatan baik berupa fisik maupun yang hanya terlintas dalam pikiran. Selain itu, kita juga harus senantiasa memperhatikan kembali niat, tujuan dalam melakukan muhasabah, untuk mendapatkan keridhoan dari Allah Swt. Selain itu, tujuan diadakannya muhasabah adalah untuk mentahui bahwasanya manusia diciptakan dengan bentuk yang paling sempurna dan seharusnya mereka tidak melakukan sebuah kerugian atas dirinya sendiri.

⁸³ Hawa, *Induk Pensucian Diri*, hal. 106.

BAB III

DEMOGRAFI YAYASAN KANKER INDONESIA

DAN PENYAJIAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian

1. Profil dan Sejarah Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Cabang Koordinator

Jawa Timur

Yayasan Kanker Indonesia (YKI) adalah organisasi nirlaba yang memiliki jaringan 110 cabang di kabupaten/kota di seluruh cabang Indonesia. Tujuan mulia dari yayasan kanker Indonesia adalah bersama pemerintah dan masyarakat membangun manusia Indonesia seutuhnya dan mewujudkan derajat kesehatan rakyat yang optimal dalam “Menuju Indonesia Sehat”. Khususnya mengupayakan penanggulangan kanker dengan menyelenggarakan kegiatan di bidang promotif, preventif, dan suportif. Hal tersebut didasarkan atas kepedulian dan keprihatin terhadap semakin banyaknya penderita kanker sert tingginya angk kematian penderita akibat berobat pada stadium lanjut.

Misi yang diemban dan dipunyai oleh yayasan antara lain meringankan sampai seminimal mungkin beban penderitaan manusia yang disebabkan oleh kanker dan mengorganisasikan upaya tersebut melalui usaha dan kekuatan masyarakat sendiri. Penanggulangan kanker bersifat lintas sektor dan mencakup banyak aspek kehidupan, maka yayasan ini harus selalu bekerjasama dengan berbagai pihak serta membuat jejaring sosial yang mudah diakses oleh masyarakat baik yang mengalami

masalah dengan kanker maupun piha pendonor yang peduli dengan penanggulangan kanker.

Seiring dengan dikeluarkan undang-undang Nomor 28 Tahun 2004 tentang perubahan atas undang-undang Nomor 16 Tahun 2001 mengenai yayasan. Maka, Yayasan Kanker Indonesia telah menyesuaikan diri dengan undang-undang Nomor 16 Tahun 2001 tentang Yayasan dan undang-undang Nomor 28 Tahun 2004 tentang perubahan atas undang-undang Nomor 16 Tahun 2001 tentang Yayasan sebagai konsekuensi dari penyesuaian tersebut telah diadakan perubahan AD/ART dari Yayasan Kanker Indonesia, yang telah dimusyawarahkan dan disahkan pada musyawarah Nasional ke-5 dari Yayasan Kanker Indonesia.

Selain hal tersebut, telah dibuatkan pula Akta Notaris Nomor 5 pada tanggal 3 Juni 2008 dihadapan Notaris Ati Mulyati Sarjana Hukum seorang notaris didaftarkan ke Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor : AHU-AH 01.08-597 tanggal 2 Agustus 2017 dihadapan Notaris M. Nova Faisal, SH., M.Kn. di Jakarta dan didaftarkan ke Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia RI Nomor Daftar Yayasan : AHU-0014852.AH01.12 tanggal 9 Agustus 2017.

Gedung Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur dan Rumah Singgah Sasana Marsuadi Husada II diresmikan pada tanggal 13 Juli 1998 oleh Menteri Sosial Republik Indonesia Prof. Dr. Haryati Soedibyo, Ketua Yayasan Kanker Indonesia Pusat Ibu Umar Wirahadikusumah dan Ketua Yayasan Kanker Indonesia Jawa Timur Ibu Hj. Wahono.



Gambar 1. Peresmian Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur

Pada perjalanannya Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur pernah mengalami vakum kegiatan selama hampir 2 periode antara 2000-2010. Kemudian pada tahun 2010 Ibu Dra. Hj, Nina Kirana Soekarwo, M.Si selaku Ibu Gubernur Jawa Timur mengaktifkan kembali Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur. Setelah dikukuhkan pada tanggal 16 Juli 2010, Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur harus memulai menjalankan visi dan misinya. Sebagai pembuka rangkaian upaya penanggulangan kanker yang telah direncanakan, Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur akan mengawali dengan kegiatan sosialisasi kepada pihak-pihak yang terkait dalam upaya penanggulangan kanker di Jawa Timur.

Setelah melakukan renovasi gedung, Rumah Singgah Sasana Marsudi Husada II Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur diresmikan kembali pada

tanggal 26 Oktober 2011 oleh Ibu Ketua Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur periode 2011-2015 dan dihadiri oleh Bapak Gubernur Provinsi Jawa Timur dan Ketua Yayasan Kanker Indonesia pengurus pusat Prof. Dr. Nila Moelok, Sp M(K). Pada tahun 2016, Dra. Hj. Nina Soekarwo diberi kepercayaan kembali untuk menjadi Ketua Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur untuk periode 2016-2021.

Sesuai dengan AD/ART Yayasan Kanker Indonesia maka pada tahun 2022 Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur terjadi perubahan struktur kepengurusan dengan Dr. Joni Wahyuhadi, dr., Sp.BS (K) yang merupakan Direktur Utama RSUD Dr. Soetomo mengemban tugas menjadi Ketua Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur masa bakti 2022-2027.

2. Visi dan Misi Yayasan Kanker Indonesia (YKI)

Demi mewujudkan Visi “Masyarakat PEDULI Kanker”. PE-DU-LI memiliki arti **Perhatian, Dukungan dan Lindungan.**

- a. Memberikan **PERHATIAN** bahwa kanker bukan hanya masalah individu atau keluarga.
- b. Memberikan **DUKUNGAN** baik moral maupun material sesuai dengan kemampuan dan kapasitasnya.
- c. Memberikan **LINDUNGAN** agar mereka yang terkena kanker merasa terayomi sehingga timbul semangat untuk mencari solusi terbaik dalam upaya pengobatan maupun peningkatan kualitas hidup pasien kanker.

Adapun misi dari YKI adalah **“Meningkatkan kepedulian masyarakat dalam penanggulangan kanker”**. Dalam menjalankan visi dan misi Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Cabang Koordinator Jawa Timur menyusun rencana kegiatan yang meliputi bidang sekretariat, organisasi, pelayanan sosial, pendidikan dan penyuluhan, ilmiah serta rencana kegiatan dibidang umum.

3. Maksud dan Tujuan Yayasan Kanker Indonesia (YKI)

Yayasan kanker Indonesia ini adalah organisasi nirlaba dan mempunyai maksud dan tujuan untuk dibidang Sosial dan Kemanusiaan, khususnya dalam upaya penanggulangan kanker, bermitra dengan Pemerintah dan masyarakat untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya guna mencapai kesejahteraan lahir dan batin dengan memelihara dan mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal.

4. Aktivitas

Terdapat beberapa aktivitas yang terdapat di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur terutama untuk bertujuan memaksimalkan dalam bidang promotif, preventif, dan suportif penjelesannya adalah sebagai berikut:

A. Bidang Organisasi

Yayasan kanker mempunyai tugas dan fungsi dalam bidang organisasi adalah mengembangkan organisasi internal baik di pusat maupun yang berada di cabang. Serta bertujuan untuk meningkatkan eksternal dengan mitra yang bergerak di bidang yang sama baik dalam dan luar negeri. Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur merupakan Koordinator yang ada di seluruh wilayah Jawa Timur. Sampai saat ini, terdapat delapan cabang tingkat kabupaten atau kota seluruh provinsi Jawa Timur.

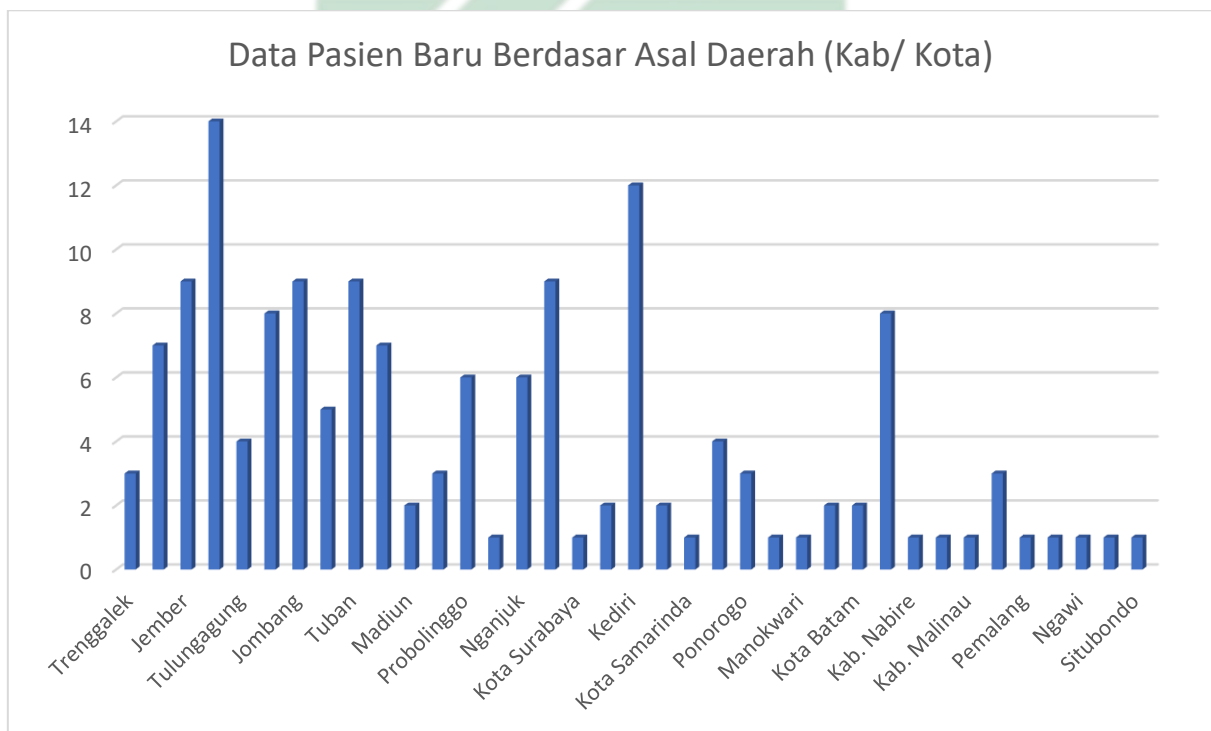
Delapan cabang Yayasan Kanker Indonesia di seluruh provinsi Jawa Timur yaitu sebagai berikut: YKI Cabang Kabupaten Tulungagung, YKI Cabang Kabupaten Jombang, YKI Cabang Kabupaten Jember, YKI Cabang Kabupaten Ngawi, YKI Cabang Kabupaten Situbondo, YKI Cabang Kabupaten Madiun, YKI Cabang Kabupaten Lamongan, dan YKI Cabang Kota Kediri.

No	YKI Cabang	Nama Ketua	No. SK Pengukuhan	Tanggal	Masa Bakti
1.	Koordinator Jawa Timur	Dr. Joni Wahyuhadi, dr., Sp.BS (K)	114/SK.Cab./YKI/V/2022	12-05-2022	2022 – 2027
2.	Kab. Tulungagung	Ny. Wiwik Wijayanti Syahri Mulyo	559/SK.Cab./YKI/XII/2016	27-12-2016	2016 – 2021
3.	Kab. Lamongan	Ny. Hj. Anis Yuhronur Efendi, S.Kep.Ns	130/SK.Cab./YKI/II/2021	31-03-2021	2021 – 2024
4.	Kota Madiun	Ny. Hj. Yuni Setyawati Maidi, S.Pd, M.Pd	083/SK.Cab./YKI/II/2020	03-03-2020	2020 – 2025
5.	Kab. Ngawi	Ny. Antik Budi Sulistyono, SH	516/SK.Cab./YKI/VIII/2018	09 -08-2018	2018 – 2023
6.	Kab. Jember	dr. Susilo Wardhani, MM	-	-	2011 – 2016
7.	Kota Kediri	Ny. Fery Sylviana Abu Bakar		Mei 2021	2016-2021
8.	Kab. Situbondo	Ny. Hj. Umi Kulsum, SH	118/SK.Cab./YKI/II/I/2019	04-03-2019	2019 - 2024
9.	Kab. Jombang			September 2014	

Tabel 1. Daftar Yayasan Kanker Cabang di Provinsi Jawa Timur

Sesungguhnya pasien kanker yang tinggal di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur berdasakan dari seluruh wilayah Jawa Timur dan seluruh wilayah yang termasuk ke dalam Indonesia Timur. Oleh karena itu, keberadaan Yayasan

Kanker Indonesia Cabang Koordinator mempunyai peranan yang sangat penting untuk memberikan dukungan dan informasi terkait mendapat pelayanan dan pendampingan secara medis dan sosial terutama untuk pasien dan keluarganya. Berikut terdapat grafik yang menunjukkan data pasien kanker baru pada tahun 2022 berdasarkan kepada asal daerah Kabupaten / Kota.



Grafik 1. Data Pasien Baru berdasarkan Asal Daerah (Kabupaten / Kota) pada Tahun 2022

B. Bidang Pelayanan Sosial

Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur dalam bidang pelayanan sosial mempunyai upaya untuk pencegahan dan deteksi dini terhadap bahaya kanker melakukan berbagai kegiatan Smear, test IVA dan Sadanis. Hal ini merupakan kegiatan rutin dan bekerjasama dengan berbagai pihak untuk melakukan pemeriksaan

Pap Smear, IVA Test dan Sadanis. Harapan ke depan, masyarakat bisa peduli kesehatan mereka sendiri dan memeriksakan kesehatan mereka.

Selain itu juga terdapat penataan layanan sosial lainnya *pertama*, seperti penyaluran obat sitostatika. *Kedua*, Pendistribusian gratis Obat Nexavar 200 mg untuk pasien kanker hati kerjasama dengan PT. Bayer dan Yayasan Kanker Indonesia Pusat. Untuk prosedur mendapatkan obat donasi Nexavar 200mg dengan persyaratan membeli 1 (satu) box obat Nexavar di apotek dan bulan berikutnya dapat mengambil obat donasi di YKI Cabang Koordinator Jawa Timur dengan menyerahkan kwitansi asli pembelian obat Nexavar 200mg, resep dokter asli dan 1 dus berisikan 6 blister kosong.



Gambar 2. Kegiatan Pap Smear yang dilakukan di Kabupaten Sumenep

Selain itu, di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur terdapat pelayanan terhadap rumah singgah. Sejak dioperasikannya rumah singgah di akhir tahun 2011 pasien berasal dari beberapa daerah di Jawa Timur dan dari luar Jawa Timur seperti Samarinda, Jayapura, Batam, Merauke, dsb. Sedangkan jenis kanker para penderita tersebut terdiri dari berbagai macam kanker dan stadium.

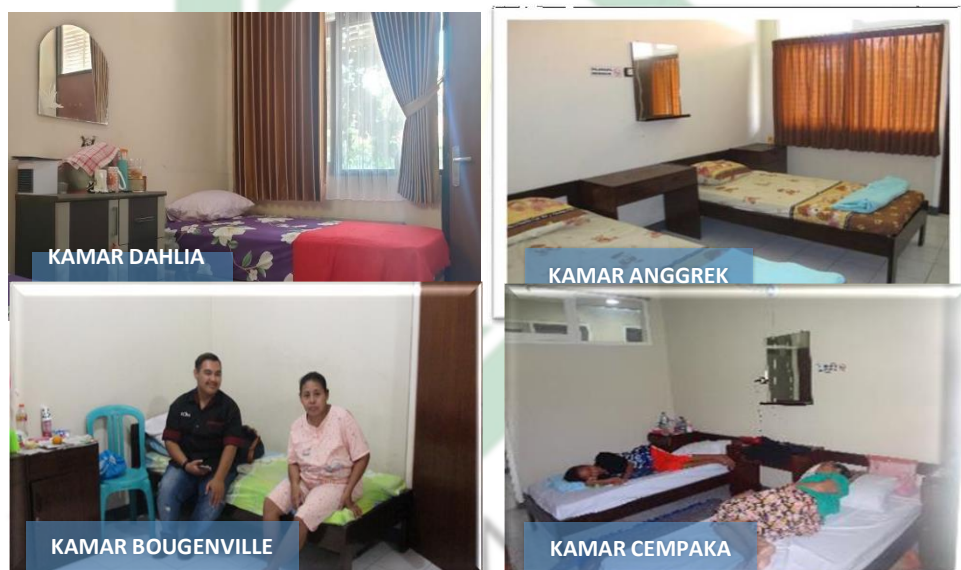
Pada awalnya Rumah Singgah YKI Cabang Koordinator Jawa Timur memiliki kamar inap 18 kamar. Kemudian pada tahun 2013 berkembang menjadi 20 kamar. Pada tahun 2014 berkembang menjadi 22 kamar. Tahun 2015 berkembang menjadi 28 kamar yang bisa menampung 32 pasien dan pendamping. Tahun 2016 bertambah menjadi 34 kamar yang bisa menampung 40 pasien dan pendampingnya. Tahun 2018 bertambah 5 kamar menjadi 39 kamar dengan mampu menampung 45 pasien dengan pendampingnya. Sehingga pembagian rumah singgah itu adalah sebagai berikut:

- Kamar A : mempunyai harga Rp. 35.000/perhari/kamar
- Kamar B : mempunyai harga Rp. 25.000/perhari/kamar
- Kamar C : Gratis untuk pasien yang tidak mampu dengan menunjukkan Surat Keterangan Tidak Mampu
- Kamar D : mempunyai harga Rp. 50.000/perhari/perkamar dengan fasilitas kamar mandi dalam.

Berikut adalah fasilitas dan daya tampung pasien yang terdapat di Yayasan Kanker Indonesi Cabang Koordinator Jawa Timur dari tahun 2011 – 2019.

No .	TAHUN	JUMLAH KAMAR	DAYA TAMPUNG	KETERANGAN
1.	2011	18	22 orang pasien	-
2	2014	22	28 orang pasien	Menambah 4 kamar
3	2015	28	34 orang pasien	Menambah 6 kamar
4	2016	34	40 orang pasien	Menambah 6 kamar
5	2019	39	45 orang pasien	Menambah 5 kamar

Tabel 2. Kesiediaan Kamar Yayasan Kanker Indonesia Cabang di Jawa Timur



Gambar 3. Kamar Rumah Singgah di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur.

Selain itu terdapat beberapa fasilitas yang terdapat di Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur yaitu sebagai berikut:

- Setiap mempunyai fasilitas tempat tidur, kipas angin, meja tulis, lemari pakaian.

- Terdapat fasilitas mobil umum untuk antar jemput dari Rumah Singgah ke Rumah Sakit untuk pasien dan pendamping ketika kontrol dan berobat ke Rumah Sakit.
- Air mineral gratis di kantin
- Ruang makan
- Ruang TV
- Ruang untuk konseling dan penyuluhan seminar
- Fasilitas bermain untuk anak-anak
- Musholla
- Kantin

C. Bidang Pendidikan dan Penyuluhan

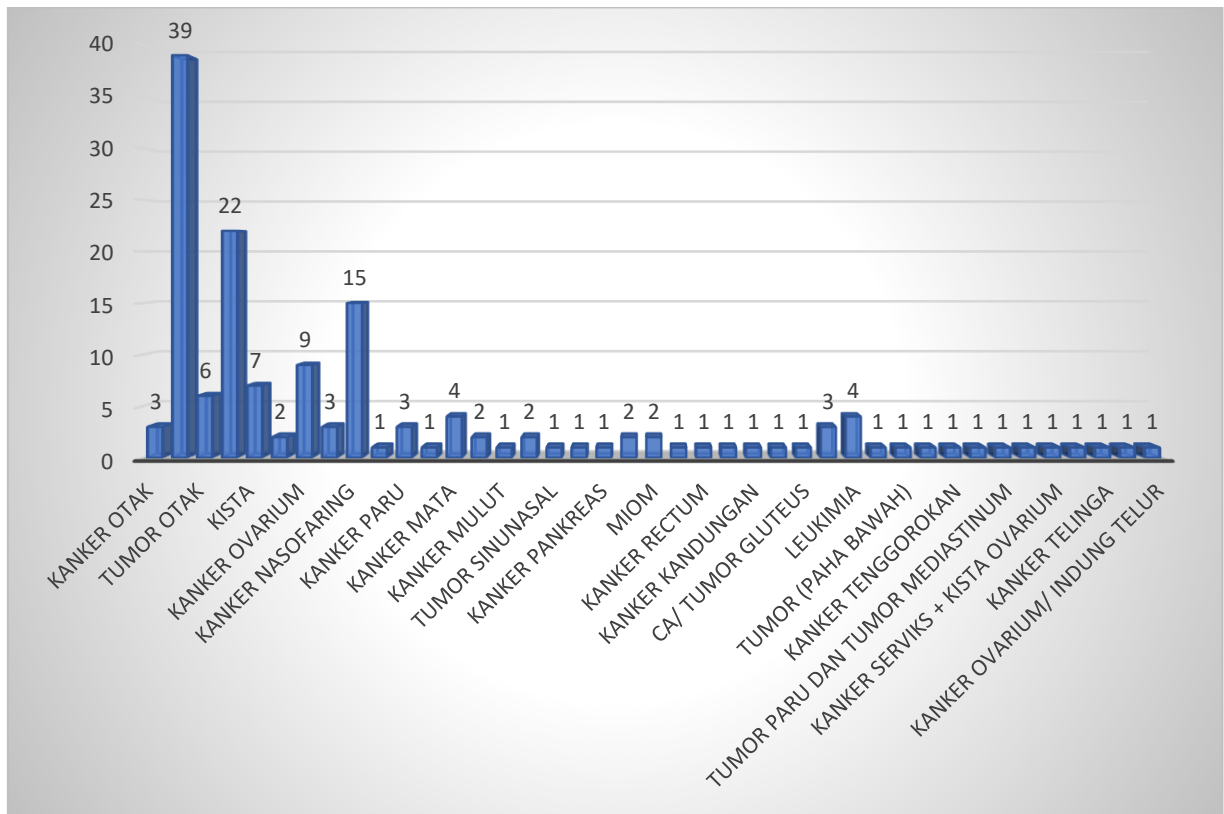
Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur dalam bidang ilmiah mempunyai peranan *pertama*, untuk mengadakan kegiatan mengenai pelatihan tenaga penyuluh kanker dan tenaga pencatatan pelaporan / aplikasi teknologi informasi di Yayasan Kanker Indonesia Cabang. *Kedua*, mengembangkan kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) seperti seminar. *Ketiga*, mengembangkan bahan atau materi media KIE seperti poster, pamflet, booklet, modul atau penyuluhan. *Keempat*, meningkatkan kapasitas Yayasan Kanker Indonesia Cabang Kabupaten atau Kota dalam hal pelatihan dan penyuluhan. *Kelima*, lokakarya paliatif bagi relawan. *Keenam*, penyuluhan kepada masyarakat bekerjasama dengan akademisi seperti beauty class, penyuluhan dengan bekerja sama instansi pemerintah dan komunitas.



Gambar 5. Kegiatan seminar yang diadakan di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur.

D. Bidang Ilmiah

Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur dalam bidang ilmiah mempunyai peranan untuk mendata berbagai jenis kanker untuk pertahunnya, dan melakukan penelitian berbasis komunitas, angka kematian, stadium serta biaya penderita. Di bawah ini terdapat grafik data pasien baru yang tinggal di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur berdasarkan jenis kanker tahun 2022.



Grafik 4. Data Pasien Baru Tinggal Di Yki Cabang Koordinator Jawa Timur Berdasarkan Jenis Kanker Tahun 2022

E. Bidang Umum

Yayasan Kanker untuk bidang umum mempunyai peranan yang juga perlu untuk diperhatikan yaitu penggalangan dana untuk yayasan dan pasien, pengembangan rumah singgah mulai dari fasilitas yang ada, pemeliharaan Gedung Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur, Pemeliharaan barang-barang yang bersifat inventaris di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur, dan Merencanakan permintaan bantuan CSR sesuai dengan program Yayasan Kanker Indonesia.



Gambar 5. Bantuan dari PT Atlantic Biru Raya berupa air mineral sebanyak 60 galon setiap bulan untuk dikonsumsi oleh pasien secara gratis. Bantuan ini berjalan mulai tahun 2016 hingga saat ini

5. Struktur Pengurus Yayasan Kanker Indonesia (YKI)

**SUSUNAN PENGURUS
YAYASAN KANKER INDONESIA CABANG
KOORDINATOR JAWA TIMUR
MASA BAKTI 2022 – 2027**

Pelindung : Gubernur Jawa Timur

Penasihat :

1. Sekretaris Daerah Provinsi Jawa Timur
2. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
3. Asisten Kesejahteraan Rakyat Provinsi Jawa Timur
4. Dra. Hj. Nina Kirana Soekarwo, MSi.
5. Dr. dr. Poedjo Hartono, SpOG (K)
6. dr. Ario Djatmiko, SpB (K)
7. dr. Faroek Husein, SpPA (K)
8. dr. Isnu Prajoko, SpP (K)
9. Estiningtyas Nugraheni, SKM., MARS.

Pengurus

Ketua : Dr. Joni Wahyuhadi, dr., Sp.BS (K)

- Wakil Ketua : Dr. dr. Rahadian Indarto Susilo, SpBS (K)
- Sekretaris I : Dr. dr. Meta Herdiana Hanindita, SpA (K)
- Sekretaris II : Robeth Jabbar Syahansyah, S.H., M.H.
- Bendahara : Mirza Esvanti, SKM., MKes.
- Wakil Bendahara : Ika Yulianingrum, A.Md
- Ketua Bidang I : dr. Agus Chairul Anab, Sp.BS
(Organisasi)
- Wakil Ketua Bidang I : Dr. dr. Desak Suprabawati, SpB (K)
- Anggota Bidang I : 1. Prof. Dr. I Dewa Gede Ugrasena., dr., Sp.A (K)
2. Dr. dr. Brahmana Askandar, SpOG (K)
3. dr. Dyah Erawati, SpRAD (k) Onk.Rad
- Ketua Bidang II : dr. Sjahjenny Moestokoweni, SpPA (K)
(Pelayanan Sosial)
- Wakil Ketua Bidang II : dr. Pungki Mulawardhana, SpOG (K)
- Anggota Bidang II : 1. Dr. Agus Ali Fauzi, PGD.Pall., Med., ECU
2. Dr. dr. Wahjoe Djatisoesanto, SpU (K)
3. dr. Dwi Hari Susilo, SpB (K)
4. Erfin Walida, S.Pd.I
5. Siti Khabibah, M.Pd
6. Ely Rosidah, M.Pd
- Ketua Bidang III : Dr. dr. Sri Adiningsih, MS., MCN
(Pendidikan dan Penyuluhan)
- Wakil Ketua Bidang III : dr. Husin Thamrin, SpPD (K)
- Anggota Bidang III : 1. Dr. dr. Muhtarum Yusuf, Sp THT-KL (K) FICS
2. dr. Lulus Handayani, SpRAD (K) Onk.Rad
3. dr. Birama Robby Indraprasta, SpOG
4. dr. Delfitri Lutfi, SpM (K)
5. Fitriyah, S.Pd
- Ketua Bidang IV : Prof. Dr. S. Ugroseno Yudho Bintoro, dr.,
(Ilmiah) SpPD, K-HOM, FINASIM

- Wakil Ketua Bidang IV : Dr. dr. Laksmi Wulandari, SpP (K)
- Anggota : 1. dr. Wita Saraswati, SpOG (K)
2. dr. Dwirani Rosmala Pratiwi, SpB (K)
3. Dr. Begum Fauziah, S.Si. M Farm
4. Rifka Fatimatuz Zuhro, SKM
5. dr. Anna Febriani SpP (K)
- Ketua Bidang V (Umum) : drg. Lizza Christina Hendriadi
- Wakil Ketua Bidang V : Nany Widjaja
- Anggota Bidang V : 1. Puspita Dewi Prijadi
2. Ir. Theresia Sidharti M. Soebagjo
3. Dra. Farini Wanda., M.H.
4. Ami Mudiharti Mudjib Affan
5. dr. Indra Yuliati, SpOG (K)
6. Wahyuti Erie Prastiwi, SKM., MKes.

6. Struktur Staf Pelaksanaan Harian

Untuk kelancaran pelaksanaan kegiatan operasional YKI Cabang Koordinator Jawa Timur, maka diangkat tenaga staf yang mengerjakan berbagai tugas terkait kesekretariatan dan program serta tenaga pekerya yang mengerjakan operasional. Pelaksana harian yang ditunjuk yaitu sebagai berikut:

- a. Kepala kesekretariatan : Khairun Sani, S.Psi
- b. Staff pelaksana : Adi Kurniawan, SH
- c. Sopir Shift I : Maryono
- d. Sopir Shift II : Suyadi
- e. Ibu Asrama : Isnik
- f. Kebersihan Gedung : Agus Saheri
- g. Kebersihan Kamar : Roby Banni Adam

7. Kolaborasi dan Jaringan

Berbagai program dan kegiatan yang dikerjakan oleh YKI Cabang Koordinator Jawa Timur masa bakti 2022 – 2027 adalah bagian dari wujud kerjasama YKI Cabang Koordinator Jawa Timur dengan berbagai pihak baik dari pemerintah maupun swasta antara lain Pemerintah Provinsi Jawa Timur, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, Biro Kesejahteraan Rakyat Pemprov Jawa Timur, YKI Cabang Kabupaten/ Kota Jawa Timur, RSUD Dr. Soetomo, TP PKK Provinsi Jawa Timur, Dharma Wanita Provinsi Jawa Timur, Universitas Airlangga Surabaya, Universitas Hang Tuah Surabaya, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Komunitas Surabaya Berbagi, Komunitas Survivor Kanker (RRS, ELGEKA,dll), PT. Matahari Sakti, PT. Atlantic Biru Raya (Cheers), Rotary Club, PT. Kalbe Farma, dan lembaga lainnya.

8. Sumber Dana Yayasan Kanker Indonesia

Sumber dana yang diperoleh YKI Cabang Koordinator Jawa Timur dalam mendukung program untuk Penanggulangan Kanker di Jawa Timur tahun 2022 —2027 adalah dari sewa kamar Rumah Singgah YKI Cabang Koordinator Jawa Timur, Pemerintah Provinsi Jawa Timur dan beberapa donatur antara lain : PT. Matahari Sakti, PT Atlantic Biru Raya (Cheers), Resto Rawon Rempah, PT Kalbe Farma, serta sumbangan masyarakat yang peduli dengan kanker.

F. Deskripsi Konselor

Deskripsi identitas konselor atau peneliti sebagai berikut:

Nama	Puspa Arum Yasinatul
Tempat, Tanggal Lahir	Bogor, 31 Mei 2002
Alamat	Desa Sidokerto, RT 01/ RW 03, Kecamatan Karangati, Kabupaten Ngawi.

Jenis Kelamin	Perempuan
Kewarganegaraan	Indonesia
Agama	Islam

Selain itu, untuk riwayat pendidikan dari konselor adalah sebagai berikut:

- a. TK : TK Islam Ar-Rahmah Bogor (2008-2009)
- b. SD / MI : SDN 01 Sidokerto (2009 – 2015)
- c. SMP / MTS : SMP 01 Karangjati (2015 -2017)
- d. SMA / MAN : MAN 1 Ngawi (2017 – 2019)
- e. Perguruan Tinggi : UIN Sunan Ampel Surabaya (2019 - Sekarang)

Sementara itu, pengalaman konseor merupakan sesuatu yang lain dalam melakukan penelitian ini dalam melakukan bimbingan dan konseling. Dalam masa perkuliahan telah belajar beberapa praktek dan teori mengenai terapi. Selain itu, terdapat juga training konselor dan motivasi yang diharapkan ilmu tersebut dapat diterapkan di sekolah dan masyarakat. Sementara itu, pada semester 6 sudah melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kolaborasi di Tulungagung dan melakukan training sertifikasi Neuro Linguistik Programming (NLP). Serta, konselor juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) selama satu bulan di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur Surabaya.

G. Deskripsi Identitas Subjek Penelitian dan Hasil Konseling

Ada beberapa identitas dan permasalahan dari subjek penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Identitas Konseli Pertama

Subjek penelitian atau konseli dalam penelitian ini merupakan seseorang yang sedang survive dengan melawan penyakit kanker yang terdapat dalam tubuhnya. Sehingga terkadang mempunyai kesadaran diri yang rendah terhadap dirinya sendiri ataupun dengan orang lain. Adapun untuk identitas konseli dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- Nama konseli : Indah Kartini (nama samaran)
- Jenis kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Tanggal lahir : 15 Oktober 1972
- Usia : 50 Tahun
- Alamat : Mojokerto
- Profesi : Ibu Rumah Tangga

Konseli ini sudah tinggal di Yayasan Kanker Surabaya selama kurang lebih tiga tahun. Beliau adalah seorang single mother, suaminya telah meninggal dunia lima tahun yang lalu. Beliau mempunyai seorang anak perempuan yang telah menikah dan mempunyai dua orang cucu. Akan tetapi beliau merasa tidak mempunyai keluarga, oleh karena itu dirinya memilih untuk tinggal di Yayasan Kanker selama menjalani pengobatan kanker di Surabaya. Beliau saat ini sedang berjuang untuk proses pengobatan

Kanker *Nasofaring* yang sudah stadium 3. Selama kurang lebih berjalan tiga tahun untuk proses pengobatan beliau sudah menjalani kemoterapi selama 20 kali dan radioterapi sebanyak 35 kali.

Latar belakang ekonomi dari konseli bisa dikatakan menengah ke bawah. Beliau hanya seorang ibu rumah tangga yang tidak mempunyai usaha apapun. Suaminya sudah meninggal dunia lima tahun yang lalu. Anaknya hanya berjualan gorengan yang mungkin penghasilannya lebih dari cukup untuk biaya kebutuhan sehari-hari suami dan kedua anaknya. Untuk saat ini beliau tinggal di Yayasan Kanker di kamar tipe C untuk orang yang tidak mampu dan dengan fasilitas seadanya. Beliau juga menggunakan BPJS fasilitas dari pemerintahan selama pengobatannya di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soetomo. Hal inilah yang menjadikan dirinya untuk memutuskan menetap di YKI agar dekat dengan pengobatan dan mendapatkan keluarga baru.

Hasil Konseling Individu

- 1) Pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 01 November 2022 sekitar pukul 13.00 WIB. Selama proses konseling dilakukan selalu di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya. Konseli datang dengan berpakaian rapi dan bisa mengikuti proses konseling dengan kooperatif. Sebelum memasuki kepada proses konseling, konselor terlebih dahulu memberikan *Informed Consent* kepada calon konseli dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai alur atau metode dari penelitian ini. Selain itu, diberikannya informed consent bertujuan untuk konseli mengetahui apa keuntungan dan kekurangan dari penelitian ini. Setelah itu, lalu konselor juga

memberikan Form Pernyataan Persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Konseli pun sangat bersedia untuk membantu dan sangat responsif untuk menjadi bagian dari subjek penelitian.

- 2) Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 7 November 2022 ini sekitar pukul 13.00 WIB klien datang dengan penampilan rapi dan cukup kooperatif dalam proses konseling serta klien banyak bercerita dengan kisah perjalanan hidupnya mulai dari klien sebelum terkena penyakit kanker dan sesudah. Klien juga bercerita bahwasanya hidupnya dulu sangatlah bahagia dan harmonis dengan suaminya. Akan tetapi, kebahagiaan tersebut mulai hilang perlahan. Hal ini dilatar belakangi dengan pekerjaan suaminya yang mulai berkembang dan mulai sukses. Sejak saat itu, suami yang sangat dicintainya mulai berubah, dan datanglah pihak ketiga yang pada akhirnya menjadi istri kedua dari suaminya. Karena rasa kecewa yang dialaminya, klien bercerita bahwa belum bisa berdamai dengan dirinya sendiri pada saat itu. Klien merasa bahwa dirinya tidak cukup baik dan rasa percaya diri terhadap dirinya sendiri mulai memudar dan hilang. Pada saat itu, tidak ada yang bisa dilakukannya selain menerima dan tetap tinggal bersama dengan suaminya serta dengan istri barunya, karena dirinya sadar belum bisa memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri dan anaknya.
- 3) Pada pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada tanggal 9 November 2022 sekitar pukul 13.30 WIB ini klien datang dengan penampilan rapi dan cukup kooperatif dalam proses konseling. Klien bercerita bahwa sampai sekarang ia masih kesulitan untuk membuka hati untuk merasakan cinta dan kasih sayang

kembali dari orang lain. Klien juga bercerita bahwa semenjak saat itu yang memegang kendali dalam sebuah keluarga baik dari segi finansial (gaji dari suami), urusan rumah, hingga pada urusan dirinya pun adalah dari pihak istri kedua. Mulai saat itu dirinya merasakan kurang nyaman berada dirumah. Klien merasa bahwa rumah yang pada dulu adalah sebuah tempat pulang dirinya kini telah berubah. Sejak saat itu pula dirinya merasa bahwa kesadaran terhadap dirinya sendiri mulai berkurang. Ia menerima semua yang terjadi dalam hidupnya adalah sebuah keterpaksaan, dan klien juga merasa bahwa pada saat itu dirinya tidak bisa mengungkapkan apa yang ia rasakan. Hal ini dijalannya dari tahun ke tahun.

- 4) Pada pertemuan keempat yang dilaksanakan pada tanggal 14 November 2022 sekitar pukul 14.20 WIB ini klien datang dengan ekspresi yang lebih baik dan rapi, karena klien merasa bahwa dirinya mempunyai tempat untuk bercerita setelah lama menyimpannya sendiri. Klien pun menceritakan kehidupannya kembali. Hingga pada tahun 2019 klien di diagnosa mengidap penyakit kanker nasofaring, sejak saat itu dirinya merasakan bahwa Tuhan sangat tidak adil dengan kehidupannya. Klien merasa setelah kebahagiaannya diambil dari keluarganya, sekarang Tuhan menitipkan penyakit yang menurutnya itu adalah sebuah penyakit yang berat. Klien merasa penyakitnya adalah sebuah aib, dirinya merasa sangat malu hingga terpuruk sampai berbulan-bulan. Perasaan itu memuncak hingga pada waktu itu beliau tinggal di Yayasan Kanker akan tetapi tidak mampu untuk membayar biaya kamar dan makan hingga nominal yang

banyak, hal ini dikarenakan klien tidak mendapatkan nafkah sepeserpun dari suaminya.

- 5) Pada pertemuan kelima yang dilaksanakan pada tanggal 16 November 2022 sekitar pukul 13.15 WIB ini klien melakukan kegiatan konseling dengan perasaan yang lebih baik dan lebih kooperatif dibandingkan dengan sebelumnya. Pada pertemuan kali ini konselor mulai bertanya tentang pengertian bahagia menurutnya. Pada saat pertanyaan tersebut diberikan, klien terdiam sejenak dan langsung menangis. Klien merasa selama ini bahwasanya nilai kebahagiaan selalu diukur dengan nilai duniawi. Klien merasa bersalah karena telah menyalahkan dirinya sendiri serta telah berprasangka buruk dengan Tuhan terhadap kehidupannya selama ini. Oleh karena itu, pada pertemuan ini konselor bertujuan untuk membangun kesadaran dalam dirinya dan berusaha untuk memberikan pemahaman lain mengenai makna bahagia sendiri. Hal ini bertujuan untuk membangun kepercayaan kepada dirinya sendiri untuk selalu bersyukur dan selalu berprasangka baik untuk apapun yang terjadi dalam cerita kehidupannya.
- 6) Pada pertemuan keenam yang dilaksanakan pada tanggal 21 November 2022 sekitar pukul 10.00 WIB ini klien datang dan mengikuti proses konseling dengan lebih suportif serta kooperatif. Pada pertemuan kali ini klien sudah dapat berdamai dengan masa lalunya. Klien belajar untuk introspeksi mengenai kehidupan dirinya yang dulu mungkin kurang baik. Maka dari itu klien belajar untuk berkomitmen selalu menjadi lebih baik dan selalu untuk tetap bersyukur, berkhushudzon dengan ketetapan takdir yang telah Allah berikan. Konselor

memberikan kegiatan yang baru kepada klien untuk scripting atau menuliskan hal-hal baik yang ingin dicapai, serta dalam kegiatan scripting ini salah satu cara untuk dapat memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri. Dengan demikian, klien diharapkan dapat memahami rasa syukur dalam dirinya dan dapat meningkatkan keyakinan kita kepada Allah Swt. Klien pun setuju, dan akan berusaha untuk konsisten scripting pada pagi hari dan sebelum tidur.

- 7) Pada pertemuan ketujuh yang dilaksanakan pada tanggal 23 November 2022 sekitar pukul 13.00 WIB ini klien datang dengan penampilan yang rapi, sangat suportif, dan kooperatif. Pada pertemuan ketujuh klien berusaha untuk mengontrol perasaan hati yang kurang baik dan klien tetap melakukan kegiatan scripting. Klien mengatakan bahwasanya kegiatan scripting dapat lebih menenangkan hati dan pikirannya. Selain itu, pada pertemuan ke tujuh ini konselor memberikan terapi quantum touch healing dengan menggunakan teknik tapping. Hal ini berusaha untuk memberikan relaksasi dan membangun rasa semangat kepada klien.
- 8) Pada pertemuan kedelapan yang dilaksanakan pada tanggal 28 November 2022 sekitar pukul 14.45 WIB ini klien terlihat sangat berbeda dari konseling. Klien tetap konsisten untuk scripting. Klien juga mengatakan bahwasanya dirinya sekarang lebih merasas cukup dan lebih bahagia jika dibandingkan dulu. Klien sekarang merasasa dirinya layak untuk mendapatkan sesuatu yang baik. Klien sekarang fokus utamanya adalah untuk sehat dan sembuh dari penyakitnya dan berusaha untuk dapat mengontrol perasaan dan emosinya agar tidak tersulut dengan hal-hal yang kurang baik.

Dengan demikian pada klien pertama dapat diberikan kesimpulan bahwasanya setelah dilakukannya kegiatan wawancara dan konseling, klien merasa sangat menyesal ketika dirinya belum bisa menerima dan berdamai dengan keadaan dirinya secara baik. Hal ini yang membuat sulit untuk tetap berkhushudzon dan tetap bersyukur. Oleh karena itu, klien merasa harus terus semangat, dengan apapun kondisi dan keadaan dirinya saat ini. Klien akan terus fokus dalam pengobatan, belajar untuk berdamai dengan keadaan, dan tetap bersyukur dengan potensi yang telah diberikan.

2. Identitas Konseli kedua

Subjek penelitian atau konseli dalam penelitian ini merupakan seseorang yang sedang survive dengan melawan penyakit kanker yang terdapat dalam tubuhnya. Sehingga terkadang mempunyai kesadaran diri yang rendah terhadap dirinya. Adapun untuk identitas konseli dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- Nama konseli : Murningsih (nama samaran)
- Jenis kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Tanggal lahir : 10 Desember 1984
- Usia : 38 Tahun
- Alamat : Nganjuk
- Profesi : Ibu Rumah Tangga

Konseli tinggal di Yayasan Kanker Surabaya semenjak bulan Juni tahun 2022 setelah lebaran. Beliau sedang berjuang untuk penyakit kanker serviks stadium 2B.

Semenjak di Bulan Juni tahun lalu beliau memutuskan untuk tinggal di YKI dan untuk menjalani pengobatan di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Beliau adalah seorang ibu rumah tangga sekaligus single parent, hal ini dikarenakan beliau telah memutuskan untuk berpisah dengan suaminya 10 tahun yang lalu. Beliau mempunyai dua orang anak perempuan, yang pertama sudah kuliah semester 6 dengan mengambil program studi Ilmu Hukum di salah satu Universitas terkenal di Kota Surabaya. Sedangkan untuk anak perempuan yang kedua yaitu kelas 2 SMA di Kota Nganjuk.

Selama mengalami pengobatan kurang lebih 8 bulan dari bulan Juni beliau sudah melakukan pengobatan kemoterapi sebanyak 5 kali. Sedangkan untuk pengobatan radioterapi belum dilakukan sama sekali dikarenakan masih menunggu giliran dengan pasien kanker lain di RSUD dr. Soetomo.

Hasil Konseling Individu

- 1) Pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 sekitar pukul 09.00 WIB ini, klien datang dan mengikuti arahan dari konselor dengan sangat kooperatif. Sebelum memasuki kepada proses konseling, konselor terlebih dahulu memberikan *Informed Consent* kepada calon konseli dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai alur atau metode dari penelitian ini. Selain itu, diberikannya informed consent bertujuan untuk konseli mengetahui apa keuntungan dan kekurangan dari penelitian ini. Setelah itu, lalu konselor juga memberikan Form Pernyataan Persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Konseli pun sangat bersedia

untuk membantu dan sangat responsif untuk menjadi bagian dari subjek penelitian.

- 2) Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 28 November 2022 sekitar pukul 09.00 WIB ini klien datang dengan penampilan rapi dan cukup kooperatif dalam proses konseling serta klien banyak bercerita dengan kisah perjalanan hidupnya mulai dari klien sebelum terkena penyakit kanker dan sesudah. Klien juga bercerita bahwasanya hidupnya dulu sangatlah bahagia dan harmonis dengan suaminya. Akan tetapi, kebahagiaan tersebut mulai hilang perlahan. Hal ini dikarenakan suaminya yang berubah dan klien bercerita pada akhirnya suaminya meninggalkan dirinya serta kedua putrinya. Suaminya pergi begitu saja lari dari tanggungjawab dan menikah lagi dengan perempuan yang lain. Pada saat itu klien merasa terpuruk sekali, seseorang yang sangat disayanginya meninggalkan begitu saja. Klien juga bercerita bahwasanya dirinya yang berjuang untuk membesarkan kedua putrinya sendiri. Pada saat itu beliau merasa sangat tidak percaya diri, dirinya malu dengan segala tanggapan dari tetangga sekitar rumahnya. Klien bercerita juga pada saat itu dirinya sangat bingung harus melakukan apa, karena pada dasarnya dulu dirinya tidak terbiasa untuk bekerja dan belum mempunyai pengalaman baik dalam usaha, membuka warung, berjualan di pasar. Dalam keadaan tersebut klien hanya bisa passrah dan sangat merassa hancur.
- 3) Pada pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada tanggal 30 November 2022 sekitar pukul 13.00 WIB ini klien datang dengan penampilan rapi dan cukup kooperatif dalam proses konseling. Klien juga melanjutkan ceritanya kembali

bahwasanya perasaan sedih dan terpuruk dalam dirinya ini juga semakin dirassakan ketika dirinya di diagnosa oleh dokter mempunyai penyakit kanker serviks pada waktu itu. Beliau bercerita, gejala awal yang dirasakan sebelum klien di diagnosa mengalami penyakit kanker sserviks yaitu nyeri perut yang terlalu sakit selama beberapa hari, proses menstruasi yang sangat lama, dan terlalu volume darah yang keluar begitu banyak tidak sewajarnya. Maka dari itu, klien memutuskan untuk segera konsultasi ke Rumah Sakit dr. Soetomo dan langsung diberikan hasil bahwasanya klien positif menderita kanker serviks sstadium 2B.

- 4) Pada pertemuan keempat yang dilaksanakan pada tanggal 5 Desember 2022 sekitar pukul 13.00 WIB ini klien datang dengan ekspresi yang lebih baik dan rapi, karena klien merasa bahwa dirinya mempunyai tempat untuk bercerita setelah lama merasa sendiri dan tidak ada orang yang bisa diajak untuk berbagi. Klien pun melanjutkan ceritanya kembali, ketika saudara, keluarga, dan tetangga semuanya mengetahui bahwa dirinya sedang mengalami sakit kanker serviks semua orang-orang yang dianggapnya 'baik' ternyata menjauh satu persatu. Klien pada saat itu juga dikucilkan oleh beberapa tetangga sekitar rumahnya. Klien dijauhkan oleh Ibu dan saudara-saudaranya yang lain. klien merasakan bahwasanya pada saat itu dirinya sangat malu karena bagi klien penyakit yang Allah swt berikan ini seperti aib yang harus dijauhi. Sehingga dari kejadian tersebut klien merasa dirinya tidak berani untuk bertemu dengan orang lain. klien seperti mempunyai rasa takut dan trauma untuk bertemu dengan seseorang. Hingga pada akhirnya akibat dari itu semua klien

mengurung diri di dalam rumah hingga 3 bulan hanya karna belum bisa mendapatkan rasa tenang dan aman pada dirinya.

- 5) Pada pertemuan kelima yang dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2022 sekitar pukul 09.00 WIB ini klien melakukan kegiatan konseling dengan perasaan yang lebih baik dan lebih kooperatif dibandingkan dengan sebelumnya. Pada pertemuan kali ini konselor berusaha untuk memberikan sedikit pertanyaan yang untuk mencoba membangun kembali kesadaran yang kuat dalam dirinya. Klien pun sudah dapat menerima segala ujian yang telah diberikan dalam hidupnya. Klien mulai pasrah dan berserah dengan keadaan. Meskipun belum sepenuhnya bisa untuk berdamai, akan tetapi terdapat rasa penerimaan yang muncu dalam dirinya. Konselor pun membantu untuk tetap membangun kesadaran dalam dirinya, segala hal yang terdapat dalam dirinya.
- 6) Pada pertemuan keenam yang dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2022 sekitar pukul 09.15 WIB ini klien datang dan mengikuti proses konseling dengan lebih suportif serta kooperatif. Pada pertemuan kali ini klien sudah belajar untuk dapat berdamai dengan masa lalunya. Klien sekarang berusaha untuk menjadi manusia yang tidak selalu memikirkan apa yang orang lain katakan untuk dirinya dan keluarganya. Konselor mencoba memberikan penjelasan mengenai *self love* untuk membangun *self awareness* yang terdapat dalam diri klien. Selain itu, pada pertemuan keenam ini konselor berusaha untuk memberikan terapi dengan menggunakan terapi syukur yaitu dengan scripting (menuliskan hal-hal yang selama ini belum sempat menjadi rasa syukur kita yang dimulai dari sesuatu yang kecil dan simple). Scripting ini

juga memberikan pembelajaran kepada klien untuk terus mengafirmasi positif tentang suatu hal.

- 7) Pada pertemuan ketujuh yang dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2022 sekitar pukul 13.00 WIB ini klien melakukan kegiatan konseling dengan keadaan yang lebih baik. Pada pertemuan ke tujuh ini konselor memberikan terapi quantum touch healing dengan menggunakan teknik tapping. Hal ini berusaha untuk memberikan relaksasi dan membangun rasa semangat kepada klien. Klien juga belajar untuk introspeksi dan selalu berusaha bermuhasabah mengenai kehidupan dirinya yang dulu telah terjadi. Dengan selalu bermuhasabah dan introspeksi dalam dirinya itu diharapkan dapat memunculkan rasa syukur dan menjadi seseorang yang lebih baik lagi. Maka dari itu klien belajar untuk berkomitmen selalu menjadi lebih baik dan selalu untuk tetap bersyukur, berkhushudzon dengan ketetapan takdir yang telah Allah berikan.
- 8) Pada pertemuan kedelapan dan ini merupakan proses konseling yang terakhir dengan klien yang dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2022 sekitar pukul 14.00 WIB. Pada pertemuan ini klien sudah sangat bertekad untuk selalu menjaga dirinya sendiri demi membangun *self awareness* yang baik dan tidak terlalu peduli mengenai apa yang orang lain katakan terhadap dirinya ataupun terhadap keluarganya. Klien juga berusaha untuk selalu introspeksi dan bermuhasabah ke depannya untuk meningkatkan rasa syukur dan nikmat atas apapun yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. terhadap

kehidupannya. Selain itu, klien juga harus lebih berfokus untuk kesembuhan dirinya dan kebahagiaan kedua putrinya.

Dengan demikian, hasil dari proses wawancara dan konseling yang telah dilakukan bersama dengan klien dapat diberikan kesimpulan bahwasanya klien merasa sangat menyesal ketika dirinya fokus kepada hal-hal negatif yang telah Allah berikan. Dengan begitu secara tidak langsung mengakibatkan dirinya tidak mampu untuk melihat hal positif sekecil apapun dari cobaan yang sangat berat. Akan tetapi, klien pun akan tetap berusaha untuk tidak menjadi hamba yang kufur nikmat. Klien akan belajar dan berusaha untuk menjadi pribadi yang selalu bersyukur dan tetap berkhushudzon dengan apapun yang telah Allah takdirkan untuk dirinya.

3. Identitas Konseli ketiga

Subjek penelitian atau konseli dalam penelitian ini merupakan seseorang yang sedang survive dengan melawan penyakit kanker yang terdapat dalam tubuhnya. Sehingga terkadang mempunyai kesadaran diri yang rendah terhadap dirinya. Adapun untuk identitas konseli dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- Nama konseli : Salma Pita (nama samaran)
- Jenis kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Tanggal lahir : 5 Agustus 1968
- Usia : 55 Tahun
- Alamat : Papua

- Profesi : Pedagang

Beliau adalah seorang pedang sayur di Kabupaten Kaimana Provinsi Papua. Beliau juga seorang single parent yang membesarkan dan mendidik keempat anaknya. Suaminya sudah meninggal dunia 15 tahun yang lalu dikarenakan sakit usus buntu selama kurang lebih 8 tahun. Semenjak saat itu, beliau berusaha untuk mencari nafkah dengan berjualan sebagai pedagang sayur keliling.

Keempat anaknya beliau perempuan. Dua putrinya sudah menjadi seorang sarjana, sudah bekerja, dan sudah mempunyai keluarga sendiri. Beliau juga sudah mempunyai dua orang cucu laki-laki yang masih balita. Sedangkan putri perempuannya yang ketiga bekerja di salah satu restoran di Kabupaten Manokwari Papua, dan putri terakhirnya masih duduk dibangku SMP kelas 8.

Beliau adalah seorang ibu yang tangguh dan pekerja keras. Saat ini beliau adalah seorang fighter dari kanker serviks stadium 4A. Beliau juga telah tinggal di Yayasan Kanker Indonesia selama 6 bulan sejak Bulan Agustus 2022, dan selama menjalani proses pengobatan di Surabaya beliau ditemani oleh salah satu putrinya yang ketiga yaitu bernama Putri Putung. Beliau sudah melakukan proses pengobatan dengan kemoterapi sebanyak 4 kali, sedangkan untuk proses radioterapi belum dilakukan sampai bulan Februari 2023 dikarenakan masih menunggu giliran dari pihak rumah sakit.

Hasil Konseling Individu

- 1) Pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2023 sekitar pukul 13.00 WIB ini, klien mengikuti arahan dari konselor dengan

sangat kooperatif. Selama proses konseling dan wawancara ini berlangsung selalu dilakukan di Yayasan Kanker Indonesia cabang Surabaya. Sebelum memasuki kepada proses konseling, konselor terlebih dahulu memberikan *Informed Consent* kepada calon konseli dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai alur atau metode dari penelitian ini. Selain itu, diberikannya informed consent bertujuan untuk konseli mengetahui apa keuntungan dan kekurangan dari penelitian ini. Setelah itu, lalu konselor juga memberikan Form Pernyataan Persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Konseli pun sangat bersedia untuk membantu dan sangat responsif untuk menjadi bagian dari subjek penelitian.

- 2) Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2023 sekitar pukul 12.30 WIB ini klien datang dengan penampilan rapi dan cukup kooperatif dalam proses konseling serta klien banyak bercerita dengan kisah perjalanan hidupnya mulai dari klien sebelum terkena penyakit kanker dan sesudah. Klien bercerita bahwasanya beliau dulu hidup sangat berkecukupan untuk kehidupan sehari-hari, hidupnya bahagia dan suaminya pun sangat menyayangi serta setia kepada keluarganya. Hingga suatu saat suaminya terkena musibah terkena penyakit usus buntu kronis. Klien menjaga dan merawat suaminya sekitar delapan tahun. Jadi, selama delapan tahun lamanya klien merawat suaminya dan sekaligus yang mencari nafkah untuk keempat putrinya. Hingga pada akhirnya suaminya meninggal dunia pada tahun 2017.
- 3) Pada pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2023 sekitar pukul 09.00 WIB ini klien datang dengan penampilan rapi dan cukup

kooperatif dalam proses konseling. Klien juga melanjutkan ceritanya kembali bahwasanya dirinya merasakan kurang percaya diri, takut, dan malu ketika dirinya di diagnosa mempunyai penyakit kanker serviks stadium 4A. Gejala awal yang dirasakan sebelum melakukan *check up* ke dokter adalah klien merasakan sangat sakit ketika fase menstruasi dan volume darah yang keluar sangat banyak. Ketika itu klien masih berprasangka baik mungkin karena sudah tua dan memasuki fase *menopause*. Hingga pada akhirnya klien memutuskan untuk melakukan kontrol ke salah satu rumah sakit yang terdapat di Papua. Disana klien langsung divonis mempunyai penyakit kanker serviks dan dokter pada saat itu belum bisa memberikan tingkatan stadium dikarenakan alat kesehatan di rumah sakit tersebut kurang memadai.

- 4) Pada pertemuan keempat yang dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2023 sekitar pukul 13.00 WIB ini klien datang dengan ekspresi yang lebih baik dan rapi, karena klien merasa bahwa dirinya mempunyai tempat untuk bercerita setelah lama merasa sendiri dan tidak ada orang yang bisa diajak untuk berbagi. Klien pun berbagi cerita kembali, bahwasanya ketika divonis penyakit kanker klien sangat sedih dan belum bisa menerima. Klien pun bercerita bahwasanya pada saat itu dirinya sangat malu dan takut. Tetangga di Papua pun ada sebagian yang menjauhi, karena sebagian dari tetangga di rumahnya menganggap dirinya mempunyai penyakit tersebut dikarenakan karma, kutukan, atau santet dari orang yang tidak menyukainya. Hingga pada akhirnya klien memutuskan untuk menjalani pengobatan di RSUD dr. Soetomo Surabaya atas rujukan dari rumah sakit di Papua.

- 5) Pada pertemuan kelima yang dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2023 sekitar pukul 13.00 WIB ini klien melakukan kegiatan konseling dengan lebih kooperatif dibandingkan dengan sebelumnya. Akan tetapi klien belum bisa menerima sepenuhnya, beliau masih sering bertanya-tanya mengapa Tuhan memberikan ujian yang begitu dahsyatnya dalam kehidupannya, padahal klien selalu berbuat baik dan selalu menjaga keluarganya dengan setulus cinta. Perasaan seperti ini pun bertambah ketika putri pertamanya juga di diagnosa mempunyai tumor yang berada di rahim pada bulan Desember 2022 lalu.
- 6) Pada pertemuan keenam yang dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2023 sekitar pukul 09.00 WIB ini klien datang dengan pakaian yang rapi dan mengikuti proses konseling dengan lebih suportif serta kooperatif. Pada pertemuan keenam ini konselor berusaha untuk memberikan afirmasi positif dengan terapi syukur kepada klien dengan memberikan penjelasan mengenai pentingnya muhasabah terhadap diri sendiri. Karena hal tersebut yang dapat dan mampu untuk tetap bersyukur dan berkhushudzon dengan apapun yang menimpa dalam kehidupan ini. Terapi syukur disini dengan menggunakan teknik scripting, dengan cara menuliskan hal-hal yang selama ini belum sempat menjadi rasa syukur kita yang dimulai dari sesuatu yang kecil dan simple. Scripting ini juga memberikan pembelajaran kepada klien untuk terus mengafirmasi positif tentang suatu hal. Sehingga dengan begitu, klien senantiasa akan selalu belajar untuk bermuhasabah kita akan menjadi pribadi yang tetap yakin dengan kuasa Allah swt dan selalu berupaya menjadi lebih baik dalam keadaan apapun selalu.

- 7) Pada pertemuan ketujuh yang dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2023 sekitar pukul 13.00 WIB ini klien melakukan kegiatan konseling dengan keadaan yang lebih baik klien juga belajar untuk introspeksi dan selalu berusaha bermuhasabah mengenai kehidupan dirinya yang dulu telah terjadi. Dengan selalu bermuhasabah dan introspeksi dalam dirinya itu diharapkan dapat memunculkan rasa syukur dan menjadi seseorang yang lebih baik lagi. Maka dari itu klien belajar untuk berkomitmen selalu menjadi lebih baik dan selalu untuk tetap bersyukur, berkhushudzon dengan ketetapan takdir yang telah Allah berikan. Selain itu, pada pertemuan ke tujuh ini konselor memberikan terapi quantum touch healing dengan menggunakan teknik tapping. Hal ini berusaha untuk memberikan relaksasi dan membangun rasa semangat kepada klien.
- 8) Pada pertemuan kedelapan dan ini merupakan proses konseling yang terakhir dengan klien dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2023 sekitar pukul 10.00 WIB. Pada pertemuan ini klien sudah sangat bertekad untuk selalu menjaga dirinya sendiri demi membangun *self awareness* yang baik dan tidak terlalu untuk peduli mengenai apa yang orang lain katakan terhadap dirinya ataupun terhadap keluarganya. Klien juga berusaha untuk selalu introspeksi dan bermuhasabah ke depannya untuk meningkatkan rasa syukur dan nikmat atas apapun yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. terhadap kehidupannya. Selain itu, klien juga harus lebih berfokus untuk kesembuhan dirinya dan kebahagiaan keempat putrinya.

Dengan demikian, hasil selama melakukan kegiatan wawancara dan konseling dengan klien, dapat diberikan kesimpulan hal paling disesali oleh klien adalah menganggap bahwasanya ujian penyakit yang telah Allah berikan kepada dirinya adalah suatu ujian yang sangat berat. Akan tetapi, setelah dilakukan terapi dan pendekatan dengan muhasabah, klien beranggapan bisa jadi dengan ujian tersebut membuat dirinya lebih dekat dengan Allah, selalu mengingat Allah, dan menjadi hamba yang lebih bersyukur dengan apapun ketetapan dari Allah swt atas dirinya.

4. Identitas Konseli keempat

Subjek penelitian atau konseli dalam penelitian ini merupakan seseorang yang sedang survive dengan melawan penyakit kanker yang terdapat dalam tubuhnya. Sehingga terkadang mempunyai kesadaran diri yang rendah terhadap dirinya. Adapun untuk identitas konseli dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- Nama konseli : Fathima Azahra (nama samaran)
- Jenis kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Tanggal lahir : 16 Maret 1996
- Usia : 27
- Alamat : Sumenep, Madura
- Profesi : Guru MI

Konseli adalah sarjana Pendidikan Guru MI di salah satu universitas swasta di Madura. Konseli mempunyai latar belakang keluarga yang sederhana. Beliau anak kedua dari tiga bersaudara. Ayahnya seorang penjual kripik pisang di salah satu pasar

di Kabupaten Sumenep, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga. kakak kandung dari konseli sudah menikah dan berumah tangga. selain itu adiknya sudah bekerja sebagai penjaga toko di Surabaya.

Konseli tinggal di Yayasan Kanker Indonesia sejak tahun 2020. Pertama kali beliau merasakan gejala kanker yang terdapat dalam tubuhnya yaitu ketika di tahun 2019 awal. Pada saat itu dirinya sedang mahasiswa semester delapan dan sedang melakukan penelitian di salah satu sekolah negeri di Kabupaten Sumenep. Akan tetapi, karena keterbatasan biaya dan perasaan percaya bahwa bukan suatu penyakit yang besar maka pada saat itu konseli tidak langsung melakukan check up dan kontrol ke rumah sakit.

Hingga pada akhirnya pada bulan November 2019 konseli memberanikan diri untuk melakukan kontrol dan berobat di salah satu Rumah Sakit di Madura, karena konseli merasa bahwa rasa sakit yang terdapat di dada nya semakin sakit, apalagi jika disaat dirinya melakukan aktivitas yang berat pada hari tersebut. Hasil pada kontrol tersebut dokter langsung mendiagnosa bahwasanya konseli mengidap penyakit kanker kelenjar getah bening, akan tetapi sang dokter tidak bisa memberikan stadium. Oleh karena itu, pada bulan Desember 2020 konseli dianjurkan rujuk ke Rumah Sakit Umum Daerah dr. Soetomo Surabaya untuk melakukan check up ulang. Ternyata, pada hasil check up tersebut konseli dinyatakan mempunyai kanker kelenjar getah bening stadium 4A.

Hasil Konseling Individu

- 1) Pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 03 Februari 2023 sekitar pukul 09.00 WIB ini, klien melakukan kegiatan konseling dan wawancara dengan sangat kooperatif. Sebelum memasuki kepada proses konseling, konselor terlebih dahulu memberikan *Informed Consent* kepada calon konseli dengan tujuan untuk memberikan informasi mengenai alur atau metode dari penelitian ini. Selain itu, diberikannya informed consent bertujuan untuk konseli mengetahui apa keuntungan dan kekurangan dari penelitian ini. Setelah itu, lalu konselor juga memberikan Form Pernyataan Persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Konseli pun sangat bersedia untuk membantu dan sangat responsif untuk menjadi bagian dari subjek penelitian.
- 2) Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 06 Februari 2023 sekitar pukul 12.45 WIB ini klien datang dengan penampilan rapi dan cukup kooperatif dalam proses konseling serta klien banyak bercerita dengan kisah perjalanan hidupnya mulai dari klien sebelum terkena penyakit kanker dan sesudah. Klien adalah salah satu mahasiswa dengan mengambil program studi pendidikan di salah satu universitas di Madura. Awal mula gejala adanya sakit ini sesungguhnya sudah dirasakan ketika klien berada di semester 6. Akan tetapi, pada saat itu klien masih menganggap bahwasanya sakit yang sering dirasakan itu hanyalah sebuah sakit biasa, dan dianggap hanya sebuah sakit kecapean biasa. Maka dari semakin sakit yang biasanya dirasakan hanya dianggap sebagai sakit biasa dan dipijat. Sampai pada akhirnya, pada semester

8 ketika sudah selesai penelitian dan skripsi, klien memutuskan untuk check up ke salah satu rumah sakit di Sumenep. Namun, dokter menyarankan untuk dirujuk ke RSUD dr. Soetomo Surabaya, dan pada akhirnya sejak saat itu klien pun mengetahui bahwa dirinya di diagnosa Kanker Kelenjar Getah Bening stadium 4a.

- 3) Pada pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada tanggal 08 Februari 2023 sekitar pukul 10.15 WIB ini klien datang dengan penampilan rapi dan cukup kooperatif dalam proses konseling. Klien juga melanjutkan ceritanya kembali bahwasanya dirinya merasakan kurang percaya diri, takut, dan malu ketika dirinya di diagnosa mempunyai penyakit tersebut.
- 4) Pada pertemuan keempat yang dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2023 sekitar pukul 09.00 WIB ini klien datang dengan pakaian yang rapi, karena klien merasa bahwa dirinya mempunyai tempat untuk bercerita setelah lama merasa sendiri dan tidak ada orang yang bisa diajak untuk berbagi. Klien melanjutkan keadaannya kembali, bahwasanya klien selalu merasa bersalah dengan dirinya sendiri. Klien tidak percaya diri, klien merasa karena penyakit ini dirinya belum bisa membahagiakan orang tua dan malah membuat mereka berdua merasa sangat terbebani. Klien bisa merasakan hal ini dikarenakan dirinya belum mendapatkan pekerjaan dan belum bisa memberi orang tua apapun semenjak lulus dikarenakan penyakit tersebut. klien pun bisa dianggap menerima keadaan dan berdamai dengan apa yang dihadapi saat ini. Selain itu, perasaan seperti itu selalu muncul dikarenakan dirinya selalu

membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang mungkin berbeda dengan dirinya.

- 5) Pada pertemuan kelima yang dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2023 sekitar pukul 13.00 WIB ini klien melakukan kegiatan konseling dengan lebih kooperatif dibandingkan dengan sebelumnya. Akan tetapi klien belum bisa menerima sepenuhnya, beliau masih sering bertanya-tanya mengapa Tuhan memberikan ujian yang begitu dahsyatnya dalam kehidupannya, padahal klien selalu berbuat baik dan mempunyai niatan yang baik untuk membahagian serta membantu kehidupan ekonomi keluarganya akan tetapi kenapa Tuhan memberikan yang sebaliknya, kenapa Tuhan tidak segera memberikan kesembuhan dan mempermudah jalannya. Ketika cerita seperti ini klien mencurahkan dengan perasaan yang benar-benar dikeluarkan dan sambil menangis.
- 6) Pada pertemuan keenam yang dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2023 sekitar pukul 13.20 WIB ini klien datang dengan pakaian yang rapi dan mengikuti proses konseling dengan lebih suportif serta kooperatif. Pada pertemuan keenam ini konselor berusaha untuk memberikan afirmasi positif kepada klien dengan memberikan penjelasan mengenai pentingnya muhasabah terhadap diri sendiri. Karena hal tersebut yang dapat dan mampu untuk untuk tetap bersyukur dan berkhushudzon dengan apapun yang menimpa dalam kehidupan ini. Selain itu, dengan senantiasa bermuhasabah kita akan menjadi pribadi yang tetap yakin dengan kuasa Allah swt dan selalu berupaya menjadi lebih baik dalam keadaan apapun selalu. Pada pertemuan

kali ini pun, konselor memberikan kegiatan yang baru kepada klien untuk scripting atau menuliskan hal-hal baik yang ingin dicapai, serta dalam kegiatan scripting ini salah satu cara untuk dapat memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri. Dengan demikian, klien diharapkan dapat memahami rasa syukur dalam dirinya dan dapat meningkatkan keyakinan kita kepada Allah Swt. Klien pun setuju, dan akan berusaha untuk konsisten scripting pada pagi hari dan sebelum tidur.

- 7) Pada pertemuan ketujuh yang dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2023 sekitar pukul 15.00 WIB ini klien melakukan kegiatan konseling dengan keadaan yang lebih baik klien juga belajar untuk introspeksi dan selalu berusaha bermuhasabah mengenai kehidupan dirinya yang dulu telah terjadi. Dengan selalu bermuhasabah dan introspeksi dalam dirinya itu diharapkan dapat memunculkan rasa syukur dan menjadi seseorang yang lebih baik lagi. Maka dari itu klien belajar untuk berkomitmen selalu menjadi lebih baik dan selalu untuk tetap bersyukur, berkhushudzon dengan ketetapan takdir yang telah Allah berikan. Selain itu, pada pertemuan ke tujuh ini konselor memberikan terapi quantum touch healing dengan menggunakan teknik tapping. Hal ini berusaha untuk memberikan relaksasi dan membangun rasa semangat kepada klien.
- 8) Pada pertemuan kedelapan yang dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2023 sekitar pukul 14.00 WIB dan ini merupakan proses konseling yang terakhir dengan klien. Pada pertemuan ini klien sudah sangat bertekad untuk selalu menjaga dirinya sendiri demi membangun *self awareness* yang baik dan tidak

terlalu untuk peduli mengenai apa yang orang lain katakan terhadap dirinya ataupun pencapaian orang lain yang membuat dirinya selalu membandingkan dan menjadi kurang bersyukur. Klien juga berusaha untuk selalu introspeksi dan bermuhasabah ke depannya untuk meningkatkan rasa syukur dan nikmat atas apapun yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. terhadap kehidupannya. Selain itu, klien juga harus lebih berfokus untuk kesembuhan dirinya, serta fokus untuk masa depan berikutnya.

Dengan demikian, setelah melakukan kegiatan wawancara dan konseling dengan klien, dapat diberikan sebuah kesimpulan bahwasanya hal yang paling disesali oleh klien setelah pendekatan muhasabah diri yaitu, klien sangat menyesali ketika dirinya belum bisa menerima dan menjadi hamba yang bersyukur kepada Allah. Akan tetapi, konseli berusaha untuk tetap menerima dan berdamai dengan keadaan dirinya apapun itu, karena sekarang dalam mindset dan pemikiran konseli setelah menerima semua keadaan yang ada dalam dirinya adalah konseli merasa apapun yang terdapat dalam ketentuannya Allah swt kepada dirinya itulah yang terbaik, yang terpenting kita harus bisa menerima dan tetap berkhushudzon atas ketetapan itu. Sehingga dengan begitu, konseli berusaha untuk menjadi hamba yang selalu bersyukur.

H. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Wawancara dan Konseling Terhadap Pasien Kanker dalam Meningkatkan *Self Awareness* di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur Surabaya.

Self awareness adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui dan memahami secara mendalam tentang dirinya sendiri. Sebagian orang mempunyai indikator *self awareness* yang rendah apabila tidak percaya diri, tidak dapat memahami perasaan, pikiran, atau bagaimana orang lain dalam memandang mereka. Selain itu, biasanya seseorang yang mempunyai *self awareness* yang rendah adalah memiliki perilaku yang impulsif, emosional, tidak percaya diri, dan kurang bisa mempertimbangkan akibat dari tindakannya. Terkadang, masalah *self awareness* dalam diri seseorang terjadi akibat beberapa faktor yaitu bisa dari masalah yang dihadapi, lingkungan, pertemanan, ataupun trauma di masa lalu. Hal itu lah yang dapat menyebabkan seseorang kurang bisa mengontrol perasaan, keinginan, pikiran, dan segala hal yang terdapat di dalam dirinya sendiri.

Dalam proses wawancara ini, konselor akan berusaha membantu konseli untuk mengatasi masalahnya yaitu kurangnya kesadaran diri dalam dirinya, maka konselor akan mencari beberapa informasi yang terkait dengan masalah konseli tersebut dengan melakukan wawancara dan observasi selama beberapa pertemuan bersama dengan konseli.

Adapun langkah-langkah konseling yang akan dilakukan oleh konselor kepada konseli adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Pada langkah ini, konselor melakukan identifikasi secara detail dan mendalam mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Langkah ini bertujuan untuk mengenal gejala-gejala yang tampak pada diri konseli sehingga konselor dapat menggali potensi yang ada pada diri konseli secara penuh. Pada langkah ini, konselor perlu menjelaskan tujuan yang ingin dicapai oleh konselor dan konseli. Hal penting dalam proses langkah identifikasi masalah ini yakni bagaimana keterampilan dari seorang konselor dapat mengangkat isu dan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli saat ini. Hal pertama yang paling penting untuk diperhatikan oleh konselor adalah: konseli sering merasa kurang percaya diri, merasa bimbang dan suka bertanya-tanya dengan ujian yang telah diberikan oleh Allah Swt dalam kehidupannya.

Untuk mendeskripsikan masalah yang dialami konseli tersebut, maka konselor mencari informasi dengan melakukan wawancara dan observasi yang dilakukan selama delapan kali pertemuan. Berikut ini adalah hasil dari identifikasi masalah yang diperoleh:

1) Identifikasi konseli pertama

Setelah melakukan wawancara, konseling, dan terapi muhasabah yang dilakukan selama delapan kali pertemuan dari Bulan November 2022

dapat dideskripsikan bahwasanya hasil penyajian data konseli sebelum dan sesudah mendapatkan terapi sebagai berikut:

No.	Identifikasi masalah kondisi konseli setelah melakukan wawancara dan konseling
1.	Konseli merasa dirinya tidak sepadan untuk dicintai oleh seseorang atau merasa mencintai kembali.
2.	Konseli merasa minder dan tidak percaya diri setelah mempunyai penyakit kanker.
3.	Konseli sering merasa <i>hopeless</i> (putus asa) karena telah melakukan beberapa pengobatan selama bertahun akan tetapi Allah swt. belum menyembuhkannya.
4.	Konseli sering merasa minder karena selama ini dirinya tidak mendapatkan nafkah dari keluarganya dan lebih mengandalkan kepada donatur, sehingga hal ini terkadang membuat dirinya malu untuk berinteraksi dengan orang lain.

2) Identifikasi konseli kedua

Setelah melakukan wawancara, konseling, dan terapi muhasabah yang dilakukan selama delapan kali pertemuan dari Bulan Desember 2022 dapat dideskripsikan bahwasanya hasil penyajian data konseli sebelum dan sesudah mendapatkan terapi sebagai berikut:

No.	Identifikasi masalah kondisi konseli setelah melakukan wawancara dan konseling
1.	Konseli merasa dirinya tidak sepadan untuk dicintai oleh seseorang atau merasa mencintai kembali, karena sudah merasakan ditinggalkan oleh suaminya.
2.	Konseli merasa minder dan tidak percaya diri setelah mempunyai penyakit kanker. Hal ini dikarenakan banyak tetangga dan teman yang meninggalkan dirinya karena penyakit kanker tersebut.
3.	Konseli sering merasa <i>hopeless</i> (putus asa) dan sering bertanya-tanya mengapa Allah memberikan ujian yang sangat luarbiasa ini dalam kehidupannya.
4.	Konseli sering merasa takut apabila dirinya tidak sembuh dan tidak yakin dengan kuasa Allah Swt. hal ini juga yang terkadang membuat dirinya sering mengeluh dan belum bisa berdamai dengan keadaannya.

3) Identifikasi konseli ketiga

Setelah melakukan wawancara, konseling, dan terapi muhasabah yang dilakukan selama delapan kali pertemuan dari Bulan Januari 2023 dapat dideskripsikan bahwasanya hasil penyajian data konseli sebelum dan sesudah mendapatkan terapi sebagai berikut:

No.	Identifikasi masalah kondisi konseli setelah melakukan wawancara dan konseling
1.	Konseli merasa minder dan tidak percaya diri karena penyakit yang sedang di alaminya. Hal ini dikarenakan di daerah Papua seseorang yang mempunyai penyakit yang cukup berat dianggap sebagai sebuah 'aib' atau 'karma' akan sesuatu hal yang sudah dilakukannya.
2.	Konseli sering merasa <i>hopeless</i> (putus asa) karena stadium penyakitnya setelah melakukan pengobatan belum mengalami penurunan.
3.	Konseli sering emosional (mudah marah), takut, dan sering merasa sedih. Hal ini dikarenakan juga ketika salah satu putrinya di diagnosa mempunyai kanker serviks juga.
4.	Konseli sering merasa tidak yakin kepada Allah Swt. karena penyakit yang dialaminya.

4) Identifikasi konseli keempat

Setelah melakukan wawancara, konseling, dan terapi muhasabah yang dilakukan selama delapan kali pertemuan dari Bulan Februari 2023 dapat dideskripsikan bahwasanya hasil penyajian data konseli sebelum dan sesudah mendapatkan terapi sebagai berikut:

No.	Identifikasi masalah kondisi konseli setelah melakukan wawancara dan konseling
1.	Konseli sering merasa minder dan tidak percaya diri apabila bertemu dengan seseorang seumurannya yang sudah menikah sudah bekerja, dan bisa membantu orang tua.
2.	Konseli sering menyalahkan dirinya sendiri, hal ini dikarenakan dalam dirinya belum bisa berdamai dengan keadaan apa yang sekarang dihadapi.
3.	Konseli sering merasa malu karena kondisi tubuhnya yang sekarang tidak se-sehat dulu.
4.	Konseli sering merasa <i>hopeless</i> (putus asa) karena telah melakukan beberapa pengobatan selama bertahun akan tetapi Allah swt. belum menyembuhkannya.

b. Diagnosa

Dari hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan wawancara dan konseling terhadap konseli maka dapat di diagnosa bahwasanya semua konseli mengalami tingkat kesadaran diri (*self awareness*) yang rendah. Hal ini dilatarbelakangi karena beberapa faktor yang setiap faktor dari masalah konseli berbeda, akan tetapi salah satu faktornya adalah dirinya mempunyai atau mengalami penyakit kanker.

c. Prognosa

Setelah menentukan permasalahan yang sedang di alami oleh konseli berdasarkan simpulan diagnosis di atas, maka langkah selanjutnya adalah prognosa yakni menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli. Konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami konseli yang prasangka buruk terhadap ibu. Dalam hal ini, konselor memberikan Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi muhasabah karena dalam terapi ini konselor ingin mengajak konseli untuk mengintrospeksi dirinya mengenai kesalahan-kesalahan yang telah ia lakukan sehingga memunculkan masalah pada dirinya sendiri. selanjutnya konselor juga membantu konseli untuk merencanakan atau menyusun perubahan perilaku konseli yang dianggap dapat memunculkan masalah pada dirinya tersebut menjadi perilaku yang lebih baik untuk kehidupan konseli ke depannya.

Hal ini apabila dilakukan akan memberikan pengaruh yang baik dikarenakan konselor mencoba untuk membantu para konseli yang kurang lebih merasa bahwa Tuhan itu tidak adil, mengapa memberikan segala ujian yang berat ini terhadap kehidupannya, sehingga itu yang mengakibatkan konseli mempunyai tingkat *self awareness* (tingkat kesadaran diri) dan rasa bersyukur yang kurang baik.

d. Terapi

Setelah menetapkan terapi yang akan diberikan kepada konseli selanjutnya tugas konselor adalah menerapkan terapi tersebut kepada konseli. Dalam hal ini konselor menggunakan terapi muhasabah yang dilakukan dengan 4 tahapan yakni : 1) Tahap Pengenalan terapi, 2) Tahap Evaluasi diri dan Perencanaan Perilaku, 3) Tahap Pengaplikasian rencana perilaku, 4) Tahap Pemeriksaan. Terapi ini berfokus pada penyadaran dan perbaikan diri kepada konseli akan kesalahan yang telah ia perbuat sehingga memunculkan prasangka buruk terhadap ibunya. Berikut adalah langkah-langkah terapi muhasabah dengan 4 tahapan konseling:

1) Tahap Pengenalan Terapi

Sesungguhnya sebelum melakukan sebuah penelitian yang akan diadakan di Yayasan Kanker Surabaya saya sebagai peneliti sudah diberikan sebuah *informed consent* yang bertujuan untuk memberitahu atau memberikan informasi kepada para subjek penelitian perihal penelitian yang akan kami jalani disana. Pada tahapan ini dimulai dari pembuatan kontrak konseling yang akan dilakukan oleh konselor dan konseli.

Dalam penelitian ini, konselor dan konseli bersepakat bahwa proses konseling akan dilakukan dalam kurun waktu dua minggu setelah konselor melakukan proses identifikasi masalah. Selanjutnya konselor mengenalkan kepada konseli mengenai terapi muhasabah yang akan diberikan konselor kepadanya dalam proses konseling ini.

Dalam hal ini konselor menjelaskan arti muhasabah dan juga menjelaskan pengaruh dan manfaat dalam bermuhasabah diri. Dalam tahap ini peran aktif konselor sangat dibutuhkan. Konselor menyampaikan materi atau penjelasan tentang terapi muhasabah kepada konseli dengan metode nasihat dan sharing-sharing pengalaman tentang bermuhasabah dengan diselingi bahasan santai yang lainnya supaya tidak terkesan kaku. Seseekali konselor juga menyelipkan beberapa cerita real tentang pentingnya bersyukur kepada Allah karena masih diberikan orang tua yang lengkap yang masih bisa membantu memenuhi kebutuhan hidup kita selama ini.

Hal ini diberikan oleh konselor karena masalah konseli juga berkaitan dengan kurangnya kesadaran konseli akan *self awareness* sehingga akan berkaitan juga dengan menurunnya pentingnya bersyukur kepada Allah Swt. atas apapun yang telah diberikan dalam kisah hidupnya.

2) Tahap Evaluasi diri dan Perencanaan Perilaku

Dalam tahap evaluasi diri dan perencanaan perilaku konselor membantu klien untuk berusaha melakukan evaluasi diri sekecil apapun terhadap pemikiran atau perilaku yang telah ia perbuat selama ini. Hal ini membantu klien untuk mengetahui apakah perilaku atau pemikiran yang selama ini dilakukannya sudah sesuai dengan perintah agama Islam atau masih ada yang perlu diperbaiki. Selanjutnya konselor membantu konseli untuk

merancang hal-hal apa saja yang selanjutnya ingin diperbaiki atau diusahakan sedikit demi sedikit ke depannya supaya membantu konseli meningkatkan rasa *self awareness* yang ada dalam dirinya dan untuk menjadi pribadi yang lebih bisa menerima serta bersyukur apapun keadaan yang telah Allah berikan dalam kehidupannya.

3) Tahap Pengaplikasian rencana perilaku

Dalam tahap ini konselor membimbing konseli untuk mengaplikasikan rencana perilaku yang telah ia buat pada tahap sebelumnya.

4) Tahap Pemeriksaan

Tahap ini memfokuskan pada dua hal yakni memantau dan mengevaluasi proses dan hasil pelaksanaan konseling apakah sudah sesuai dengan tujuan atau belum. Selanjutnya konselor membimbing konseli untuk memperbaiki rencana konseli yang dinilai masih perlu diperbaiki. Akan tetapi jika dari rencana konseli tidak ada yang perlu diperbaiki lagi, maka tugas konselor pada tahap ini adalah memberi dukungan kepada konseli untuk terus mempertahankan atau bahkan meningkatkan perilaku baiknya tersebut.

e. Follow-up

Tahap *follow up* ini adalah tahap untuk mengetahui dan menilai sejauh keberhasilan terapi yang telah diberikan kepada konseli dalam proses konseling. Pada tahap ini, konselor mengevaluasi secara keseluruhan mengenai hal-hal yang terjadi pada diri konseli dengan melihat perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli setelah melakukan proses konseling. Dalam hal ini, konselor melakukan observasi dan wawancara secara langsung kepada konseli.

Dari hasil wawancara dan konseling di tahap *follow up* ini sudah lebih bisa mengontrol perasaannya sendiri apapun keadaannya yang telah dihadapi saat ini. Mereka juga lebih bisa menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri. Konseli juga lebih bisa mengintropeksi dirinya sendiri ketika sedang menghadapi masalah dan perilaku yang terdapat dalam dirinya. Oleh karena itu, dari hasil terapi muhasabah ini bisa membantu meningkatkan *self awareness* dalam dirinya dan tingkat rasa bersyukur.

2. Deskripsi Hasil Akhir Proses Muhasabah al-Nafs Imam Al-Ghazali sebagai Terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada Penderita Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur Surabaya

Setelah melakukan proses wawancara dan konseling dengan konseli di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Surabaya dengan melalui pendekatan dan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self awareness* atau tingkat kesadaran

terhadap diri sendiri, konselor dapat mengetahui terkait hasil dari pelaksanaan terapi muhasabah terhadap konseli tersebut.

Konseli dapat mengalami perubahan terkait perilakunya setelah dilakukan pendekatan dengan wawancara, konseling, dan terapan muhasabah. Meskipun perubahan tersebut terjadi secara bertahap. Perubahan bertahap disini dapat diartikan bahwasanya konseli belum bisa secara langsung meningkatkan kesadaran diri dalam dirinya, dan menghilangkan perasaan dan pikiran yang kurang baik dalam dirinya. Namun, konseli sudah dapat mengurangi rendahnya kesadaran diri tersebut dengan menunjukkan adanya beberapa perubahan yang lebih baik dari keadaan sebelumnya.

Hal ini dikarenakan, menurut beberapa konseli berpendapat bahwasanya untuk benar-benar secara langsung meningkatkan tingkat *self awareness* dalam diri itu harus dilakukan secara bertahap dan harus dengan kemampuan yang ada dalam dirinya. Konselipun tetap berusaha untuk konsisten perlahan-lahan mengubah hal-hal perilaku, pikiran, dan perasaan yang kurang baik untuk menggantinya menjadi lebih baik, demi meningkatkan sebuah kesadaran diri yang baik dan bisa tetap kontrol apapun keadaan yang ada dalam dirinya.

Konseli pun berusaha untuk berdamai dan mengontrol apapun yang terjadi di dalam kehidupannya. Hal ini juga bermaksud untuk mempunyai rasa tingkat kesadaran diri yang baik dan menghindari dari hal-hal negatif, baik itu dari segi pikiran, perasaan, dan perilaku yang dilakukannya. Hal ini pun perlu disyukuri bahwasanya konseli sudah mulai sadar dan berusaha untuk mengerti dengan

keadaan yang terjadi di dalam kehidupannya, walaupun masih dalam presentase yang kecil dan masih dalam proses bertahap. Akan tetapi, perlu diapresiasi lebih untuk para konseli yang ingin melakukan perubahan baik sekecil apapun di dalam kehidupannya.

Selain itu, menurut hasil pengamatan dari konselor, dan para pengurus di Yayasan Kanker Indonesia secara langsung, saat ini para konseli sudah lebih percaya diri, dan sudah bisa berdamai dengan penyakit dan keadaannya. Hal ini terlihat ketika konseli melakukan interaksi dan komunikasi dengan orang lain. konseli juga sudah bisa membuka dirinya dengan orang lain hal ini terlihat ketika bertemu dan melakukan komunikasi di kantin YKI. Hal ini yang sangat perlu diapresiasi bahwasanya untuk menghilangkan hal-hal negatif seperti prasangka buruk, kurang percaya diri, kurang bisa menerima keadaan diri sendiri, selalu membandingkan dengan kehidupan orang lain atau bisa dibilang dengan kata lain minder , semua hal-hal negatif yang membuat rendahnya tingkat *self awareness* sudah perlahan dan bertahap berkurang karena pendekatan menggunakan Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali.

No.	Kondisi Konseli Sebelum Melakukan Proses Konseling dan Pendekatan Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali	Kondisi Konseli Setelah Melakukan Proses Konseling dan Pendekatan Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali
1.	Konseli Pertama (Ibu Indah Kartini)	Hasil dari Konseli Pertama (Ibu Indah Kartini)

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli merasa dirinya tidak sepadan untuk dicintai oleh seseorang atau merasa mencintai kembali. ▪ Konseli merasa minder dan tidak percaya diri setelah mempunyai penyakit kanker. ▪ Konseli sering merasa <i>hopeless</i> (putus asa) karena telah melakukan beberapa pengobatan ▪ Konseli sering merasa minder karena selama ini dirinya tidak mendapatkan nafkah dari keluarganya dan lebih mengandalkan kepada donatur, sehingga hal ini terkadang membuat dirinya malu untuk berinteraksi dengan orang lain. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli lebih bisa menerima dirinya sehingga membuat dirinya merasa layak untuk mendapatkan rasa sayang dan cinta dari seseorang. ▪ konseli merasa lebih percaya dan tidak lagi membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga dapat menerima keadaan dirinya yang sangat luar biasa hebat dan kuat. ▪ konseli menjadi lebih banyak harapan dan merasa bersyukur atas kebaikan dan kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah Swt. ▪ konseli menjadi lebih bersyukur karena Allah Swt telah memenuhi semua kebutuhan hidup dirinya dari apapun yang terjadi dalam kehidupannya. Sehingga dengan begitu tidak membuat dirinya merasa minder dengan keadaan orang lain yang lebih cukup.
---	---

2.	<p>Konseli kedua (Ibu Murtiningsih)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli merasa dirinya tidak sepadan untuk dicintai oleh seseorang atau merasa mencintai kembali, karena sudah merasakan ditinggalkan oleh suaminya. ▪ Konseli merasa minder dan tidak percaya diri setelah mempunyai penyakit kanker. Hal ini dikarenakan banyak tetangga dan teman yang meninggalkan dirinya karena penyakit kanker tersebut. ▪ Konseli sering merasa <i>hopeless</i> (putus asa) dan sering bertanya-tanya mengapa Allah memberikan ujian yang sangat luarbiasa ini dalam kehidupannya. 	<p>Hasil dari Konseli kedua (Ibu Murtiningsih)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli merasa lebih berharga atas apapun yang telah terjadi dalam kehidupannya di masa lalu. Konseli juga merasa saat ini masih banyak teman-teman yang menyayangi dirinya kembali. ▪ Konseli merasa lebih percaya diri dan menerima semua keadaan dalam dirinya. Konseli juga merasa bahwa dirinya adalah orang yang kuat dan hebat sehingga diberikan ujian yang luar biasa, sehingga dengan begitu konseli mengurangi rasa minder dalam dirinya. ▪ Konseli saat ini merasa bahwa dirinya penuh harapan baik kepada Allah Swt. karena konseli yakin setiap kesulitan selalu ada

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli sering merasa takut apabila dirinya tidak sembuh dan tidak yakin dengan kuasa Allah Swt. hal ini juga yang terkadang membuat dirinya sering mengeluh dan belum bisa berdamai dengan keadaannya. 	<p>kemudahan dari arah yang tidak disangka-sangka.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli saat lebih menyerahkan seluruh kehidupannya kepada Allah swt. karena konseli yakin setiap rencananya selalu yang terbaik dengan begitu konseli berusaha mengurangi perasaan takut dan negatif lainnya yang terdapat dalam hati dan pikirannya.
3.	<p>Konseli ketiga (Ibu Salma Pita)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli merasa minder dan tidak percaya diri karena penyakit yang sedang dialaminya. Hal ini dikarenakan di daerah Papua seseorang yang mempunyai penyakit yang cukup berat dianggap sebagai sebuah 'aib' atau 'karma' akan sesuatu hal yang sudah dilakukannya. 	<p>Hasil Konseli ketiga (Ibu Salma Pita)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ konseli menjadi lebih percaya diri dan menerima keadaan tubuhnya saat ini. Konseli berusaha untuk menyangi dirinya sendiri dan berdamai dengan apapun kondisinya saat ini dan konseli sudah tidak ingin mendengarkan perkataan orang lain yang membuat perasaan dan pikirannya

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli sering merasa <i>hopeless</i> (putus asa) karena stadium penyakitnya setelah melakukan pengobatan belum mengalami penurunan. ▪ Konseli sering emosional (mudah marah), takut, dan sering merasa sedih. Hal ini dikarenakan juga ketika salah satu putrinya di diagnosa mempunyai kanker serviks juga. ▪ Konseli sering merasa tidak yakin kepada Allah Swt. karena penyakit yang dialaminya. 	<p>menjadi mengarah pada hal-hal yang negatif.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ konseli saat ini menjadi lebih pribadi yang penuh harapan dan <i>powerfull</i> untuk melakukan yang terbaik demi kesembuhan dirinya. ▪ Konseli sedikit demi sedikit sudah mampu mengontrol perasaannya yang cenderung emosional dan sedih. Sekarang belajar untuk menjadi seseorang yang bahagia, ikhlas, dan bersyukur atas ketetapan Allah Swt. ▪ Konseli berusaha untuk meningkatkan keimanannya kembali kepada Allah swt. dan sudah merasa bersalah atas keraguan hatinya yang kemarin atas semua ketetapan yang telah diberikan Allah swt. terhadap kehidupan dirinya dan keluarganya.
--	--

4.	<p>Konseli keempat (Fathima Azahra)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli sering merasa minder dan tidak percaya diri apabila bertemu dengan seseorang seumurannya yang sudah menikah sudah bekerja, dan bisa membantu orang tua. ▪ Konseli sering menyalahkan dirinya sendiri, hal ini dikarenakan dalam dirinya belum bisa berdamai dengan keadaan apa yang sekarang dihadapi. ▪ Konseli sering merasa malu karena kondisi tubuhnya yang sekarang tidak se-sehat dulu. 	<p>Hasil dari Konseli keempat (Fathima Azahra)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli berusaha selalu bersyukur dan tetap berkhushudzon apapun yang Allah berikan dalam kehidupannya pasti itu adalah sebuah takdir terbaik, hal ini yang bertahap selalu dibangun oleh konseli dalam hatinya, untuk meminimalisir rasa minder. ▪ Konseli lebih bisa berdamai dengan keadaannya saat ini, dan selalu berusaha yang terbaik dan tetap percaya atas ketetapan dari Allah Swt. ▪ Konseli lebih merasa percaya diri, karena konseli sangat bangga dengan kemampuan dirinya sendiri untuk dapat bertahan dan tetap melakukan pengobatan sampai di detik ini, sehingga
----	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli sering merasa <i>hopeless</i> (putus asa) karena telah melakukan beberapa pengobatan selama bertahun-tahun akan tetapi Allah swt. belum menyembuhkannya. 	<p>inilah yang membuat dirinya berusaha untuk <i>self love</i> menyayangi dirinya sebaik mungkin.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli saat ini menjadi pribadi yang penuh dengan harapan baik dan <i>powerfull</i>. Karena konseli percaya di setiap ujian yang diberikan akan selalu ada hikmah yang bisa diambil untuk menjadikan dirinya pribadi yang lebih baik lagi.
--	--	---

Tabel 3.4

Hasil Penyajian Data Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Pendekatan dengan Muhasabah al-Nafs sebagai Terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

ANALISIS HASIL PENELITIAN MUHASABAH AN-NAFS IMAM AL-GHAZALI UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* PADA PENDERITA KANKER DI YAYASAN KANKER INDONESIA SURABAYA

A. Analisis Proses Konseling

Analisis dalam penelitian ini mengulas pada proses yang dilakukan selama proses pengambilan data dan proses penelitian berlangsung. Analisis yang dijelaskan akan menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu dengan berusaha membandingkan konsep teori dengan data yang terjadi selama di lapangan. Sehingga dengan demikian dapat diketahui perbandingan konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling dengan pendekatan muhasabah al-nafs Imam al-Ghazali untuk meningkatkan *self awareness* dalam diri pasien kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur. Langkah-langkah yang dilakukan dalam proses konseling tersebut adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Dalam proses identifikasi masalah ini bertujuan untuk mencari dan mengumpulkan data dari konseli dengan melakukan proses observasi, wawancara, dan konseling. Selain itu, dilakukan identifikasi masalah adalah untuk mencari tahu mengenai masalah atau gejala yang terdapat dalam diri konseli. Pada proses identifikasi masalah juga konselor melakukan proses konseling selama kurang lebih satu bulan dengan delapan kali pertemuan. Dalam penelitian ini

menggunakan empat subjek penelitian dengan latar belakang yang berbeda. Akan tetapi, keempat dari mereka semua mempunyai gejala kurangnya *self awareness* yang rendah. Gejala yang ada pada diri konseli antara lain sebagai berikut:

- a. Kesulitan untuk mengenali emosi, dan perasaannya sendiri.
- b. Kurang merasa percaya diri dengan apa yang terjadi dan apa yang dia miliki.
- c. Tidak bisa untuk menerima pandangan dan saran yang kurang baik dari orang lain.
- d. Tidak merasa untuk perlu mengembangkan keterampilan interpersonal.
- e. Kurang bisa berdamai dengan apapun yang terjadi dalam dirinya.
- f. Sulit untuk mengambil tanggung jawab atas kesalahan, kegagalan, atau masalah yang sedang dialami.
- g. Tidak dapat menyadari perilaku atau tindakan negatif yang sedang dilakukan akan memberikan dampak yang buruk.
- h. Terlalu fokus pada satu masalah saja sehingga, tanpa mempertimbangkan adanya sisi positif yang dapat diambil dari adanya masalah tersebut.

2. Diagnosa

Pada tahap ini, peneliti menetapkan masalah yang dialami oleh konseli dari hasil proses identifikasi masalah. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan oleh konselor kepada beberapa sumber sebelumnya, maka konselor menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli adalah kurangnya kesadaran diri konseli atau kurangnya tingkat *self awareness* dalam diri seorang konseli terhadap apa yang sedang dialaminya saat ini, sehingga dengan begitu

konseli kurang bisa berdamai dengan dirinya sendiri dan mengakibatkan konseli minder dan kurang percaya diri.

3. Prognosis

Setelah menentukan masalah yang dihadapi oleh konseli dalam tahap diagnosis, maka tahap selanjutnya adalah tahap prognosis. Tahap prognosis ini merupakan tahap penentuan terapi yang akan diberikan kepada konseli dalam mengatasi masalahnya. Dalam hal ini peneliti sebagai konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli adalah pendekatan dengan musahabah al-nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk meningkatkan *self awareness*. Adapun tahap terapi atau treatment yang akan dilakukan dalam terapi muhasabah ini adalah dengan melalui 3 tahap, yakni : 1) Tahap pengenalan terapi, 2) Tahap evaluasi diri dan perencanaan perilaku, 3) Tahap pengaplikasian rencana perilaku, 4) Tahap Pemeriksaan.

Konselor menggunakan terapi ini dengan berdasarkan dari pendapat Muhammad Al-Gahazali yang menjelaskan bahwa terapi muhasabah fokus kepada 3 hal, antara lain : a. Mengenal diri sendiri, b. Menjaga akhlak baik , c. Menghilangkan akhlak buruk.

4. Treatment

Pada langkah ini konselor memberikan treatment kepada konseli dengan terapi muhasabah melalui 4 tahapan, yakni : 1) Tahap pengenalan terapi : merupakan tahap awal treatment yang diisi dengan pembuatan kontrak kesepakatan konseling antara konselor dan konseli serta diisi dengan pengenalan

tentang terapi muhasabah kepada konseli sesekali konselor juga menyelipkan beberapa cerita real tentang pentingnya bersyukur kepada Allah karena masih diberikan orang tua yang lengkap dan masih bisa membantu memenuhi kebutuhan hidup kita selama ini. 2) Tahap evaluasi diri dan perencanaan perilaku : dalam tahap ini konselor membantu klien untuk melakukan evaluasi diri terhadap perilaku yang telah ia perbuat selama ini. Apakah perilaku tersebut sudah sesuai dengan perintah agama Islam atau masih ada yang perlu diperbaiki. Selanjutnya konselor membantu konseli untuk merancang hal-hal apa sajakah yang harus dilakukan oleh konseli ke depannya untuk mengatasi masalahnya tersebut. 3) Tahap pengaplikasian rencana perilaku : dalam tahap ini konselor membimbing konseli untuk mengaplikasikan rencana perilaku yang telah ia buat pada tahap sebelumnya. 4) Tahap Pemeriksaan : Tahap ini memfokuskan pada 2 hal yakni memantau dan mengevaluasi proses dan hasil pelaksanaan konseling apakah sudah sesuai dengan tujuan atau belum. Selanjutnya konselor membimbing konseli untuk memperbaiki rencana konseli yang dinilai masih perlu diperbaiki. Akan tetapi jika dari rencana konseli tidak ada yang perlu diperbaiki lagi, maka tugas konselor pada tahap ini adalah memberi dukungan kepada konseli untuk terus mempertahankan atau bahkan meningkatkan perilaku baiknya tersebut.

5. Evaluasi / *follow up*

Langkah ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan konseling yang diberikan kepada konseli. Pada tahap ini konselor melakukan wawancara kepada konseli untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli setelah melakukan proses konseling dengan terapi muhasabah.

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwasanya proses muhasabah al-nafs Imam al-Ghazali dalam meningkatkan *self awareness* pada pasien kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Surabaya Jawa Timur, yang dilakukan sesuai dengan langkah-langkah konseling yakni mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, hingga follow up. Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah sudah dijelaskan bahwasanya konseli mempunyai kurangnya tingkat kesadaran diri yang rendah pada apapun yang sedang dialami saat ini.

Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor yang telah dialami oleh para konseli, mulai dari rasa sedih, kehilangan, dan trauma akan segala masalah dan ujian yang hadir dalam kehidupannya, dan sebagian besar dari mereka belum bisa berdamai dengan keadaan dirinya sendiri, belum dapat menerima, dan belum dapat memaafkan apa yang terjadi dan yang telah berlalu, hal itu yang menjadikan sebagian besar dari konseli mempunyai tingkat *self awareness* yang rendah.

Pelaksanaan adanya konseling Islam dengan pendekatan muhasabah al-nafs Imam al-Ghazali disini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri bahkan berusaha untuk memperbaiki perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik. Terapi ini diberikan kepada konseli karena sesuai dengan masalah yang dialami konseli saat ini. Masalah yang dialami konseli saat ini sangat berkaitan dengan pentingnya melakukan muhasabah diri, karena konseli kurang menyadari bahwa sebenarnya masalah yang terjadi dalam dirinya adalah disebabkan dari kesalahan sendiri. Adapun tahapan konseling yang dilakukan dalam proses konseling dengan terapi muhasabah ini adalah melalui 4 tahapan

yakni: 1) Tahap pengenalan terapi, 2) Tahap Evaluasi dan Perencanaan Perilaku, 3) Tahap Pengaplikasian rencana perilaku, 4) Tahap Pemeriksaan.

Berdasarkan perbandingan antara data teori dengan data di lapangan pada saat berlangsungnya proses konseling, diperoleh kesesuaian antara proses Muhasabah al-nafs Imam al-Ghazali sebagai Terapi untuk Meningkatkan Self Awareness pada Pasien Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Surabaya Jawa Timur, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi ini berfungsi dalam memberikan *treatment* pada permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

B. Analisis Hasil Akhir

Dalam melakukan analisis data untuk mengetahui hasil akhir dari proses konseling yang dilakukan, konselor menyajikan data dari hasil wawancara dan observasi yang telah ia lakukan kepada beberapa informan dan juga kepada konseli sendiri. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan konseli setelah dilakukannya proses konseling. Di bawah ini akan dipaparkan tabel yang menjelaskan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling. Gejala-gejala tersebut dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling				Setelah Konseling			
		A	B	C	D	A	B	C	D
1.	Merasa minder dan tidak percaya diri dengan keadaan dirinya saat ini	√						√	

2.	Merasa takut untuk bersosialisasi dengan orang lain atas penyakit yang dimilikinya	√						√	
3.	Intropeksi diri			√		√			
4.	Merasa bersyukur dengan keadaan kehidupannya dan lebih mencintai dirinya sendiri			√		√			
5.	Merasa optimis dan penuh dengan harapan sehingga bisa menerima keadaan dirinya			√		√			

Tabel 4.1

Tabel Perbandingan Kondisi Konseli sebelum dan sesudah

Keterangan:

A : Sering

B : Kadang-kadang

C : Jarang

D : Tidak Pernah

Dari hasil proses konseling menggunakan terapi muhasabah dengan melalui empat tahap konseling sebelumnya yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, maka dapat dilihat perubahan - perubahan positif pada gejala-gejala yang nampak dalam

diri konseli yang sesuai dengan data teoritis dan lapangan yang dialami oleh konseli diantaranya yakni:

- a. Pertama yang awalnya konseli sering Merasa minder dan tidak percaya diri dengan keadaan dirinya saat ini, maka setelah diberikan konseling sekarang konseli bisa mengurangi hal negatif tersebut. meskipun terkadang banyak dari konseli harus mengontrol perasaan negatif yang ada dalam dirinya tersebut. meskipun terkadang konseli juga masih berusaha dan melakukan hal tersebut dengan bertahap.
- b. Kedua kebanyaka dari konseli sering merasa takut untuk bersosialisasi dengan orang lain atas penyakit yang dimilikinya, maka setelah dikonseling sekarang konseli bisa mengontrol perasaan negatif tersebut dalam dirinya. Mereka berusaha untuk tidak mendengar perkataan apapun tentang orang lain yang negatif dan membuat down dirinya sendiri. Sehingga dengan begitu, konseli bisa fokus dengan kesembuhan pada dirinya, dan tidak merasa kurang dengan orang lain.
- c. Ketiga awalnya konseli kurang untuk bisa mengintropeksi dirinya atas apa yang telah dilakukannya selama ini, konseli juga kurang intropeksi diri ketika menghadapi masalah, maka setelah diberikan konseling saat ini ia sudah mulai mencoba selalu untuk intropeksi diri atau bermuhasabah ketika sedang diberikan ujian, atau setelah melakukan segala perilaku yang sebelum dan sesudahnya.
- d. Keempat konseli sebelum dilakukannya konseling jarang merasa bersyukur dengan keadaan kehidupannya, apalagi untuk mencintai dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan konseli sering mempertanyakan kepada Tuhan, “kenapa harus saya yang diberi cobaan ini, kenapa bukan orang lain?” maka setelah dilakukannya konseling, konseli jadi bisa menjadi lebih belajar dan menerima atas apapun yang telah diberikan oleh

Tuhan terhadap kehidupannya. Konseli juga belajar bahwasanya takdir dan rencana Tuhan itu adalah yang terbaik. Selain bersyukur, konseli juga selalu belajar dan yakin bahwasanya setiap cobaan dan ujian yang telah diberikan oleh Tuhan meskipun itu kurang baik, pasti akan memberikan pembelajaran yang baik untuk kehidupan selanjutnya. Jadi konseli berusaha untuk belajar bersyukur dan berkhushudzon atas apapun itu yang sedang dihadapinya.

- e. Kelima sebelum dilakukannya konseling konseli sering merasa putus asa dan *hopeless* dengan kehidupannya. Maka setelah diberikan konseling, konseli merasa optimis dan penuh dengan harapan sehingga bisa menerima keadaan dirinya saat ini. Dan semua itu butuh proses dan bertahap dengan harus selalu mengontrol segala perasaan, pikiran, dan tindakan dalam kehidupannya. Dengan begitu, segala perasaan, perilaku, dan pikiran akan tetap terkontrol dan dapat dikondisikan. Sehingga, konseli diharapkan dapat menjalani segala kehidupannya dengan rasa penuh semangat dan positif.

Empat hal tersebut dibuktikan dari hasil wawancara konselor kepada konseli secara langsung. Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan konseling tersebut, peneliti berpedoman pada prosentase perubahan perilaku dengan standar uji sebagai berikut:

- a) Untuk hasil prosentase $>75\%$ atau 75% sampai dengan 100% dikategorikan “berhasil”.
- b) Untuk hasil prosentase 50% sampai dengan $<75\%$ dikategorikan “cukup berhasil”.
- c) Untuk hasil prosentase $<50\%$ dikategorikan “kurang berhasil”.

Dalam penelitian ini, perubahan sesudah dilakukannya konseling dengan pendekatan muhasabah al-nafs Imam al-Ghazali, berdasarkan dari tabel di atas dapat diketahui bahwasanya yang berhasil mempunyai jumlah tiga point dan yang ‘kadang-kadang’ mempunyai jumlah dua point, dan dapat dihitung sebagai berikut:

- a) Sering : $3/5 \times 100\% = 60\%$
- b) Kadang-kadang : $0/5 \times 100\% = 0\%$
- c) Jarang : $2/5 \times 100\% = 40\%$
- d) Tidak Pernah : $0/5 \times 100\% = 0\%$

Dengan demikian, berdasarkan kepadahasil prosentase dari hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa proses Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali sebagai terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada penerima kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur Surabaya dapat dikategorikan “cukup berhasil”. Hal itu dapat dilihat dari hasil perhitungan prosesntase adalah 60% dengan standart uji 50% sampai dengan <75% dikategorikan cukup berhasil.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan teori dan data serta rumusan masalah yang sudah dipaparkan dari pembahasan awal bab pertama sampai bab terakhir penutup diatas, dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai penerapan Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali sebagai Terapi untuk Meningkatkan *Self Awareness* pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya, adalah sebagai berikut:

1. Konsep muhasabah diri menurut Imam al-Ghazali di dalam kitab Ihya' Ulumiddin adalah selalu memikirkan, memperhatikan serta memperhitungkan apa yang telah diperbuat dan apa yang akan diperbuat. Perhitungan tersebut dilakukan dengan memerhatikan amalan-amalan fardhu, jika ia menunaikan sesuai aturan maka ia mensyukurinya, jika ia terlupa dari hal yang wajib, maka ia menggantinya (qadha'). Jika dilaksanakan dengan kurang sempurna, maka ditutupi dengan amalan sunnah dan sekiranya terdapat perkara maksiat yang dikerjakan, maka dicela dan dihukum dirinya atas perbuatan tersebut. Muhasabah diri merupakan satu proses penyucian jiwa agar terhindar dari kelalaian, dan mengingatkan kembali akan dosa serta aib diri yang telah dilakukan supaya tidak diulangi lagi kesilapan yang sama sekaligus mendekatkan diri kepada Allah.

2. Proses pelaksanaan penerapan Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya adalah dengan mengikuti langkah-langkah yang ada dalam proses konseling yakni : identifikasi masalah, diagnosam prognosa, treatment yang dilakukan dengan menggunakan 4 tahapan, yakni : 1) Tahap Pengenalan terapi, 2) Tahap Evaluasi diri dan Perencanaan perilaku, 3) Tahap Pengaplikasian rencana perilaku, 4) Tahap Pemeriksaan. Dan langkah terakhir yakni langkah evaluasi atau follow up. Semua langkah-langkah tersebut dilakukan sesuai dengan pendekatan dari muhasabah al-nafs Imam al-Ghazali yang berfokus kepada tiga hal yaitu mengenali diri sendiri, menjaga akhlak baik, dan yang paling penting adalah berusaha untuk menghilangkan perilaku hal-hal yang kurang baik.
3. Hasil pelaksanaan dari Muhasabah Al-Nafs Imam Al-Ghazali Sebagai Terapi Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Penderita Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur Surabaya mempunyai hasil yang ‘cukup berhasil’. Hal ini dapat dilihat dan telah dijelaskan bahwasanya konseli mempunyai perubahan perilaku yang lebih baik dan positif. Beberapa perubahan tersebut antara lain konseli sudah jarang untuk merasa minder dan lebih percaya diri dengan keadaan dirinya saat ini. Di sisi lain konseli juga sudah bisa dengan lancar untuk bersosialisasi dengan orang lain karena konseli selalu berusaha untuk belajar selalu mengintropeksi dirinya untuk menjadi versi terbaik dalam dirinya. Salah satu dari hikmah intropeksi diri adalah konseli menjadi lebih bersyukur,

optimis, dan berdamai dengan keadaan yang mungkin kurang baik dalam kehidupannya.

B. Saran

Demikian penelitian dan pengembangan dari peneliti berakhir sesuai dengan tujuan penelitian di awal pembahasan, semoga penelitian ini diharapkan menjadi manfaat dan dapat membantu banyak pihak baik dari segi praktis maupun teoritis. Penulis berharap bahwa kajian penelitian mengenai Muhasabah al-Nafs Imam al-Ghazali untuk meningkatkan *self awareness* ini tidak berhenti sampai disini saja dan bisa dikembang luaskan dengan penelitian-penelitian terbaru.

Sebagai penutup, peneliti mengucapkan banyak rasa syukur kepada semua pihak yang terlibat dalam membantu dan mendukung dalam penyusunan laporan penelitian ini. Tidak lupa juga rasa syukur yang teramat dalam peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, nikmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian ini dengan baik. Penulis sadar bahwa dalam penulisan penelitian ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapakan kritik dan saran kepada pembaca dan seluruh pihak agar penulisan penelitian ini maupun penelitian terbaru nantinya dapat menjadi lebih baik.

REFERENSI PUSTAKA

- Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. Surabaya: UINSA Press, 2015.
- Abdullah, Yatimin. *Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Amzah, 2007.
- Abubakar Aceh. *Pengantar Sejarah Sufi dan Tasawuf*. Surakarta: CV Ramadhani, 1990.
- Adz-Dzaky, M. H. B. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2009.
- A.F. Jaelani. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah, 2000.
- Afrizal, Lalu Heri. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Hamdalah, 2008.
- Agoes Dariyo. "Peran Self Awareness dan Ego support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa." *Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara Jakarta* 15, no. 2 (2009).
- Ahmad, Abdul Fattah. *Tasawuf Antara Imam Al-Ghazali & Ibnu Taimiyah*. Jakarta: Khalifa, 2005.
- Ainul Mardziah Binti Zulkifli. "Konsep Muhasabah Diri Menurut Iman Al_Ghazali." Skripsi, UIN Ar-Raniry, 2018.
- Albaar, Raqwan. "Konsep Muhasabah (self evaluation) Sebagai Terapeutik Islam (Studi Pemikiran Al-Ghazali dalam Ihya' Ulum Al-Din)." *Surabaya: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2011).
- Al-Basri, Hasan. *Wasiat-Wasiat Sufistik Hasan Al-Bashri*. Jawa Barat: Pustaka Hidayah, 2010.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Darul Falah, 2005.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018.

- Al-Jawy, Abu Salman. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah, 2012.
- Al-Quran. *Surat al-Baqarah ayat 12*, t.t.
- . *Surat al-Hasyr ayat 18*, t.t.
- . *Surat Al-Hasyr ayat 18-19*, t.t.
- . *Surat An-Nazi'at ayat 40-41*, t.t.
- Al-Ulyawi, Shalih. *Muhasabah (Introspeksi Diri)*. Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan, 2007.
- Anwar, Rosihon. *Akhlak Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Arasy, Siti Shahilatul. "Urgensi Muhasabah (Introspeksi diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadist)." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2014.
- Bachrun, Saifuddin. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011.
- Basri. *Pembersihan Jiwa: Menurut Al-Qur'an, Al-Sunnah, & Amalan Salafus Soleh*. Malaysia: Al-Hidayah, 2013.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo, 2003.
- Burhan Bungin. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group, 2007.
- Dasril. *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*. Tanah Datar: STAIN Batusangkar Press, 2014.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid X. Yogyakarta: PT Data Bakti Wakaf, 1990.
- Gulen, Fathullah. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Hasan, A. P. B. "Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam." *Jurnal Untirta* 1, no. 3 (2015).
- Hasyim, Ahmad Umar. *Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan Al-Quran dan Sunnah Nabi Saw*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.

- Hawa, Said. *Induk Pensucian Diri*. Jakarta: Pustaka Nasional, 2004.
- “Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling).” *UAI. Journal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4, no. 4 (2014).
- Imam Al-Ghazali. *Ihya' Ulumiddin*. Jilid 9. Semarang: CV Asy-Syifa', 2009.
- . *Mutiara Ihya' Ulumiddin*. Malaysia: Buku-Buku, 2009.
- Ismail, Abdul Aziz. *Muhasabah Diri*. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's, 2004.
- Jabir, Abu Bakar. *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim): Etika*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993.
- Karen Marie Bradburn Williams,. “Self-awareness theory and decision theory: a theoretical and empirical integration.” *Retrospective Theses and Dissertations*, IOWA State University, 1990.
- M. Amin Syukur. “Terapi dalam Literatur Tasawuf.” *IAIN Walisongo Semarang Volume* 20 (November 2012).
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Muhibbun, Muhammad. *Terapi & Muhasabah Hati Mengarungi Makna Man'Arrafa Nafsahu, 'Arrafa Rabbahu*. Yogyakarta: Muezza, 2019.
- Mujieb, M. Abdul. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2009.
- Robert Frager. *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*. Jakarta: Zaman, 2014.
- Salis Daliana,. “Deskripsi Self Awareness dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja.” *Thesis*, Universitas Muhammadiyah P, 2016.
- Samsul Munir Amin. *Ilmu Tasawuf*. Surakarta: CV Ramadhani, 1990.

- Sari Ika Atmala. “Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara).” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Sarmani, M.T.N. *Teori Konseling Al-Ghazali*. Kuala Lumpur: PTS Islamika, 2008.
- Solomon, Adolance. “Importance of Self Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper.” *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*. 21, no. I (Januari 2016): 20.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- . *Metode penelitian (pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Syaikh Shalih Al-‘Ulyawi. “Muhasabah (Intropeksi Diri) Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah.” *Islamhouse.cpm*, 2020.
- Tamwif, Irfan. *Metode Penelitian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- World Health Organization. “Guidelines for the management of cancer pain.” Health Website. *Guidelines for the management of cancer pain* (blog), 12 Agustus. <https://www.who.int/multi-media/details/guidelines-for-the-management-of-cancer-pain>.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A