

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental ialah ikon berharga dalam diri manusia di samping kesehatan badan. Namun, kesehatan mental masih kerap luput dari perhatian banyak orang. Mental yang sehat akan menjadi penyeimbang bagi tubuh yang sehat pula. Sebagaimana dinyatakan oleh H.C Witherington bahwa pengetahuan merupakan salah satu bagian dalam permasalahan mental selain berbagai prinsip yang terdapat pada psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Fakhriyani, 2019). Daradjat berpendapat bahwa kesehatan jiwa ialah gabungan kerukunan berkehidupan yang terbentuk dari berbagai manfaat jiwa, kecakapan menyelesaikan problematika, juga bisa memicu kebahagiaan dan aspek dirinya secara positif. (daradjat 1998). Menurut WHO, kesehatan mental didefinisikan sebagai kesejahteraan individu yang mengetahui potensinya sendiri, mampu mengatasi kehidupan di bawah tekanan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Fakhriyani, 2019).

Kepercayaan diri yang baik bisa menjadi salah satu proses terbentuknya kesehatan mental yang sehat (Fakhriyani, 2019). Tak hanya itu, memiliki kepercayaan diri yang baik juga merupakan harapan bagi setiap orang. Menurut Sigmund Freud, kepercayaan diri merupakan rasa *sugesti* tertentu yang tumbuh dan berkembang dalam diri seseorang sehingga menimbulkan rasa keyakinan yang tinggi (Mamlu'ah, 2019). Kepercayaan diri yang baik akan membuat segala hal yang sedang dijalani menjadi lebih bermakna karena didasari oleh keyakinan yang kuat (Mamlu'ah, 2019). Namun, tak sedikit pula orang merasa bahwa dirinya tak cukup mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi sehingga menimbulkan adanya perasaan *insecure* (merasa tidak aman) atas apa yang ada pada diri mereka.

Dalam psikologi, *insecure* merupakan sebuah upaya dari adanya emosi yang terjadi apabila kita menilai diri kita menjadi seorang inferior dari orang lain. Menurut Abraham Maslow, ialah kondisi dimana seseorang yang berpikir dirinya

tidak aman, mengibaratkan dunia bak hutan yang penuh ancaman serta ketakutan akan sikap atau sifat manusia yang berbahaya. Orang yang sedang mengalami ini umumnya beranggapan tertolak dan terasingkan, cemas, tak percaya diri, sedih, merasa bersalah, egois, dan cenderung *neurotic* (Fakultas Psikologi, 2020).

Insecure dalam perspektif tasawuf ialah adanya konflik batin dalam diri seseorang. Konflik ini terjadi karena adanya pertentangan jiwa dalam diri seseorang. Hal inilah yang menyebabkan munculnya konflik batin yang menjadi penyakit bagi mental seseorang. Ilmu tasawuf mengambil peran penting dalam permasalahan ini, karena tasawuf mengajarkan pentingnya makna hidup bahagia tanpa selalu mengejar hal duniawi. Dalam *Q.S At-Tiin* ayat 4 tertulis bahwa “*Sesungguhnya Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya bentuk*”. Oleh karena itu, Islam selalu mengajarkan agar manusia senantiasa bersyukur atas apa yang dimiliki, karena bersyukur merupakan cara untuk meminimalisir rasa *insecure* yang ada pada diri seseorang.

Salah satu akibat yang dapat dirasakan dari menurunnya kepercayaan diri adalah munculnya rasa *insecure* atas apa yang dimiliki, sebagaimana dilansir dari aladokter.com. *Insecure* biasa terjadi akibat meningkatnya rasa cemas dalam diri seseorang. Kecemasan bukan sebuah penyakit melainkan sebuah gejala. Kebanyakan orang mengalami rasa cemas pada beberapa waktu tertentu dalam hidupnya. Biasanya, rasa ini muncul sebagai reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan, oleh karena itu biasanya berlangsung sebentar saja (Ramaiah, 2003). Rasa cemas yang berlebih bisa tumbuh menjadi bibit-bibit *insecure* pada individu yang mengalaminya, seperti rasa cemas yang dialami seorang perempuan yang memiliki masalah kulit kian meningkat karena kerap kali menjadi bahan perbincangan orang disekitarnya. Kecemasan inilah yang menjadi asal muasal individu terdorong untuk merasa *insecure* bahkan sampai kehilangan kepercayaan diri. Salah satu metode untuk mengatasi *Insecure* adalah muhasabah. Sebagaimana di ajarkan oleh Imam Al Ghazali bahwa motivasi-motivasi manusia untuk melakukan muhasabah merupakan sebuah kecemasan dan harapan, dimana

pemeriksaan seperti itu merupakan pondasi perilaku baik serta sebagai bentuk dari ketakwaan (Richard Netton, 2002)

Muhasabah dalam istilah tasawuf diartikan “menghitung” dan disebut juga dengan istilah instropeksi diri. Secara terminologi, muhasabah merupakan upaya sadar untuk memperhitungkan apa saja yang ada pada dirinya. Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa muhasabah berarti mengingat secara detail perbuatan yang pernah dilakukan serta yang akan dilakukan. Selain itu, Ibnu Qayyim al-Jauziyah juga menyatakan bahwa muhasabah ialah perilaku yang selalu penuh perhitungan terkait kelayakan juga tiadanya pertentangan dengan kehendak Allah, sehingga terbebas dari rasa bersalah yang berlebih, perasaan cemas, serta lain sebagainya (Ahmad, 2018).

Muhasabah menyuguhkan beberapa metode dalam membantu proses pembentukan mental yang sehat. Metode ini merupakan metode pembersihan jiwa dari berbagai penyakit mental yang terdiri dari *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat *madzmumah*), *tahalli* (menghias diri dengan sifat *mahmudah*), dan *tajalli* (tersingkapnya tabir). Selain itu, muhasabah juga dapat menjadi alat kendali bagi hawa nafsu dan manajemen berpikir positif sehingga kecemasan dan luka batin lainnya dapat diatasi (Ahmad, 2018).

Menurut studi baru yang diterbitkan dalam *Journal of Abnormal Psychology*, gangguan kesehatan mental tidak melonjak pada usia 26 tahun ke atas. Sementara usia yang beresiko mengalami gangguan kesehatan mental terdapat pada usia muda (M. Twenge, 2019). Gejala yang dapat ditimbulkan akibat mental yang sehat adalah terhindar dari gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri, mampu memanfaatkan potensi diri dengan baik, dan tercapainya kebahagiaan untuk diri sendiri dan orang lain (Ariadi, 2013).

Menurut Dr. Savitri Ramaiah, ada beberapa gejala umum yang dapat dirasakan apabila mengalami kecemasan, yaitu mengalami sakit dada, kesulitan bernapas, dan gejala lainnya seperti mengeluhkan rasa panas pada wajah, berkeringat, gemeteran, terasa sakit atau mual di perut. Beliau mengatakan bahwa

selama mengalami gejala-gejala tersebut mungkin penderita tidak dapat berpikir atau bertindak wajar, dan karena itu mengakibatkan kebingungan (Ramaiah, 2003).

Menurut seorang psikolog klinis, Melanie Greenberg, Ph.D. terdapat 3 penyebab umum mengapa seseorang dapat merasakan *insecure*, yaitu karena pernah mengalami kegagalan atau penolakan, mengalami kecemasan atau ketakutan dievaluasi bahkan dikritik, serta didorong oleh perfeksionisme. Selain itu, orang yang mengalami *insecure* sering merasa tertolak dan terasingkan, cemas, pesimis, kurang bahagia, dihindangi rasa bersalah, kurang percaya diri, egois, dan rentan neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan *secure* (aman) dengan berbagai cara (Fakultas Psikologi, 2020).

Masa dewasa muda adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Jahja, 2011). Berdasarkan survey WHO, sebanyak 10-20% anak, remaja dan dewasa muda di Indonesia mengalami gangguan psikis. Gejala umum yang sering ditemukan adalah merasa sedih, cemas, gelisah dalam kurun waktu yang lama, karir, hobi, pendidikan, pekerjaan, bahkan besarnya penghakiman atas diri sendiri (Nurkhalisa, 2019). Saya mengkaji hal ini karena fokus akan pentingnya kesehatan mental masih terlihat tabu, terlebih pada masa transisi remaja menuju dewasa muda. Padahal, kesehatan mental juga merupakan hal penting dalam diri manusia (Fakhriyani, 2019).

Subyek yang dipelajari oleh penulis adalah mahasiswa penerima manfaat bidikmisi di Ma'had Al Wafa. Program bidikmisi ialah bagian dari program pemerintah yang memiliki visi untuk memperluas jalan menuju perguruan tinggi. Program ini diperuntukan bagi calon pelajar strata satu yang kurang dalam ekonomi pun memiliki kemungkinan yang baik dalam hal akademik. Alasan memilih Ma'had Al Wafa menjadi lokasi penelitian karena selain mudah di jangkau oleh peneliti, narasumber juga sesuai dengan objek yang akan diteliti serta dapat

memenuhi penelitian secara mudah dan transparan. Dan apabila dikemudian hari terdapat beberapa data yang kurang lengkap, peneliti bisa lebih mengefisienkan waktu dalam penyelesaiannya.

Secara keseluruhan, pelaksanaannya berjalan dengan baik, memperluas kesempatan pendidikan tinggi bagi siswa yang secara ekonomi dirugikan tetapi dengan potensi akademik yang tinggi. Dari segi prestasi akademik, prestasi akademik mahasiswa bidikmisi lebih dari 87% dengan IPK 3.0 atau lebih tinggi, yang dapat dikatakan telah berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan di semua institusi pendidikan tinggi.

Begitu banyak prestasi membanggakan menanti. Wajar untuk menerima stigma seperti itu, tetapi, seperti kebanyakan orang, mereka akan menghadapi hambatan atau hambatan dalam kesejahteraan mereka. Faktor yang bisa memicu timbulnya halangan tersebut adalah munculnya rasa *insecure* dalam diri mereka.

Penulis menyadari betapa pentingnya memiliki mental yang sehat terlebih di masa perkuliahan daring ini. Penulis merasakan bahwa kepercayaan diri dan muhasabah diri harus selalu ditanamkan dalam diri sendiri. Namun, masih ada fenomena *insecurity* di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Didasari oleh kewajiban yang ada, mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat menempuh pendidikan secara tepat waktu. Terkadang, masih terdengar ungkapan yang menunjukkan rasa khawatir, bingung, rendah diri, bahkan sampai mengalami *stress*. Kurang percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri juga pikiran pesimis masih sering dirasakan. Melihat teman yang lain sudah *one step closer*, akhirnya memaki diri sendiri. Padahal, semua orang punya kelebihan dan kekurangan masing-masing. Bahkan, alangkah lebih baiknya jika saling memotivasi satu sama lain bukan menjadikan pencapaian orang lain sebagai ajang merendahkan diri.

Oleh karena itu, berdasarkan masalah ini mengangkat kasus ini sebagai masalah sebab adanya perasaan *insecure* pada penerima bidikmisi melihat dari anggaran yang diterima secara gratis juga karena obyek berasal dari keluarga pra sejahtera. Penulis ingin menganalisa fenomena ini dengan mahasiswa bidikmisi

sebagai subyek tidak lain adalah karena rasa sepenanggungan maksudnya sama-sama berada dalam payung dana beasiswa dari pemerintah. Supaya mahasiswa yang menerima dana pemerintah dapat jauh lebih efektif untuk memanfaatkan apa yang telah diterima. Oleh karenanya, fenomena ini menarik perhatian penulis hingga akhirnya penulis melakukan analisa mendalam terkait hubungan fenomena *insecurity* penerima bidikmisi yang diprasangka karena minimnya bahkan ketiadaan muhasabah diri.

Muhasabah diri mampu menjadi penawar atas rasa *insecure* yang sedang dialami. Muhasabah akan membantu membimbing manusia untuk mencapai pemahaman akan diri sendiri. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda “*man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa Rabbahu*” yang artinya “barang siapa mengenal dirinya maka ia akan mengenal Tuhannya”. Dalam melakukan muhasabah kita bisa memperhatikan serta merenungkan hal baik dan buruk yang sudah dilakukan. Dengan demikian, manusia akan senantiasa bersyukur atas apa yang dimiliki serta selalu berusaha dalam segi apapun.

B. Rumusan Masalah

Untuk memudahkan arah dan fokus penelitian, sesuai dengan apa yang tertulis di latar belakang, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat muhasabah penerima beasiswa Bidikmisi di Ma’had Al Wafa?
2. Bagaimana tingkat *insecurity* penerima beasiswa Bidikmisi di Ma’had Al Wafa?
3. Apakah ada pengaruh muhasabah terhadap pencegahan *insecurity* penerima beasiswa Bidikmisi di Ma’had Al Wafa?

C. Tujuan Penelitian

Secara keseluruhan, penelitian ini berusaha untuk memahami konsep muhasabah sebagai cara untuk mencegah *insecurity* di kalangan penerima bidikmisi juga untuk mengembangkan atau memperluas pengetahuan yang ada. Adapun tujuan secara khususnya yaitu:

1. Mengetahui tingkat muhasabah penerima beasiswa Bidikmisi di Ma'had Al Wafa.
2. Mengetahui tingkat *insecurity* penerima beasiswa Bidikmisi di Ma'had Al Wafa.
3. Mengetahui pengaruh muhasabah terhadap pencegahan *insecurity* penerima Bidikmisi di Ma'had Al Wafa.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Kajian ini sangat bermanfaat untuk perkembangan keilmuan karena memperkaya informasi tentang bagaimana menerapkan konsep refleksi diri dan diharapkan dapat memperkaya ilmu di bidang tasawuf.
 - b. Diharapkan hasil analisa ini bisa dijadikan acuan dan tambahan informasi bagi perkembangan tasawuf dan psikoterapi.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kesempatan untuk memperkuat teori dari penelitian sebelumnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang mempelajari tasawuf dan psikoterapi, terutama sebagai bahan referensi atau *literature review* untuk bahan penelitian.
 - b. Secara lebih umum kepada seluruh civitas akademika khususnya yang masih dalam tahap awal, menengah, dan akhir, saya berharap penerima beasiswa bidikmisi selalu dapat mengevaluasi diri dan disiplin diri dalam mengimplementasikan kurikulumnya.
 - c. Penelitian ini khusus untuk peneliti itu sendiri. Oleh karena itu, kami ingin mereka lebih memahami apa yang dimaksud dengan muhasabah itu sendiri sehingga mereka dapat lebih percaya diri.

E. Kerangka Berpikir

Imam Al Ghazali menekankan perlunya evaluasi terhadap diri sendiri. Muhasabah dinyatakan bagai seorang pedagang yang memperhitungkan harta

perniagaannya, ia perlu meneliti kembali modal asalnya, kemudian keuntungan atau kerugiannya, sehingga dapat diketahui secara jelas apakah harta perniagaannya bertambah atau berkurang. Menurut penulis, muhasabah ini perlu dilakukan setiap saat guna meningkatkan diri agar lebih bersikap jujur, lebih tahu diri juga meningkatkan rasa syukur atas apa yang telah dimiliki. Hal ini bisa menjadi salah satu cara untuk mencegah rasa *insecure* dalam diri seseorang.

Memiliki kualitas mental yang baik, merupakan modal serta tujuan penting dalam pembangunan suatu bangsa. Masyarakat yang memiliki tingkat kualitas mental sehat yang tinggi diharapkan dapat ikut berperan aktif serta berpartisipasi secara produktif dalam proses pembangunan bangsanya. spiritualitas merupakan salah satu bagian penting yang tidak boleh terabaikan dalam melakukan peningkatan kualitas Kesehatan mental ini. Purper & Mc Laurin menyatakan bahwa keterabaian terhadap spiritualitas pada zaman ini menimbulkan maraknya krisis spiritualitas serta adanya perasaan diasingkan dalam dunianya. Salah satu cara dalam tercapainya kualitas kesehatan mental yang optimal adalah dengan menjadikan muhasabah sebagai jembatannya. Dengan itu, para dewasa muda di zaman modern ini diharapkan bisa melihat diri sendiri dengan mensyukuri segala apa yang dimiliki selain menjadi jembatan untuk mengembalikan kesadaran diri apabila sudah berbalik arah. (Ahmad, 2018)

Dewasa muda atau individu yang berusia 20-an, di zaman modern ini kerap kali terlihat penuh rasa cemas dalam menghadapi keseharian. Kadang kala ada tekanan dari orang-orang sekitarnya atau bahkan lingkungan. Karena mereka cenderung dibanding-bandingkan, akhirnya rasa percaya diri yang dimiliki kian hari kian menurun. Inilah mengapa rasa percaya diri itu harus dimiliki oleh setiap orang, terlebih lagi bagi generasi muda sebagai penerus bangsa. (Puspita Sari, 2021) Menjadi pemenang sejati yang memiliki hidup tentram tentu tidaklah mudah. Butuh usaha dan kerja keras. Untuk itu kita sebagai manusia diberikan akal agar dapat mengelola hidup menjadi lebih baik. Menata diri bisa dilalui dengan proses evaluasi atau muhasabah. (Mastur, 2018)

Dewasa muda sebagai timbunan besi, generasi penerus bangsa harus berani menghadapi situasi apapun di masa depan dengan percaya diri. Jika kita melihat seseorang dengan percaya diri, kita akan memiliki pandangan positif tentang tasawuf. Jika merenungkan meningkatkan dan mengurangi kepercayaan diri, seseorang memahami bahwa kita tidak berguna, tetapi diciptakan untuk bertanggung jawab kembali kepada Allah.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban ad hoc atas rumusan pertanyaan penelitian, dimana rumusan pertanyaan penelitian telah dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan ad hoc, karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori yang relevan, dan bukan pada fakta empiris yang diperoleh sebagai hasil dari pengumpulan data.

Dalam penelitian ini kami menguji hipotesis sehingga kami dapat menerima atau menolak kebenaran untuk verifikasi. Penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H0 : Muhasabah tidak berpengaruh signifikan terhadap *insecurity* penerima beasiswa bidikmisi di Ma'had Al Wafa

H1 : Muhasabah berpengaruh signifikan terhadap *insecurity* penerima beasiswa bidikmisi di Ma'had Al Wafa

Maka kesimpulan yang dapat ditarik dari hipotesis penelitian ini adalah:

- A. Jika konsep muhasabah diterapkan oleh penerima beasiswa Bidik Misi di Ma'had Al Wafa , maka *insecurity* dapat dicegah.
- B. Jika konsep muhasabah tidak diterapkan oleh penerima beasiswa Bidik Misi di Ma'had Al Wafa, *insecurity* tidak dapat dicegah.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Bagian ini membahas tinjauan pustaka di bawah ini:

1. A Kang Mastur. (2018). Judul “Yuk, Muhasabah!.” Penerbit Laksana. Dalam bukunya dijelaskan bagaimana caranya untuk menjadi seorang pemenang dimulai dari perkara terkecil seperti selalu percaya akan diri

sendiri. Dalam buku ini juga berisi tentang bagaimana cara individu bisa mencapai ketentraman hidup dengan bermuhasabah.

2. Dr. Ibrahim Elfiky (Cetakan Pertama). Judul “Percaya Diri dan Harga Diri: Perjalanan Seribu Mil Dimulai dengan Satu Langkah”. Penerbit Dilariza. Penulis mempersembahkan buku ini kepada para pembaca untuk menapaki beberapa metode agar kehidupan kita terarah dan menikmati hidup serta lebih bahagia.
3. Ita Roihanah & icampusindonesia. (2021). Judul “Trash Your Insecure”. Penerbit Andi. Dalam buku ini akan dibahas bagaimana cara individu yang mengalami rasa insecure menemukan cara untuk menyelamatkan dirinya, menjaga pikiran positif, tidak terlalu menyalahkan diri sendiri, dan legowo.
4. Desi Ariani. (2020). Judul “Gagasan Millennial & Generasi Z Untuk Indonesia Emas 2045”. Penerbit Fianosa Publishing. Dalam buku ini terkandung gagasan atau ide segar yang mendukung adanya peningkatan kualitas sumber daya manusia khususnya usia sekitaran 20 tahun agar dapat berdaya di segala aspek.
5. Jumal Ahmad. (2018). Judul “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental”. Penerbit Academia. Tujuan dari penelitian dalam jurnal ini adalah untuk mendeskripsikan kedudukan muhasabah sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental berdasarkan pada pandangan Imam Al Ghazali dan lainnya.
6. Meilia Ayu Puspita Sari. (2021). Judul “Quarter Life Crisis pada Kaum Milenial”. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penelitiannya, akan dibahas seputar quarter life crisis dimulai dengan pengertian hingga faktor pemicunya.