

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Muḥāsabah adalah sebuah pembahasan penting di kajian tasawuf. Pada beberapa literatur tentang tasawuf, *muḥāsabah* dapat dilihat sebagai metode dalam melakukan pembersihan diri. Kemampuan seorang penggiat tasawuf (salik) dalam menyempurnakan *muḥāsabah* akan sangat menentukan terhadap pencapaiannya dalam melakukan pendekatan kepada Allah.

Muḥāsabah adalah introspeksi, mawas diri atau meneliti diri, yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu, *muḥāsabah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun, namun perlu dilakukan setiap saat. Ada baiknya kita mengevaluasi diri masing-masing sejauh mana telah melaksanakan perintah Allah dan Rasul-Nya. Sekiranya sudah melaksanakan maka hendaknya ditingkatkan. Tetapi seandainya belum melaksanakan perintah serta meninggalkan larangan Allah dan Rasul-Nya, hendaknya harus sadar kemudian bertaubat kepada Allah SWT.¹

Perintah untuk senantiasa melakukan *muḥāsabah* terdapat dalam firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَنظُرْ نَفْسٍ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ
(١٨)

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kamu sekalian kepada Allah (dengan mengerjakan suruhan-Nya dan meninggalkan larangan-Nya), dan hendaklah setiap hari melihat dan memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah,

¹ Amin Syukur, *Tasawuf bagi Orang Awam: Menjawab Problematika Kehidupan*, (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hlm. 83

*sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al-Hasyr/59:18).*²

Nabi Muhammad Saw, yang berbicara tentang akhlak yang baik dimaksudkan untuk membimbing dan mengarahkan manusia agar menjadi jiwa-jiwa yang baik dan beruntung dalam kehidupan dunia akhiratnya. Perilaku yang diajarkan Nabi Muhammad Saw adalah adab seorang anak kepada orang tua, kepada guru, kepada tetangga, adab berpakaian, adab saat makan, dan sebagainya. Ada juga akhlak-akhlak batiniyah yang sangat penting untuk diperhatikan di antaranya adalah sabar, ikhlas, takut dan berharap hanya kepada Allah, selalu merasa diawasi oleh Allah, merasa bahwa Allah sangat dekat, termasuk juga introspeksi diri, dan sebagainya.

Muḥāsabah berupa rasa syukur kepada Allah dan juga rasa malu atas segala dosa-dosa disebabkan perbuatan yang tidak baik yang telah dilakukan. Perbuatan tidak baik ini dilakukan karena adanya hawa nafsu dalam diri yang tidak dikontrol oleh akal sehat. Maka mereka sering lupa dalam memikirkan kembali atau kata lain ber-*muḥāsabah* atas dosa-dosa yang telah mereka lakukan. Maka dari itu ada penjelasan Rasulullah dalam hadis,

عن انس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : كل بني ادم خطاء وخير الخطائين التوابون (رواه ابن ماجه والترمذي)

Artinya: “Dari Anas ia berkata, Rasulullah Saw bersabda , “Setiap anak Adam mempunyai kesalahan dan sebaik-baiknya orang yang berbuat kesalahan adalah yang bertaubat”.(H.R Ibn Majah dan at-Tirmidzi).³

Hadis yang diriwayatkan Ibnu Bajjah ini menjelaskan bahwa, setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan atau dosa. Maka dari itu dianjurkan untuk sering mengintrospeksi diri dengan taubat.

Dalam hadis Rasulullah;

² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Solo:PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2011), hlm. 548.

³ Abu Isa Muhammad Ibn Isa Ibn Sawrah al-Tirmidzi, *al-Jami as-Sahihwa Huwa Sunan at-Tirmidzi*. cet. Ke-1,(Bairut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2000), bab keXXXXIX, no. Hadis 2499, VII: 382

الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ

Artinya: “Orang yang cerdas adalah orang yang mau bermuhasabah dan beramal untuk hari kiamat. Sedangkan orang yang bodoh adalah orang yang selalu mengikuti hawa nafsunya serta berharap sesuatu terhadap Allah (tanpa disertai usaha).”⁴

Dilihat dari hadis tersebut, Rasulullah memberitahu bahwa ada visi yang harus dimiliki seorang muslim yaitu kehidupan setelah kematian. Seorang muslim tidak seharusnya berpikiran terbatas dan sempit, jangan hanya sekedar memenuhi keinginan sesaat. Namun lebih dari itu, seorang muslim harus memiliki *planning* untuk kehidupannya yang lebih kekal dan abadi. Sehingga orang yang cerdas tidak akan mengikuti hawa nafsu yang hanya memberikan kesenangan sesaat. Ia akan memikirkan bagaimana nanti setelah meninggalkan dunia ini dan melanjutkan kehidupan yang abadi.

Terdapat sejumlah pendapat ulama sufi seputar *muhâsabah*, di antaranya, Hasan al-Bashri, al-Ghazali, Malik bin Dinar, Rabiah al-Adawiyah, dan Haris al-Muhasibi.

Hasan al-Bashri mengatakan bahwa pentingnya melakukan *muhâsabah*, “Orang mukmin adalah orang yang selalu melihat dirinya, ia selalu ber *muhâsabah* diri karena Allah. Perhitungan amal di hari kiamat akan terasa ringan bagi orang-orang yang selalu mengoreksi perbuatannya saat di dunia, sebaliknya bagi orang-orang yang tidak ber-*muhâsabah* diri saat di dunia perhitungan ini akan lebih berat.”⁵

Begitu juga dengan al-Ghazali, “Ketahuilah bahwa siapa saja yang menghisab dirinya, waktu-waktu yang telah digunakan dan apa saja yang ia pikirkan, niscaya akan ringan kesedihannya pada hari kiamat. Tetapi barang siapa

⁴ Abi Isa Muhammad bin Isa bin Saurah At-Tirmidzi, *Jami' Tirmidzi*, (Riyadh: Bait Al-Afkar Ad-Dauliyyah, tt.), hadis no. 2459, hlm. 402.

⁵ Hasan al-basri, *Wasiat-Wasiat Sufistik Hasan Al-Bashri*, (Jawa Barat: Pustaka Hidayah, 2010), hlm. 44.

yang tidak menghisab dirinya, maka beratlah kesedihannya dan menjadi banyak pemberhentiannya pada hari kiamat.”⁶

Ada juga seorang sufi yang terkenal karena taubatnya yaitu Malik bin Dinar, “Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berkata kepada dirinya sendiri: Bukankah engkau yang melakukan dosa ini? Bukankah engkau yang melakukan dosa itu?, kemudian dia mencela dan mengekangnya. Kemudian ia berkomitmen kepada al-Qur’an dan menjadikannya sebagai pemimpin jiwanya.”⁷

Muhāsabah melalui cinta dipopulerkan oleh Rabiah al-Adawiyah, ia mengatakan, “ Tuhanku, malam telah berlalu dan siang telah menampakkan diri. Aku gelisah apakah amalanku Engkau terima hingga aku merasa bahagia ataukah Engkau tolak sehingga aku merasa bersedih. Demi keMahakuasaan-Mu, inilah yang akan kulakukan selama Engkau beri aku hayat sekiranya Engkau usir aku dari depan pintu-Mu, aku tidak akan pergi, karena cintaku pada-Mu telah memenuhi hatiku”.⁸

Dalam hal ini al-Muhasibi memiliki pendapat yang sangat istimewa. Menurut al-Muhasibi intropeksi diri yang dapat dilakukan adalah menjauhkan dan menolak hawa nafsu sehingga engkau katakan, “Wahai diri, sesungguhnya engkau tidak akan mampu menipu dan mengalahkan Allah. Karena itu, jangan menerima tipu daya setan dan tidak pula kemenangannya. Janganlah engkau menuruti hawa nafsumu sehingga ia menjerumuskan dan menghancurkanmu”. Ia juga mengatakan, “Pikirkanlah tentang timbangan amalmu kelak dan pertanyaan Allah kepadamu tentang amal-amal seberat zarah dan biji sawi, juga yang lebih besar

⁶ Al Haris al-Muhasibi, *Risalah al-Mustarsyidin; Tuntunan bagi Para Pencari Petunjuk*, Terj Abdul Aziz, (Jakarta: Qitsthi Press, 2010), hlm. 38.

⁷ Abdullah Ibn Muhammad Ibn Abi al-Dunya, *Muhasabat al-Nafs wa al-Izra Alayha*, (Beirut: Dar al-Kutub alIlmiyah, 1986), hlm. 26.

⁸ M. Sholihiiin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2019), hlm 125.

ataupun lebih kecil dari itu”. Dan ini berbeda dari konsep *muhâsabah* sufi yang lain.⁹

Dalam penelitian ini, penulis akan meneliti seorang sufi zaman klasik yaitu Haris al-Muhasibi. Nama lengkapnya adalah Abu Abdillah al-Haris ibn Asad al-Anazi atau lebih dikenal dengan Haris al-Muhasibi. Dia merupakan seorang yang sering melakukan muhasabah yang menguasai bidang ilmu keislaman seperti tasawuf, hadis dan fiqih. Ia juga seorang imam ahli makrifat yang ucapannya mengandung hikmah. Di masanya, dia termasuk orang paling zahid yang selalu berbicara tentang ibadah, zuhud dan nasihat. Di gelari al-Muhasibi karena sangat gemar ber-*muhâsabah* (berintrospeksi atau melakukan perhitungan diri) terhadap perbuatan dosa. Ia juga sering kali mengintrospeksi diri menurut amal yang dilakukannya.

Dalam kehidupan manusia akan selalu hadir berbagai fenomena, kejadian, atau insiden yang beragam, dari hal-hal yang sangat sederhana sampai hal-hal yang rumit untuk dijalani. Fenomena-fenomena inilah yang kemudian menjelma menjadi berbeda kepada manusia yang sedang menjalani kehidupan: kebahagiaan, kecewa, kesedihan, semangat, putus asa, harapan dan sebagainya. Adanya fenomena ini tentu saja sangat berpengaruh pada keberlangsungan hidup manusia. Baik atau buruknya keadaan yang diterima sebenarnya sama-sama merupakan ujian dari Allah SWT., kepada manusia, tetapi tidak setiap orang memiliki pengetahuan dan kemampuan menghadapi ujian tersebut secara bijaksana.

Pasang surut dalam kehidupan itu merupakan sesuatu yang sangat manusiawi dan semua orang mengalaminya, satu hal yang membedakan mereka hanyalah bagaimana masing-masing individu menyikapi setiap yang terjadi pada hidupnya, apakah dengan bijaksana dan tetap semangat atau hanya dengan mengeluh dan berputus asa. Karena setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan yang membuat dia sedih, maka keberhasilan yang sesungguhnya adalah mereka yang tampil dalam mengelola kegagalan yang dihadapi, dengan keyakinan

⁹ Haris al-Muhasibi, *Adabun Nufus; Tuntunan Merasakan Nikmatnya Hidup Tulus Tanpa Batas*, terj. Izza Rohman, (Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi, 2017), hlm.151.

serta percaya diri untuk terus meraih apa yang diinginkannya. Untuk menyikapi setiap yang terjadi dalam kehidupan, sudah seharusnya individu introspeksi akan apa yang dilakukan terhadap dirinya sendiri. Karena terkadang seseorang tidak sadar akan kesalahan yang diperbuat. Introspeksi dalam hal ini disebut *muhâsabah*.

Melihat realita yang terjadi pada manusia sekarang ini, kejahatan dan kekacauan sudah menjadi hal yang biasa terjadi setiap hari. Kejadian-kejadian itu selalu diberitakan di Televisi ataupun melihat langsung misalnya pembunuhan, korupsi, pemerkosaan, pencurian, serta semakin banyaknya orang gila dipinggir jalan menambah kekacauan yang dihadapi masyarakat Indonesia. Tidak lupa pula fenomena yang sangat merajalela dikalangan remaja yaitu pacaran. Banyak dampak negatif yang ditimbulkan akibat pacaran misalnya, karena putus cinta orang bisa membunuh, bunuh diri, melakukan hubungan badan sebelum menikah, dan sebagainya. Banyaknya kejadian yang dialami manusia dewasa ini tidak bisa lepas dari peranan individu itu sendiri. Setiap manusia mempunyai hak untuk membenahi kekacauan tersebut. Tidak hanya mengeluh kepada pemerintah, tetapi perlu adanya kesadaran dari diri sendiri.

Banyak orang pintar dan cerdas akalanya, tapi dipergunakan untuk mencuri, korupsi, menipu orang, berbuat zalim dan sebagainya. Ini karena hatinya tidak cerdas. Hatinya kotor dan tertutup titik-titik hitam dosa. Begitu juga nafsu, banyak orang yang memenuhi kebutuhannya: makan dan minum dengan yang haram, benda atau cara mendapatkannya, serta kebutuhan kawin dilakukan pada tempat-tempat yang haram. Ini juga karena hatinya bermasalah. Posisi hati ditengah tidak digunakannya untuk mengontrol akal yang di atas, dan nafsu yang dibawah, atau justru hatinya sendiri yang perlu dibersihkan.

Manusia itu amat mengetahui akan aib-aib dirinya. Meskipun ia memberikan berbagai alasan dan berusaha membantah, namun itu tidak akan bermanfaat di hari kiamat. Ini merupakan isyarat mengenai pentingnya kembali pada diri dan melakukan *muhâsabah* terhadap dirinya, serta memperbaiki semua aib sebelum terlambat.

Penulis sudah membahas sekilas apa itu *muhâsabah* serta fenomena atau kejadian yang sedang terjadi pada masyarakat dewasa ini. Agar lebih mudah memahami *muhâsabah*, sebelum melakukan sesuatu dan setelah melakukan sesuatu. Karena itulah penulis sangat ingin untuk membahas lebih detail mengenai konsep *muhâsabah* menurut Haris al-Muhasibi serta relevansinya bagi masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana konsep *muhâsabah* menurut Haris al-Muhasibi?
2. Bagaimana relevansi *muhâsabah* menurut Haris al-Muhasibi dalam kehidupan saat ini?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui konsep *muhâsabah* menurut Haris al-Muhasibi.
2. Untuk mengetahui relevansi *muhâsabah* menurut Haris al-Muhasibi dalam kehidupan saat ini.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Harapan besar penelitian ini menjadi salah satu literatur untuk penelitian selanjutnya. Selain itu juga dapat memberikan sumbangsih khazanah ilmu pengetahuan khususnya dalam jurusan Aqidah dan Filsafat Islam. Terutama dalam ilmu pengetahuan tentang konsep *muhâsabah*.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan referensi bagi pendidik untuk mengembangkan khazanah keilmuan tentang konsep *muhâsabah*.
- b. Menambah kesadaran akan pentingnya *muhâsabah* dan relevansinya dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kajian Terdahulu

Kajian pustaka adalah untuk melihat gambaran yang akan diteliti dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, agar tidak ada penelitian yang sama secara mutlak dengan kajian yang akan dilakukan peneliti.

Maka peneliti menemukan penelitian sebelumnya dengan penelitian membahas tentang *muhâsabah* dan membahas tentang Haris al-Muhasibi.

1. Skripsi yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi *Muhâsabah* Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri Pada Seorang Remaja di Desa Kebaron, kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo” diteliti oleh Ardhalia Zuraida Habiba mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel, tahun 2021. Adapun permasalahan dari penelitian ini yaitu bagaimana proses bimbingan konseling Islam melalui terapi *muhâsabah* menumbuhkan kurangnya penerimaan diri. Kurangnya penerimaan diri berdampak pada emosi tidak stabil yang dapat menimbulkan ketidakpercayaan diri dan akhirnya tertutup pada lingkungannya berdampak pada menyalahkan diri sendiri dan beranggapan bahwa dirinya tidak berguna. Proses bimbingan konseling Islam melalui terapi *muhâsabah* mendapatkan hasil dengan empat langkah. *Pertama*, yaitu mengkonfrontasi konseling. *Kedua*, dilanjutkan tahap pengenalan terapi *muhâsabah* atau intropeksi diri. Langkah *ketiga*, yaitu dengan penentuan target. Selanjutnya praktek penerapan terapi *muhâsabah* dengan instrumen dan diiringi dengan kata-kata motivasi yang dapat menumbuhkan keimanan kepada Allah SWT.¹⁰
2. Skripsi berjudul “Urgensi *Muhâsabah* (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (*Studi Ma’anil Hadis*)”, diteliti oleh Siti Shahilatul Arasy mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2014. Adapun permasalahan penelitian ini yaitu bagaimana pemahaman mengenai

¹⁰ Ardhalia Zuraida Habiba, *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Kebaron, kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo*, 2021.

muhâsabah atau introspeksi diri dengan mengacu pada metode *ma'anil hadis*. Kemudian, setelah melakukan pemaknaan, selanjutnya melihat relevansi hadis *muhâsabah* di era modern-kontemporer agar memperhatikan definisi-definisi para ulama. Hasil penelitian ini yaitu *muhâsabah* adalah menghitung, mengukur, mengira, mawas diri. *Muhâsabah* adalah proses evaluasi diri sendiri dengan memperhitungkan segala yang dilakukan. *Muhâsabah* yang dilakukan secara jujur dan benar-benar berangkat dari hati akan menyadarkan seseorang tentang kelebihan kekurangan. Sehingga manusia dapat menyesuaikan diri terhadap hal-hal yang memang tidak mampu dilakukan, tidak mengambil hak orang lain.¹¹

3. Skripsi yang berjudul “Terapi *Muhâsabah* untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar” ditulis oleh Fitriatul Latifa mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel, tahun 2018. Hasil penelitiannya yaitu terapi *muhâsabah* untuk meningkatkan rasa empati seorang ibu rumah tangga, konselor melakukan langkah identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment dan follow up. Ada 4 tahapan dalam prosesnya yaitu perencanaan, pelaksanaan, pemeriksaan, dan tindakan.¹²
4. Jurnal yang ditulis oleh Fahim Khasani berjudul “Tasawuf Kontemplatif: Prinsip-Prinsip Jalan Kesufian Al-Muhasibi” UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2020. Hasil penelitian jurnal ini yaitu al-Muhasibi mengajak kita untuk mengetahui potensi diri; potensi positif untuk dikembangkan dan potensi negatif untuk di antisipasi dan dikelola sebaik mungkin. Karena jika tidak, ia akan menjadi sumber petaka dan mengurangi kualitas

¹¹ Siti Shahilatul Arasy, *Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadis)*, 2014.

¹² Fitriatul Latifa, *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar*, 2018

manusia sebagai hamba Allah SWT. Ia juga mengajak kita untuk senantiasa ber-*muḥāsabah* dalam menjalani kehidupan.¹³

5. Skripsi yang berjudul “Konsep Tasawuf Akhlaki Haris al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern”, diteliti oleh Mia Paramita mahasiswi UIN Raden Fatah Palembang tahun 2018. Hasil penelitian ini yaitu pemikiran tasawuf akhlaki haris al muhasibi merupakan bagian substansi dari ajaran Islam yang mengedepankan akhlak yang baik guna mencari kebahagiaan sejati dan hakikat kebenaran Ilahiyah. Tasawuf akhlaki haris al-Muhasibi dalam kehidupan modern merupakan solusi alternatif dalam pembentukan akhlak masyarakat modern untuk mengatasi problematika dalam kehidupan saat ini.¹⁴

F. Batasan Istilah

1. Konsep

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, konsep diartikan sebagai rencana yang dituangkan dalam kertas, rancangan atau buram surat-surat dan sebagainya.¹⁵ Oleh karena itu konsep yang penulis maksudkan dalam penelitian ini adalah rancangan yang menjelaskan *muḥāsabah* menurut Haris al-Muhasibi.

2. *Muḥāsabah*

Secara etimologis *muḥāsabah* berasal dari bahasa Arab, yaitu *hasaba-yuhasibu-muḥāsabah* yang berarti menghitung.¹⁶ *Muḥāsabah* adalah introspeksi, mawas diri atau meneliti diri, yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh

¹³ Fahim Khasani, *Tasawuf Kontemplatif: Prinsip-Prinsip Jalan Kesufian Al-Muhasibi*, 2020.

¹⁴ Mia Paramita, *Konsep Tasawuf Akhlaki Haris al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern*, 2018.

¹⁵ Wahyu Baskoro, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Setia Kawan Press, 2012), hlm. 396.

¹⁶ Asad M. Alkali, *Kamus Indonesia Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hlm. 183.

karena itu *muḥâsabah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun, namun perlu dilakukan setiap saat.

Muḥâsabah perlu dilakukan sebelum melakukan sesuatu dan setelah melakukan sesuatu. Hal ini dilakukan agar seseorang bisa berfikiran matang dengan pemikiran baik dan buruknya yang dilakukan.

3. Haris al-Muhasibi

Nama lengkapnya adalah Abu Abdillah al-Haris ibn Asad al-Anazi atau lebih dikenal dengan Haris al-Muhasibi. Beliau lahir di Bashrah, Irak, tahun 781 M dan meninggal pada tahun 857 M. Dia adalah seorang imam ahli makrifat yang ucapannya mengandung hikmah. Di masanya, dia termasuk orang paling zahid yang selalu berbicara tentang ibadah, zuhud dan nasihat. Digelari al-Muhasibi karena sangat gemar ber-*muḥâsabah* (berintropeksi atau melakukan perhitungan diri).¹⁷

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat beberapa kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian ini didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yang *rasional, empiris, dan sistematis*.¹⁸

Arti kata *rasional* adalah kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. *Empiris* berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh pancaindra manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sedangkan *sistematis* adalah proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.¹⁹

¹⁷ Al-Haris Al-Muhasibi, *Risalah Al-Mustarsyidin; Tuntunan bagi Para Pencari Petunjuk* (Jakarta: Qitshi Press, 2010, Ter. Abdul Azis), hlm. 375

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 2.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 5

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Studi tentang Pemikiran Tokoh melalui kajian pustaka (*Library Research*). *Library Research* atau kajian pustaka adalah telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya bertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan.²⁰

Penelitian ini penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, karena lebih dimaksudkan untuk memahami sebuah fenomena tentang apa yang dialami oleh pelaku penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, konsep dan lain-lain (yang dalam hal ini adalah pemahaman mengenai *muhâsabah*) secara holistik dengan cara mendeskripsikannya dalam bentuk kata dan bahasa.²¹

2. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Terdapat dua jenis data dalam penelitian ini, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data utama, sedangkan data sekunder adalah data pendukung.

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah buku berjudul *Âdâbun Nufûs*, karya Haris al-Muhasibi, terbitan Books-Publisher.

2. Data Sekunder

Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah semua karya-karya ulama yang ada kaitannya dengan *muhâsabah*.

b. Sumber Data

1. Sumber Data primer

Data primer penelitian ini bersumber dari buku *Âdâbun Nufûs*, karya Haris al-Muhasibi, terbitan Books-Publisher.

²⁰Tim Penyusun, *Buku Pedoman Penulisan Skripsi* (Ponorogo: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Ponorogo, 2017), hlm. 57.

²¹L. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2010), hlm. 6.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder penelitian ini bersumber dari buku-buku, jurnal, hasil penelitian, skripsi, disertasi dan sebagainya yang berhubungan dengan penelitian peneliti.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat kualitatif sehingga peneliti menjadi instrument yang bertindak sebagai alat penelitian. Artinya peneliti sendiri yang menetapkan fokus penelitian, memilih dan menetapkan sumber data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atau temuannya.²²

Telaah pustaka semacam ini biasanya dilakukan dengan cara mengumpulkan data atau informasi dari berbagai sumber pustaka yang kemudian disajikan dengan cara baru dan atau untuk keperluan baru. Dalam hal ini bahan-bahan pustaka itu diperlukan sebagai sumber ide untuk menggali pemikiran atau gagasan baru, sebagai bahan dasar untuk melakukan deduksi dari pengetahuan yang sudah ada, sehingga kerangka teori baru dapat dikembangkan atau sebagai dasar pemecahan masalah.²³

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu, dokumentasi. Dokumentasi berupa catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), berita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumentasi yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumentasi yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain.²⁴

²² Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2016), hlm. 222.

²³ Tim Penyusun, *Buku Pedoman Penulisan Skripsi* (Ponorogo: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Ponorogo, 2017), hlm. 57.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: AlfaBeta, 2015), hlm. 240.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun sistematis data yang diperoleh sehingga dapat dipahami dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.²⁵

a. Analisis Deskriptif

Menguraikan secara lengkap dan teratur atau seteliti mungkin seluruh perkembangan konsep dengan peralihan dan pengaruh satu arti dengan yang lain.

b. *Content Analysis* (Analisis Isi)

Analisis isi (*content analysis*) pada dasarnya merupakan suatu teknik untuk menganalisis isi pesan dan mengolah pesan atau suatu alat untuk mengobservasi dan menganalisis perilaku komunikasi yang terbuka dari komunikator yang dipilih.²⁶

c. *Geneologi* (Kecinambungan Histori)

Sebagai fase dalam metode sejarah, historiografi merupakan cara penulisan, pemaparan, atau pelaporan hasil penelitian yang telah dilakukan. *Pertama*, penulis akan memaparkan biografi dari masa kelahiran, remaja, dewasa, hingga wafatnya. *Kedua*, penulis memaparkan tentang konsep *muḥāsabah* menurut Haris al-Muhasibi dan relevansinya dalam kehidupan sekarang.

²⁵*Ibid.*, hlm. 244

²⁶ Amirul Hadi dan Haryono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 1998), hlm. 175.

H. Sistematika Pembahasan

Agar lebih mudah untuk memahami pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti membuat uraian singkat secara sistematis seperti yang ada dibawah ini:

Pertama, bagian formalitas yang terdiri dari: halaman judul, halaman pernyataan, halaman persetujuan, halaman pengesahan, kata pengantar, pedoman transliterasi Arab, dan daftar isi.

Kedua, bagian isi terdiri dari 5 bab, yakni bab I tentang Pendahuluan. Bab ini merupakan pola dasar dari keseluruhan skripsi ini. Meliputi latar belakang masalah yang memuat alasan mengapa tema ini menarik dan penting untuk diangkat dalam sebuah penelitian. Selanjutnya rumusan masalah yang akan dicari jawabannya, kemudian tujuan penelitian yang ingin dicapai, manfaat penelitian, telaah hasil penelitian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II berisi tentang riwayat hidup Haris al-Muhasibi. Dalam bab ini terdiri dari, biografi Haris al-Muhasibi, karya-karya Haris al-Muhasibi, dan ajaran-ajaran tasawuf Haris al-Muhasibi

Bab III dalam skripsi ini berisi tentang tinjauan *muḥāsabah* secara umum, dimulai dari pengertian dari *muḥāsabah*, *muḥāsabah* menurut tokoh sufi, macam-macam *muḥāsabah*, manfaat melakukan *muḥāsabah* dan langkah-langkah untuk ber-*muḥāsabah* dalam kehidupan.

Kemudian dilanjutkan bab IV tentang aktualisasi *muḥāsabah* di era modern. Bab ini merupakan pembahasan dalam penelitian ini yang terdiri dari dua sub bab yakni, *muḥāsabah* menurut Haris al-Muhasibi, dan aktualisasi *muḥāsabah* di era modern.

Sebagai akhir pembahasan, yaitu bab V yang berisi tentang penutup, yang meliputi kesimpulan dan saran.

Sementara itu akhir dari penulisan ini ialah bagian yang berisi tentang daftar pustaka, lampiran, dan daftar riwayat hidup penulis.