**PENERAPAN METODE MUHASABAH AN NAFS UNTUK**

**MENGETAHUI POTENSI DIRI PESERTA DIDIK KELAS**

**XII PADA MATA PELAJARAN AQIDAH AKHLAK**

**DI MA AN NUR KOTA CIREBON**

**Lutvy Nuraini, Ahmad Muthohar, Dian Dinarni**

Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

Email : [lutvyna65@gmail.com](mailto:lutvyna65@gmail.com), [a.mutohar@unucirebon.ac.id](mailto:a.mutohar@unucirebon.ac.id), diandinarni0516@gmail.com

**Abstrak**

Muhasabah atau intropeksi diri dilakukan dengan cara memperhatikan keadaan diri, merenunginya, dan mengenal kelemahan-kelemahan yang ada di dalam nya. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa intropeksi diri ada dua macam, pertama dilakukan sebelum berbuat, kedua dilakukan sesudah berbuat. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metodologi kualitatif, yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menilai kejadian, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan gagasan orang baik secara individu maupun kelompok. Menemukan prinsip dan penjelasan yang mengarah pada kesimpulan membutuhkan penggunaan beberapa deskripsi. Dari hasil penelitian di MA An Nur kota Cirebon, sebagian besar guru memantau perkembangan diri siswa setelah melakukan muhasabah. Hal ini dapat terlihat dari sikap kedisiplinan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, hampir seluruh siswa antusias dalam mengikuti penjelasan materi yang guru sampaikan,.Penerapan dalam metode Muhasabah An-Nafs dilaksanakan dengan beberapa tahapan yakni, merancang tahapan-tahapan yang akan di terapkan dalam pelaksanannya dan disesuaikan dengan tahapan yang lazim terjadi pada metode Muhasabah An-Nafs. Langkah-langkah untuk dapat menerapkan metode Muhasabah An-Nafs, dalam pelaksanaannya konsep Tahalli, Takhalli, dan Tajalli tersebut dijabarkan ke dalam 5 tahapan, yakni Motivasi, Materi Muhasabah, Pembinaan Karakter, Pembinaan Spiritual, serta Pembinaan Kompetensi.

**Kata Kunci** : *Penerapan, metode muhasabah an nafs, aqidah akhlak*

**Abstract**

*Muhasabah or self-introspection is done by paying attention to one's condition, reflecting on it, and knowing the weaknesses that exist in it. Ibn Qayyim said that there are two kinds of self-introspection, the first is done before doing, the second is done after doing. This research uses descriptive research using qualitative methodology, which is research that seeks to describe and assess events, events, social activities, attitudes, beliefs, perceptions, and ideas of people both individually and in groups. Finding principles and explanations that lead to conclusions requires the use of multiple descriptions. Inductive qualitative research allows the emergence of issues from the data or leaves room for interpretation. From the results of research at MA An Nur, the city of Cirebon, most teachers monitor students' self-development after conducting muhasabah. This can be seen from the discipline attitude of students in participating in teaching and learning activities, almost all students are enthusiastic in following the explanation of the material that the teacher conveys. Application of the Muhasabah An-Nafs method carried out in several stages namely, designing the stages that will be implemented in its implementation and adapted to the stages that commonly occur in the Muhasabah An-Nafs method. The steps to be able to apply the Muhasabah An-Nafs method, in practice the concepts of Tahalli, Takhalli, and Tajalli are translated into 5 stages, namely Motivation, Muhasabah Material, Character Building, Spiritual Development, and Competency Development****.***

*Keyword : application, muhasabah an nafs method, aqeedan morads*

**PENDAHULUAN**

Kriteria kecerdasan Islam selalu (محاصبة النفس) evaluasi diri, agar tidak malah membicarakan orang lain dan malah menilai diri sendiri. Dan setiap orang yang lahir ke

dunia diciptakan dengan potensi yang luar biasa. Dengan potensi tersebut, seseorang dapat menjadi pribadi yang berguna bagi dirinya dan orang lain. Namun untuk mengoptimalkan potensi yang sangat luar biasa tersebut, seseorang harus menggali potensi yang ada dalam dirinya. Hal ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya adalah refleksi diri atau self-reflection (Amin Syukur, 2005)

Beginilah cara seseorang memberi manfaat bagi individu dan orang lain. ada dua manfaat penting yang bisa dicatat dari introspeksi diri. Pertama, ishlâh atau semangan membenahi diri. Introspeksi membuka mata kita tentang kelemahan-kelemahan,kekurangan-kekurangan, untuk di kemudian diperbaiki. Introspeksi juga mengandaikan adanya perencanaan sebelum melakukan sesuatu agar kesalahan yang serupa tidak terulang. Melakukan intropeksi diri merupakan perkara yang sangat besar, tanpa intropeksi jiwa manusi tidak akan menjadi baik, barang siapa yang melakukan intropeksi diri hari ini niscaya dia akan beroleh keamanan hari esok. Muhasabah atau intropeksi diri dilakukan dengan cara memperhatikan keadaan diri, merenunginya, dan mengenal kelemahan-kelemahan yang ada di dalam nya. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa intropeksi diri ada dua macam, pertama dilakukan sebelum berbuat, kedua dilakukan sesudah berbuat. Dalam hal ini termasuk melihat maksud dan tujuan tindakan yang dilakukan. Selain itu, sebagian ulama berpendapat bahwa muhasabah adalah suatu bentuk kesediaan pikiran untuk melindungi diri agar tidak terjerumus ke dalam perbuatan yang merugikan.

Secara etimologis muhasabah berasal dari kata hasaba, yuhasibu, muhasabah. Yang mana muhasabah artinya perhitungan, evaluasi, koreksi dan juga introspeksi. Dalam konteks ini, ada pepatah yang diatribusikan kepada Umar bin Khattab. Hitung sendiri sebelum Anda dipertimbangkan nanti. Muhasabah juga berkaitan dengan pengendalian diri. Fungsi manajemen yang sangat sederhana disebut perencanaan (planning), pengorganisasian (organization), pelaksanaan (implementation) dan pemantauan atau evaluasi (control) dan sering disingkat POAC. Selalu mengingat atau introspeksi, bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain, sehingga introspeksi selalu bisa memahami baik buruknya.

Muhasabah atau intropeksi diri dilakukan dengan cara memperhatikan keadaan diri, merenunginya, dan mengenal kelemahan-kelemahan yang ada di dalam nya. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa intropeksi diri ada dua macam, pertama dilakukan sebelum berbuat, kedua dilakukan sesudah berbuat.

1. Muhasabah ( intropeksi diri ) sebelum berbuat

Muhasabah sebelum berbuat dilakukan dengan memelihara niat,pikiran,kehendak dan tekad yang ada di dalam jiwa. Untuk itu seseorang memikirkan kehendaknya untuk berbuat apakah bermaslahat bagi diri nya atau tidak, jika memang bermaslahat tentu dengan sendirinya dia akan meninggalkan perbuatan yang merugikan dirinnya sendiri.

1. Muhasabah ( intropeksi diri ) sesudah berbuat

Intropeksi ini ada 3 macam, yaitu :

1). Intropeksi terhadap ketaatan yang berkaitan dengan hak Allah, lalu terjadi kelalaian didalamnya mislanya mengerjakan sholat tanpa kekhusyuan , mencemari puasa dengan sebagian perbuatan maksiat, atau melakukan perbuatan fasiq dan bertengkar saat menunaikan ibadah haju. Singkatnya kita intropeksi bagaimanakah cara kita telah melakukan ibadahnya, apakakah menunaikannya sesuai dengan tuntunan wajid dan sunnah nya atau tidak.

2). Melakukan intropeksi terhadap perbuatan yang telah ditinggalkan karena lebih baik dari pada mengerjakannya. Hal ini biasanya berkenaan dengan perbuatan durhaka atau menyibukan diri dengan hal yang tidak di utamakan sehingga meninggalkan hal yang lebih utama.

3). Intropeksi terhadap urusan yang biasa dilakukan , apakah dilakukan karena Allah dan mengharapkan pahala akhirat ataukah di lakukan tidak dengan niat karna Allah maka tidak membawa keberuntungan karena dilakukan hanya sebagai kebiasaan. Berkenaan dengan ini, hal-hal yang di bolehkan dan hal-hal kebiasaan apakah kita melakukannya dengan niat yang baik atau melakukannya dengan tanpa niat yang baik.

**KAJIAN PUSTAKA**

1. MUHASABAH

Pengertian muhasabah dapat diartikan sebagai suatu perbuatan yang memperhatikan baik buruknya perbuatan yang dilakukan oleh individu. Dalam hal ini termasuk melihat maksud dan tujuan tindakan yang dilakukan .(Anas Ahmad Kazron, 2010) Selain itu, sebagian ulama berpendapat bahwa muhasabah adalah suatu bentuk kesediaan pikiran untuk melindungi diri agar tidak terjerumus ke dalam perbuatan yang merugikan. Secara etimologis muhasabah berasal dari kata hasaba, yuhasibu, muhasabah. Yang mana muhasabah artinya perhitungan, evaluasi, koreksi dan juga introspeksi. Dalam konteks ini, ungkapan yang berkaitan dengan Umar bin Khattab Rangkumlah diri Anda sebelum dibaca nanti Muhasabah juga mengacu pada manajemen diri.

1. An Nafs

Manusia mempunyai makna yang berbeda-beda menurut subjeknya, antara lain makna: kehidupan, hasrat, diri, serta hakikat manusia dan jiwa. Secara fungsional, an-nafs juga bersedia menyesuaikan diri dan mendorong manusia untuk berbuat baik dan buruk. Dalam beberapa ayat dijelaskan kepada An-Nafis bahwa diilhami jalan kebaikan dan keburukan. Selain itu, terdapat pula indikasi bahwa an-nafs merupakan tempat bersemayamnya gagasan dan hawa nafsu.(Beirut : Dar Sadir,1997)

Namun perlu diingat bahwa ketika berbicara tentang batin seseorang, Al-Qur'an juga menggunakan konsep lain seperti al-aql, al-qalb, al-spirit dan al-fitrah. Masing-masing istilah ini mempunyai arti tegas yang menggambarkan aspek tertentu dari jiwa manusia. Pada saat yang sama, istilah-istilah ini membentuk susunan relatif dalam sistem stratifikasi psikis manusia.

1. Potensi

Potensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dan mempunyai peluang untuk berkembang dan menjadi nyata. Purwanto mengatakan potensi adalah “segala kemungkinan atau kemampuan yang ada pada diri individu dan benar-benar dapat diwujudkan (diwujudkan) dalam tahap perkembangan”. Kekuatan diri merupakan kemampuan dasar yang masih tersembunyi dalam diri seseorang yang mempunyai peluang untuk berkembang apabila didukung oleh peran serta lingkungan, pendidikan yang sesuai, dan kesempatan.( Baharudin, 2004)

Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa segala bakat yang ada pada diri peserta didik dapat dibentuk menjadi potensi-potensi yang memungkinkannya berkembang dan terwujud dalam bentuk kenyataan. Tidak ada potensi yang sama antara siswa yang satu dengan siswa lainnya.

1. Aqidah

Arti Kata Aqidah Secara etimologis, aqidah berasal dari kata 'aqida-ya'qidu' aqdan-aqidatan. Hubungan makna kata “aqdan” dan “aqidah” adalah keimanan yang teguh di hati, mengikat dan mengandung akad. Jadi aqidah adalah sesuatu yang diyakini seseorang. Makna kata aqidah secara bahasa menjadi lebih jelas jika dikaitkan dengan pengertian terminologisnya.

1. Akhlak

Akhlak berasal dari kata Arab “akhlaq” yang merupakan bentuk jamak dari khuluqun yang berarti ciptaan yang hakikatnya adalah keinginan halus untuk selalu mencintai kebajikan dan kebenaran atau kepribadian. Secara bahasa, istilah khuluqun berarti watak, watak, tingkah laku atau sifat. Frasa ini mengandung aspek keselarasan dengan khalqu yang berarti peristiwa, dan berkaitan erat dengan khaliq yang berarti pencipta, dan khalqu yang berarti menciptakan. Kesesuaian kata-kata di atas menunjukkan bahwa moralitas menyangkut konsep penciptaan keterpaduan antara kehendak Sang Khaliq (pencipta) dan perilaku makhluk (manusia).

**METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metodologi kualitatif, yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menilai kejadian, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan gagasan orang baik secara individu maupun kelompok. Menemukan prinsip dan penjelasan yang mengarah pada kesimpulan membutuhkan penggunaan beberapa deskripsi. Penelitian kualitatif induktif memungkinkan munculnya isu-isu dari data atau menyisakan ruang untuk interpretasi. Tujuannya adalah untuk menjelaskan dan mendeskripsikan.

Peneliti menggunakan berbagai pendekatan data untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan masalah penelitian dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Pembahasan**
2. **Penerapan Metode Muhasabah An Nafs untuk mengetahui potensi diri peserta didik kelas XII pada mata pelajaran Aqidah Akhlak Di MA An Nur Kota Cirebon**

Dari hasil penelitian di MA An Nur kota Cirebon, sebagian besar guru memantau perkembangan diri siswa setelah melakukan muhasabah. Hal ini dapat terlihat dari sikap kedisiplinan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, hampir seluruh siswa antusias dalam mengikuti penjelasan materi yang guru sampaikan, selain itu para siswa pun menjadi lebih aktif mengikuti kegiatan ektrakulikuler yang dibuat oleh pihak sekolah. Adapun kegiatan ektrakulikuler yang dibuat sekolah seperti pramuka, tahfidz, bahasa Arab, club IPA, nari, sholawat dan masih banyak lagi yang dibuat pihak sekolah untuk mengembangkan bakat-bakat , peserta didik yang ada. Semua itu guru lakukan untuk mengekplor kompetensi para siswa yang bertujuan untuk menggali informasi secara detail tentang proses pengembangan potensi diri siswa. Tujuan kegiatan ektrakulikuler dapat membantu siswa untuk menyalurkan minat dan bakat, serta membantu siswa memiliki rasa tanggung jawab dan dapat dijadikan sebagai sarana untuk meraih prestasi diri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswi MA An Nur kota Cirebon, mayoritas mengakui bahwasannya dengan adanya Muhasabah An-Nafs ini sangat membantu mereka mengenali potensi dirinya. Apalagi ketika proses muhasabah berlangsung hampir semua siswa dan para guru tak kuasa menahan tangis nya. Mengingat kesalahan yang telah mereka perbuat, termasuk kesalahan menyia-nyiakan waktu belajar yang tidak mereka gunakan secara maksimal, begitupun para guru juga juga tak kuasa menahan tangis karena merasa bersalah kurang optimal dalam mendidik para siswa-siswinya, dan setelah proses muhasabah selesai mereka menjadi lebih tenang dan dapat berpikir jernih untuk terus memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dari hasil penelitian yang peneliti dapat juga bahwasannya para guru tak hanya melalukan pendekatan secara umum, para guru juga melakukan pendekatan secara personal terhadap siswa siswinya melalui pendekatan sifat dan karakter. Semua itu para guru lakukan demi menghasilkan lulusan yang berkualitas dan dapat menjadi penerus bangsa. Dan Muhasabah An-Nafs inilah yang mampu membuka cakrawala berpikir para siswa sehingga dari sekian banyak sifat dan karakter siswi MA An Nur kota Cirebon mampu membantu guru untuk mengenali potensi diri peserta didiknya.Itu semua upaya MA An Nur kota Cirebon lakukan untuk melakukan sistem yang kompleks demi menumbuhkan kebiasaan bermuhasabah yang dapat membuka cakrawala berpikir siswa agar siswa memiliki tingkat pemahaman yang luas baik dari segi pendidikan, agama, maupun tentang sosial. Sistem sekolah yang dirancang ini dibuat agar menghasilkan lulusan yang berkualitas, berkarakter, berakhlak mulia dan memiliki ilmu yang luas.

Dalam realitasnya, kemampuan individu dapat menjadi penunjang keberhasilan seseorang. Jika tidak diperoleh dan dikembangkan dengan baik, kemampuan yang dimiliki akan kehilangan makna secara keseluruhan. Dengan pendidikan yang jelas dan sesuai dengan kodrat dan karakteristik alami, individu dapat diarahkan untuk mengenali potensi-potensi positif yang dimiliki. (Imelda dan Harapah)

Pada kondisi asli nya, para siswa di MA An Nur kota Cirebon cukup baik dalam memahami materi Aqidah Akhlak. Hal ini oleh pendidik dilihat sebagai potensi positif yang dapat diarahkan menjadi sesuatu yang lebih signfikan. Tetapi, di sisi lain motivasi yang kurang menjadikan pemahaman siswa hanya berhenti di tempat, tanpa bisa mengarah kepada pemahaman mengenai Keilmuan Islam yang ada pada mata pelajaran Aqidah Akhlak menjadi lebih mendalam.

1. **Langkah-langkah metode Muhasabah An Nafs**

Muhasabah An-Nafs dinilai sebagai metode yang tepat dalam dalam memahami materi Aqidah Akhlak untuk mengenali potensi diri. Karena di dalamnya, proses Muhasabah memiliki tahapan yang jelas untuk diterapkan, yakni :

1. Takhali

Tahap takhalli, yang merupakan tahap awal dalam proses penyucian jiwa, dapat dianggap sebagai tahap yang agak menantang. Pada tahap ini, siswa diajak untuk membuka tabir atau hijab negatif yang selama ini menyembunyikan sisi gelap diri mereka. Hal ini melibatkan pengakuan yang jujur dan tegas tentang bagaimana siswa selama ini dalam memahami mata pelajaran Aqidah Akhlak Selama tahap takhalli, klien akan menghadapi konfrontasi dengan diri mereka sendiri dan harus menghadapi ketidak sempurnaan serta kesalahan yang mungkin mereka lakukan. Proses ini membutuhkan keberanian yang besar untuk menghadapi kenyataan yang tidak selalu menyenangkan tentang diri sendiri.

Mereka harus mengakui adanya sifat-sifat negatif, kelemahan, dan kebiasaan yang merugikan yang selama ini mereka tolak untuk diakui. Untuk itu setelah ini peneliti mencoba menawarkan kepada Bapak Muhammad Topan selaku pendidik yang akan berikhtiar untuk menerapkan metode Muhasabah An-Nafs pada peserta didik untuk melakukan beberapa motivasi terlebih dahulu dalam tahapan takhalli ini.

” *Barangkali dengan pendekatan seperti ini juga diperlukan untuk mendemonstrasikan beberapa materi yang berkaitan dengan Muhasabah itu sendiri sehingga siswa dapat mengintrospeksi bagaimana dia selama ini dalam mengikuti mata pelajaran ini”*

Penjelasan tersebut seraya mengilhami kepada peneliti untuk memantapkan tahapan-tahapan yang akan dilakukan selama proses takhalli nanti berlangsung, yakni dengan memberikan beberapa motivasi yang dapat menggugah jiwa siswa untuk bersemangat kembali sebelum kemudian dilancarkan proses untuk memahami materi muhasabah sebagai bentuk introspeksi diri peseta didik dalam mempelajari Pendidikan Agama Islam.

1. Tahalli

Tahap tahalli merupakan bagian penting dalam proses pengembangan pribadi siswa. Pada tahap ini, siswa secara aktif dituntun untuk terlibat dalam mengisi dirinya dengan nilai-nilai positif, perilaku yang baik, dan pola pikir yang sehat. Hal ini bertujuan agar klien dapat mempertahankan sikap dan perilaku positifnya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penerapannya, proses tahalli diwujudkan dengan upaya untuk membina karakter siswa. Hal ini bertujuan untuk dapat memastikan arah yang jelas kepada siswa setelah melalui proses takhalli. Dengan karakter yang sudah terbina, siswa kemudian juga dituntun untuk mendapatkan pembinaan spiritual. .Sehingga dengan kombinasi dua tahapan tersebut, siswa secara perlahan dapat menemukan potensi yang mereka miliki dalam pembelajaran Aqidah Akhlak setelah melalui proses Self Cleansing dalam tahapan takhalli sebelumnya.

” *Dengan pendekatan seperti sepertinya dalam penerapannya siswa akan menjadi lebih bertambah lagi dalam hal referensi mengenai materi-materi dalam Pendidikan Agama Islam secara mendalam. Tidak hanya itu, dengan berbekal karakter dan spiritual yang terbina, insyaallah hal-hal seperti ini dapat menunjukkan progress yang memuaskan.”*

Untuk mencapai hal tersebut, konsistensi dan komitmen siswa memainkan peran yang sangat penting. Siswa harus tekun dalam menutup segala kemungkinan perilaku negatif yang dapat mengganggu perkembangan dirinya. Dengan adanya konsistensi dan komitmen ini, siswa akan mampu mengatasi tantangan dan menghindari godaan yang dapat mengarah pada perilaku yang tidak diinginkan.

1. Tajali

Tahap Tajalli merupakan tahap terakhir dalam proses Muhasabah An-Nafs, yang mana tahap ini adalah proses lahirnya kembali seseorang manusia dalam keadaan suci setelah melalui beberapa proses introspeksi. Jika diterapkan dalam dunia pendidikan, terkhusus dalam upaya untuk mengenali potensi seorang peserta didik, tahap ini adalah tahapan yang diimplementasikan dengan upaya pembinaan kompetensi terhadap para peserta didik. Dengan demikian, proses penerapan yang hendaknya diterapkan setelah melalui tahapan sebelumnya adalah dengan memberikan pemahaman kepada para siswa mengenai klasifikasi materi-materi Aqidah Akhlak yang dijabarkan secara luas berdasarkan yang akan dijelaskan.

*”Dengan tahap akhir yang didesain sedemikian rupa, semoga saja dapat membantu para siswa untuk menemukan bentuk terbaiknya dalam memahami setiap fan yang ada dalam dunia keilmuan islam. Kan selama ini yang kita ketahui bahwa materi yang tertera dalam Aqidah Akhlak sesuai kurikulum yang berlaku adalah hanya pembagian materi secara general saja. Tapi dengan pendekatan seperti ini yang memang berdasarkan berbagai kombinasi teori baik itu dari Al-Ghazali ataupun dari berbagai jurnal insya allah dapat memberikan sugesti positif mengenai fan-fan seperti nahwu, fiqh muamalah, fiqh ibadah, akidah, dan lain-lain”*

Berdasarkan jawaban dari narasumber di atas dapat ditarik benang merah bahwa masalah yang selama ini terjadi pada siswa MA An Nur kota Cirebon adalah kurangnya referensi mengenai klasifikasi materi dalam keilmuan islam yang mana hal ini adalah cikal bakal dari pengklasifikasian materi dalam mata pelajaran Aqidah Akhlak saat ini.

Dengan demikian upaya untuk menambah wawasan para siswa mengenai klasifikasi materi berdasarkan dalam keilmuan islam itu bertujuan untuk kemudian menjadikan siswa memahami telebih dahulu secara serius mengenai klasifikasi tersebut sebelum kemudian mereka dapat mengenali potensi diri mereka. Setelah melalui beberapa proses tersebut, siswa harapannya dalam menemukan potensi diri mereka dalam mata pelajaran Aqidah Akhlak. Sehingga mereka dapat mencapai proses terakhir, yakni tahapan Tajalli atau yang bisa disebut sebagai proses Self Reborn, yaitu proses yang mana dalam tahap ini, siswa juga menginternalisasi perubahan tersebut secara lebih mendalam. Artinya, bukan hanya sekadar mengenali dan menerima perubahan tersebut, tetapi klien benar-benar memasukkan nilai-nilai baru ke dalam identitas dan kepribadiannya. Hal ini memungkinkan siswa untuk mempertahankan perubahan tersebut dan memperkaya dirinya sendiri dengan makna dan tujuan hidup yang lebih mendalam.

1. **Faktor pendukung dan penghambat menerapkan metode muhasabah an nafs untuk mengembangkan potensi diri siswa MA An Nur kota Cirebon**
2. Faktor Pendukung

Faktor pendukung dari penerapan muhasabah diri untuk meningkatkan potensi diri siswa kelas XII MA An Nur kota Cirebon sebagai berikut:

* + - 1. Faktor internal

Penerapan muhasabah diri tidak akan berjalan dengan lancar kalau tidak ada kemauan dari diri sendiri dan keimanan yang ada dalam pribadi masing-masing, karena suatu kegiatan yang diterapkan adalah semangat dan kedisplinan yang ada setiap masing-masing individu atau siswi dan kegiatan-kegiatan yang mengandung unsur muhasabah diri terutama untuk meningkatkan potensi diri seperti nasehat dari para orang tua.

Sebagimana yang disampaikan oleh Ibu Vivi Silviana, S.E selaku Kepala Sekolah MA An Nur kota Cirebon beliau mengatakan:

*“Pendukungnya itu suatu keimanan kepada Allah sehingga keimanan ke Allah bukan materi, ada materi tidak ada materi tetap melakukan kebaikan karna Allah. Karma itu juga muhasabah diri karna itu terkait dengan keimanan yang senantiasa melakukan muhasabah, saat Rasulullah ketika sholat ketika yaumul Lail itusampai kakinya bengkak kenapa karna yang dibaca ayat Allah bermutajab kepada Allah bukan ngantuk jadi pendukungnya keimanan kepada Allah, Rukun Iman yang keenam dan amal sholeh danlingkungan sehingga ada semangat dari santriwati.dan amal sholeh danlingkungan sehingga ada semangat dari siswi”*

* + - 1. Faktor Eksternal

Pendukung muhasabah diri bagi Siswi MA An Nur Kota Cirebon yaitu para Guru mata pelajaran dan guru-guru lainnya , serta kepala sekolah dan wakakesiswaan yang sudah mumpuni ilmu dan kedisiplinan untuk siswi itu sendiri.

1. Faktor Penghambat

Faktor internal

Kurangnya semangat dalam bermuhasabah diri karena keimanan yang ada dalam diri seorang individu kepada Allah swt dan kurangnya kesadaran karna kurangnya pemahaman dalam menarik hikmah yang bisa dipetik.

Menurut Ibu Eva Rianti,S.Pd

*“Sedang faktor penghambatnya baik dari diri sendiri karna kurangnyan pemahan, kurangnya keimanan, kurangnya amal sholeh makanya Al-qur’an dan Assunnah itu benar-benar dilakukan, dilaksanakan termasuk Sunnah Rasulullah contohnya cepat tidur, sebelum tidur berwudhu dan berdoa”.*

Faktor eksternal

Teman yang kurang baik bisa menjadi faktor penghambat dalam muhasabah diri karena baik atau buruknya sikap kita tergantung dengan lingkungan dan dengan siapa kita berteman.

**KESIMPULAN**

Dari paparan data serta hasil penelitian yang telah dijelaskan secara panjang lebar di atas, maka proses penerapan metode Muhasabah An-Nafs dalam mengenali potensi diri siswa pada mata pelajaran Aqidah Akhlak di MA An Nur kota Cirebon dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan dalam metode Muhasabah An-Nafs dilaksanakan dengan beberapa tahapan yakni, merancang tahapan-tahapan yang akan diimplementasikan dalam pelaksanannya dan disesuaikan dengan tahapan yang lazim terjadi pada metode Muhasabah An-Nafs.

2. Langkah-langkah untuk dapat menerapkan metode Muhasabah An-Nafs, dalam pelaksanaannya konsep Tahalli, Takhalli, dan Tajalli tersebut dijabarkan ke dalam 5 tahapan, yakni Motivasi, Materi Muhasabah, Pembinaan Karakter, Pembinaan Spiritual, serta Pembinaan Kompetensi.

3. Dari pelaksanaan kegiatan Muhasabah diri pasti memiliki faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan kegiatan. Faktor pendukung adanya bimbingan dari para Orang Tua dan guru yang ada di seolah dan faktor penghambat adalah kurangnya semangat dari siswi dalam bermuhasabah diri .

**SARAN**

Mengacu pada pengkajian yang telah ditempuh peneliti dalam hasil penelitian, maka peneliti merekomendasikan beberapa saran yang kiranya bisa diterapkan, antara lain:

1. Bagi pendidik yang mengajar pada mata pelajaran Aqidah Akhlak , harap di kemudian hari agar dapat melestarikan penerapan metode Muhasabah An-Nafs dalam pengenal potensi diri peserta didik, terlebih pada konteks mata pelajaran Pendidikan Agama Islam

2. Peserta didik diharapkan untuk selalu belajar dengan tekun, secara konsisten menyiapkan pemahaman tentang materi yang akan dipelajari di kelas, dan melatih kemampuan berpikir kritis terhadap segala hal.

3. Bagi peneliti selanjutnya kami berharap penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dan dikaji ulang untuk lebih memperkuat pembahasan dari penelitian ini

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdullah Hazdiq, *Rekonsiliasi Psikologi Suftifik dan Humanistik*,( Semarang : Rasail, 2005)

Ahmad Umar Hasyim, *Menjadikan Muslim Kuffah* : Berdasarkan Al Qur'an dan Sunnah Nabi SAW, (Yogyakarta:Mitra Pustaka, 2004).

Alfiyah Laila Afiyatin, 2018, "*Muhasabah Sebagai Metode Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar* (Study Deskriptif Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2015 Di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)", (skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Al Tabari, *Jami' al Bayan fi Ta'wil al Quran*

Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam, Menjawab Problem Kehidupan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006)

Anas Ahmad Kazron, *Takziyatun Nafs*, (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010)

Ardimen dan Neviyarni dkk, *Model Bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah, jurnal Pendidikan islam Ta'dibuna*, vol. 8, No. 2, Oktober 2019

Attadib: Journal of Elementary Education, p-ISSN: 2614-1760, e-ISSN: 2614-1752 <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/attadib>

Azyumardi Azra, Ensklopedia Tasawuf, Jilid II, (Bandung: Angkasa, 2012)

Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al Quran*, cet.2, (Yogyakarta; Pustaka Pelajar, 2007) Lihat juga Rafy Sapuri,

Psikologi Islam: *Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Rajawali Pers,2009). .Bandingkan dengan Lajnah Pentashihan Mushaf al Quran,

Tafsir Al Qur’an Tematik, jilid 5, (Jakarta: Kamil Pustaka, 2014)

Hadits riwayat *at-Tabrani dalam Musnad al Syamiyin*, no. 1839

Ibn Fadil Jamal al Din Muhammad ibn Mukrim ibn Manzur al Afriqi al Misri, *Lisan al ‘Arab*, juz.6. Beirut: Dar Sadir, 1997),

Ibnu mandzur, *Lisanul Arab*.

Ika Atmala Sari, 2018, “*Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja di Kelurahan Watulea Kabupaten Buton Tengah Sulawesi Tenggara*”, (Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya).

Imelda dan Harapah,”*Muhasabah An Nafs untuk mengenalipotensi diri siswa di Madrasah Aliyah Swasta Miftahussalam Medan*,”

Ken Wilber, The Eye of Spirit: *An Integral Vision for World Gone Slighly Mad*, (Boston, London: Shambala, 1998).