DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam *Vol. 6 No. 1 2026*
P-ISSN: 2808-3717 E-ISSN: 2808-3431 DOI: 10.36420/dawa *hlm 224- 235*
DA'WA is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.
copyright©DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam

Self Reflection Berbasis Muhasabah (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Praktik *Tawajjuhan* di Desa Pikatan)

Muhammad Sholihuddin Zuhdi[1*], Mochammad Faizun[2]

[1]Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung
[2]Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung
**e-mail*:sholihuddin.zuhdi@uinsatu.ac.id

Abstract: This study aims to explore how the Tawajjuhan congregation in Pikatan Village makes sense of self-reflection, the forms it takes in their daily lives, and the obstacles they encounter in practicing it. A qualitative case study approach was used, with data gathered through in-depth interviews with four core informants and one religious leader as key informant, supported by participant observation and documentation. The findings show that the congregation understands self-reflection as muhasabah: an inseparable part of their relationship with God rather than a self-contained cognitive exercise. This reflective process takes the form of routine dhikr, spiritual journaling, group tadabbur, and the conscious management of the ego, and is oriented toward maintaining balance between their vertical relationship with God (hablum minallah) and their social relationships within the community (hablum minannas). The congregation nonetheless faces obstacles such as daily busyness, inconsistency in practice, difficulty confronting their own shortcomings, interpersonal conflict, and dependence on their spiritual leader. This study concludes that self-reflection among the Tawajjuhan congregation functions as a locally rooted spiritual practice that offers an initial reference point for developing Islamic psychospiritual counseling approaches.

***Keywords**:* self-reflection, Tawajjuhan congregation

PENDAHULUAN

Tekanan pekerjaan, kompleksitas hubungan sosial, dan tuntutan ekonomi dalam kehidupan modern kerap menciptakan ketimpangan antara dimensi material dan batin individu, yang pada gilirannya berkontribusi pada meningkatnya kecemasan eksistensial dan krisis makna hidup (Hassan, 2016). Kondisi ini mendorong kebutuhan akan mekanisme psikologis dan spiritual yang mampu memulihkan ketenangan emosional serta menata ulang orientasi nilai hidup.

Self reflection hadir sebagai instrumen introspektif bagi individu untuk mengevaluasi pengalaman, pikiran, dan perilakunya secara sadar, sekaligus melatih kesadaran metakognitif atas motif di balik tindakannya (Moon, 1999; Rogers, 1961). Sejumlah praktik keagamaan yang menuntut perenungan sadar atas diri dan hubungan dengan Tuhan seperti dzikir yang disertai perenungan makna, atau muhasabah dapat dipahami sebagai bentuk *self reflection* karena keduanya sama-sama melibatkan proses metakognitif: individu mengamati, mengevaluasi, dan berupaya memperbaiki dirinya sendiri. Perbedaan mendasarnya terletak pada orientasi dan tolok ukur keberhasilan, yang pada praktik keagamaan bersifat teosentris, bukan semata psikologis-individual (Emmons, 2003; Gillespie, 2001).

Dalam tradisi Islam*, self reflection* menemukan bentuknya dalam muhasabah, yaitu perenungan dan evaluasi diri terhadap kondisi jiwa yang berakar pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah. Muhasabah menempati posisi penting dalam tasawuf sebagai proses penyucian jiwa *(tazkiyatun nafs)* dan introspeksi batin yang terus-menerus (*muraqabah*) (Al-Ghazali, 2018). Melalui muhasabah, seorang Muslim diajak mengenali kelemahan dirinya, memohon ampunan, serta memperbaiki kualitas hubungan vertikalnya dengan Allah *(hablum minallah)* dan hubungan horizontalnya dengan sesama manusia *(hablum minannas).*

Salah satu wujud konkret muhasabah di tingkat lokal adalah tawajjuhan, sebuah ritual dzikir dan perenungan bersama yang lazim dipraktikkan dalam tradisi tarekat di lingkungan pesantren dan masyarakat pedesaan Jawa. Secara umum, tawajjuhan dilaksanakan secara berjamaah dengan dipimpin oleh seorang guru atau pemuka spiritual, berisi rangkaian dzikir, doa, dan tadabbur yang bertujuan mengarahkan hati jamaah kepada Allah. Praktik ini yang menjadi ruang bagi Jamaah Tawajjuhan di Desa Pikatan untuk melakukan *self reflection*, karena di dalamnya jamaah secara rutin diajak merenungkan kondisi batin dan perilakunya di hadapan Allah.

Dalam merespons permasalahan batin tersebut, *self-reflection* (refleksi diri) hadir sebagai sarana introspektif yang krusial bagi individu untuk mengevaluasi pengalaman, pikiran, dan perilakunya secara sadar. Secara psikologis, refleksi diri melatih kesadaran metakognitif yang memungkinkan seseorang memetakan motif di balik tindakannya serta memunculkan pemahaman diri yang lebih matang (Moon, 1999; Rogers, 1961).

Pada tradisi Islam, konsep *self-reflection* menemukan bentuk utamanya dalam *muhasabah* merupakan sebuah perenungan dan evaluasi diri terhadap kondisi jiwa secara bertahap, Berakar pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah, *muhasabah* merupakan sebuah posisi yang utama dalam tasawuf sebagai proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan intospeksi batin secara terus-menerus (*muraqabah*) (Al-Ghazali, 2018). Melalui *muhasabah*, seorang Muslim diajak untuk mengenali kelemahan dirinya, memohon ampunan, serta secara aktif memperbaiki kualitas hubungan vertikalnya dengan Allah (*hablum minallah*) dan hubungan horizontalnya dengan sesama manusia (*hablum minannas*).

Secara riil di tingkat lokal, tradisi *muhasabah* ini dipraktikan oleh Jamaah Tawajjuhan di Masjid Desa Pikatan. Praktik tawajjuhan semacam ini termasuk dalam tradisi tarekat dan kitab kuning yang secara umum berkembang di lingkungan pesantren Nusantara (Bruinessen, 1992), meskipun kajian empiris mengenai artikulasi konkretnya pada jamaah di pedesaan masih sangat minim seperti yang terjadi di Masjid Al Marzuqi Desa Pikatan . Fenomena ini menarik dikaji karena tawajjuhan tidak semata dipraktikkan sebagai ritual ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai wadah transformasi batin yang turut membentuk cara berpikir dan bertindak warga desa dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Di tengah arus modernisasi pedesaan yang mulai menggeser pola interaksi tradisional, komunitas jamaah ini secara konsisten menjadikan ritual *tawajjuhan* sebagai ruang kontemplasi spiritual. Fenomena ini menarik dipelajari karena *tawajjuhan* tidak hanya dipraktikkan sebagai ritual ibadah saja, melainkan bertindak sebagai wadah transformasi batin yang menstrukturkan cara berpikir dan bertindak warga desa setempat dalam menghadapi tekanan kehidupan harian (wawancara dengan Imam, 2026).

Fenomena di lapangan memperlihatkan bahwa proses refleksi diri pada Jamaah Tawajjuhan Desa Pikatan memiliki artikulasi kegiatan yang sangat kaya dan multidimensional. Jamaah tidak hanya mengandalkan meditasi dan dzikir rutin untuk mengondisikan ketenangan pikiran, tetapi juga secara aktif mencatat segala aktifitas serta perubahan-perubahan dalam dirinya. Hal ini diistilahkan oleh Imamnya yaitu praktik *jurnaling* atau mencatat sebuah tindakan mencatat pengalaman batin dan target perbaikan diri secara terstruktur. Selain itu, refleksi ini diperkuat melalui forum diskusi tadabbur bersama serta diwujudkan secara nyata dalam aksi kebaikan sosial di lingkungan masyarakat, yang secara sosiologis membentuk ruang rekonstruksi realitas agama secara kolektif (Berger & Luckmann, 1966).

Namun demikian, fenomena lapangan juga menunjukkan adanya jurang (*gap*) yang cukup mendalam antara idealisme spiritual yang diajarkan dengan realitas praktis yang dialami jamaah. Berdasarkan pengamatan dan wawancara awal, proses *self-reflection* jamaah sering mengalami hambatan signifikan yang bersumber dari tingginya kondisi kesibukan duniawi, fluktuasi kedisiplinan praktik (*futur*), sehingga muncul konflik intersubjektif dan salah persepsi antaranggota jamaah. Kondisi ini membuktikan bahwa kehadiran dalam komunitas spiritual tidak secara otomatis membebaskan individu dari benturan egosentrisme dan dinamika sosial pedesaan (Festinger, 1957; Moon, 1999).

Di sisi lain, ditemukan pula fenomena ketergantungan berlebih sebagian jamaah terhadap figur pimpinan spiritual (kiai/mentor), yang dalam konteks psikologi perkembangan dapat menghambat transisi struktur bimbingan eksternal (*scaffolding*) menuju terbentuknya otonomi spiritual dan efikasi diri (*self-efficacy*) yang mandiri (Boud et al., 1985; Wood et al., 1976).

Meskipun kajian mengenai refleksi diri dan kesehatan mental telah banyak dilakukan, mayoritas literatur terdahulu masih didominasi oleh sudut pandang psikologi barat atau berfokus pada ruang lingkup pendidikan formal. Penelitian mengenai self-reflection telah banyak membahas refleksi diri dalam konteks psikologi dan pendidikan (Moon, 1999; Rogers, 1961). Sementara itu, kajian mengenai praktik spiritual Islam banyak membahas dimensi tasawuf dan ritual keagamaan secara umum (Bruinessen, 1992; Al-Ghazali, 2018). Namun, masih terbatas kajian empiris yang menjelaskan bagaimana jamaah Tawajjuhan di lingkungan pedesaan memaknai self-reflection, bentuk praktik yang mereka lakukan, serta hambatan yang muncul dalam proses tersebut. Kekosongan inilah yang berusaha diisi oleh penelitian ini.

Oleh karena itu, penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif (Yin, 2018) untuk menggali dan menganalisis secara mendalam makna, prosedur, serta hambatan *self-reflection* pada Jamaah Tawajjuhan di Masjid Desa Pikatan. Melalui penggalian data langsung dari para pelaku praktik spiritual di lapangan (Creswell & Creswell, 2018), studi ini berupaya memetakan bagaimana pengalaman batin subjektif diolah menjadi tindakan etis, sekaligus membedah pola-pola penyelesaian atas resistensi ego dan ketergantungan spiritual yang dialami oleh anggota jamaah.

Penelitian untuk menggali makna, bentuk praktik, dan hambatan self-reflection pada Jamaah Tawajjuhan di Masjid Desa Pikatan. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian mengenai self-reflection dari perspektif praktik keagamaan lokal. Secara praktis, temuan mengenai bentuk dan hambatan refleksi diri jamaah ini diharapkan dapat menjadi salah satu

referensi awal bagi pengembangan pendekatan konseling psikospiritual Islam, tanpa bermaksud menjadikannya sebagai model intervensi yang telah teruji.

METODE

Penelitian ini mengadopsi rancangan kualitatif dengan pendekatan studi kasus tunggal deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam proses, bentuk, dan tantangan *self-reflection* pada Jamaah Tawajjuhan di Masjid Desa Pikatan. Pendekatan studi kasus dipilih karena sangat relevan untuk menginvestigasi fenomena sosial-keagamaan yang terikat konteks lokal secara kontemporer dan holistik (Yin, 2018).

Subjek dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian (Patton, 2015). Kriteria subjek meliputi anggota jamaah yang telah aktif mengikuti rutinitas tawajjuhan di Masjid Desa Pikatan minimal selama satu tahun, melakukan praktik refleksi diri secara teratur, serta bersedia memberikan informasi secara terbuka (Informan A, MT, RN dan AM). Selain itu, penelitian ini juga melibatkan pimpinan spiritual atau kiai masjid setempat sebagai informan kunci (*key informant*) guna mendapatkan perspektif konseptual dan validasi terhadap dinamika spiritual para jamaah.

Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti bertindak sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang berinteraksi langsung dengan lingkungan sosial yang diteliti (Sugiyono, 2019). Kehadiran peneliti dilapangan dibantu oleh instrumen pendukung berupa panduan wawancara semiterstruktur (*semi-structured interview guide*), lembar observasi partisipatif, serta alat perekam audio dan catatan lapangan (*field notes*). Penggunaan instrumen yang fleksibel namun terarah ini memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa emosional, ekspresi nonverbal, dan artikulasi batin para informan tanpa mengintervensi kealamiahan konteks penelitian.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan secara sistematis melalui tiga teknik utama: wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi (Creswell, 2014). Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif jamaah mengenai praktik dzikir, jurnaling spiritual, tadabbur, hingga hambatan ego yang dihadapi. Observasi partisipatif dilakukan dengan menghadiri langsung rangkaian ritus *tawajjuhan* dan diskusi kelompok di masjid untuk mengamati dinamika sosial jamaah. Sementara itu, studi dokumentasi difokuskan pada analisis dokumen pribadi berupa catatan refleksi harian (*jurnaling spiritual*) milik jamaah serta arsip kegiatan keagamaan masjid.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldana (2014). Proses analisis berjalan secara sirkuler dan kontinu melalui tiga tahapan utama: kondensasi data (*data condensation*) yang meliputi pemilahan dan pengodean (*coding*) data *verbatim* hasil wawancara; penyajian data (*data display*) melalui pengelompokan tema-tema utama ke dalam narasi logis dan tabel sintesis; serta penarikan maupun verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing/verifying*) guna menemukan pola konseptual utuh mengenai *self-reflection* jamaah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jamaah Tawajjuhan sendiri tidak memaknai *self reflection* sebagai aktivitas kognitif yang berdiri sendiri, tetapi sebagai bagian yang tidak dapat terpisahkan dari relasi vertikal dengan Allah SWT, hal ini merupakan sebuah hasil praktik yang diperoleh dari informan yang digambarkan sebagai *muhasabah*, seperti dalam kutipan hasil wawancara berikut ini.

> *"melalui refleksi ini, saya dapat melihat apa yang salah dan berusaha memperbaikinya"* atau *"Saya duduk sendiri, merenungkan apa yang telah saya lakukan..."* (Informan D)

Temuan lain menunjukkan bahwa jamaah Tawajjuhan tidak memaknai *self reflection* sebagai aktivitas kognitif yang berdiri sendiri, melainkan sebagai bagian tak terpisahkan dari relasi vertikal dengan Tuhanya, seperti dalam kutipan berikut.

> *"Ngeten mas, kulo niku nderek tawajjuhan kersane saget metani awak kulo, lak boten ngoten kulo mesti ngawur, boten sesuai kalian perintah ipun Gusti, lan nderek Tawajjuhan niki kersane saben langkah kulo saget eling terus kalian Gusti Allah."* (Informan D)

Selain itu terdapat dimensi lain tawajuhan sebagai upaya "membersihkan diri" dari sifat tercela juga muncul kuat pada yang di sampaikan oleh WJ, sebagai transkip berikut.

> *"Nderek Tawajjuhan meniko saget resik-resik ati mas, ngirangi benci kalian sifat sombong kulo, riyen jaman kulo dereng nderek Tawajjuhan niki kulo sering gumede mas, gadah nopo kedik ngoten kulo pameraken dating sederek nopo tonggo, trus kulo nderek Tawajjuhan kedik-kedik kulo belajar ngicali niku mas, seng penting meniko diniati kanti iklas mas nderek kersane Gusti Allah."* (Informan WJ)

Hasil wawancara di atas relevan dengan konsep *self-awareness* Corey (2016) yang menjelaskan *mekanisme* yang dialami oleh WJ, subyek merasa menjadi lebih sadar akan sifat sombong dan kebenciannya, akan tetapi teori ini tidak menjelaskan pada arah dan tolok ukur keberhasilan refleksi diri bagi WJ, keberhasilan bukan diukur dari kepuasan psikologis pribadi, melainkan dari niat ikhlas "nderek kersane Gusti Allah" (mengikuti kehendak Allah), hal ini membutuhkan konsep yang lebih tepat, "kesadaran diri yang bersifat teosentris",

Pada tahapan reflektif yang ditemukan di lapangan yaitu terkait dengan introspeksi terhadap dosa dan kewajiban yang terabaikan

> *"Nganu le, aku ki malih eling karo doso-dosoku biyen, terus karo ngeling-ngeling utangku karo Allah, koyo biyen ninggal salat, poso lan maksiat liyane."* (DA)

Selain itu hasil evaluasi diri di dapatkan melalui perenungan tindakan atau keseharian individu, dengan hasil wawancara sebagai berikut.

> *"Iso ningkatne iman mas… Carane yo… merenungi kabeh tindakanku mas, tak timbang-timbang seng apik karo seng elek akeh endi…"* (MA)

> *"Karo koreksi diri mas, aku iso moco awakku dewe, ndelok sikapku endi seng kudu tak dandani trus tak dandani koyo seng dicontoni nabi Muhammad SAW, ngunu kuwi ak oleh ngilmu teko pengajian utowo ceramah-ceramah ustadz opo kyai."* (MA)

Pada pola introspeksi diri yang dilakukan DA serta evaluasi yang dilakukan MA, evaluasi perilaku yang dilakukukan subyek sesuai dengan *experiential learning* Kolb (1984) serta restrukturisasi kognitif CBT (Beck, 2011). Bentuk refleksi diri yang secara struktural ini senada dengan *self-awareness* dalam dan

dalam pendidikan terdapat proses (introspeksi → evaluasi → transformasi perilaku), tetapi berbeda pada tiga hal mendasar dalam pendidikan yang tersusun: (1) orientasi, bukan aktualisasi/kepuasan diri individu (Informan MA & DA: refleksi dilakukan agar "saben langkah kulo saget eling terus kalian Gusti Allah" dan diniati "kanti iklas... nderek kersane Gusti Allah"); (2) standar evaluasi bersifat normatif-transenden, merujuk teladan Nabi dan ajaran ustadz/kiai (MA), bukan rasionalitas pribadi dan (3) struktur proses, berlangsung ksecara berjamaah dan dipimpin oleh seorang Imam Khususi (dzikir dan tadabbur secara berjamaah, saling mengingatkan soal ego pada Informan DA), sehingga hambatannya pun bersifat struktural-komunal (ketergantungan pada figur eksternal), bukan semata hambatan kognitif individual.

Selain memaknai self-reflection sebagai muhasabah, jamaah Tawajjuhan juga mewujudkannya melalui sejumlah bentuk konkret yang saling terkait dalam keseharian mereka.

Pertama, meditasi dan dzikir rutin. Jamaah menyediakan waktu khusus setiap hari untuk meditasi atau dzikir sembari mengevaluasi hubungannya dengan Allah, sebagaimana disampaikan Informan D berikut.

> *"Mesthi Mas. Salah sijine yaiku kanthi meditasi lan dzikir rutin. Saben dina, aku nyoba ngatur wektu khusus kanggo meditasi utawa dzikir. Nalika meditasi, aku nyoba fokus marang goleki makna urip lan evaluasi diri, utamane ing hubunganku karo Gusti Allah."* (Informan D)

Dzikir rutin berfungsi sebagai teknik *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) berbasis Islam. Konselor dapat memanfaatkan dzikir tawajjuh sebagai metode relaksasi spiritual untuk menurunkan tingkat kecemasan (*anxiety*), mereduksi stres, serta melatih fokus konsentrasi klien (*centering*).

Praktik ini menjadi sarana *Self-Regulated Learning* (SRL). Siswa diajarkan untuk mengambil jeda *mindful* sebelum belajar guna menjernihkan pikiran, mengelola emosi negatif, serta menumbuhkan kesadaran niat (*orientasi nilai*) dalam menuntut ilmu.

Kedua, jurnaling spiritual: jamaah mencatat pengalaman batin dan target perbaikan diri secara tertulis, sebuah praktik yang oleh peneliti diistilahkan sebagai jurnaling spiritual meski tidak selalu disebut dengan istilah tersebut oleh informan sendiri.

> *"Yo, aku uga nindakake nyatet mas, koyo seng sampean istilahke jurnaling. Iki uga dadi pangeling kanggo apa sing wis aku sinau lan apa sing kudu dandan."* (Informan DA)

Pada Konseling berperan sebagai teknik ekspresif (*Expressive Writing Therapy*). Dalam konseling, jurnaling membantu klien mengartikulasi emosi yang terpendam, mengurai trauma, serta memetakan pola pikir yang destruktif agar menjadi lebih rasional dan tertata.

Sedangakan dalam Pendidikan Berfungsi sebagai *Portofolio Reflektif* atau lembar evaluasi diri (*Self-Assessment*). Peserta didik dilatih mencatat perkembangan karakter, kebiasaan ibadah, dan target perbaikan diri mingguan untuk melatih kejujuran intelektual serta tanggung jawab pribadi.

Ketiga, diskusi dan tadabbur bersama, yang membantu jamaah memperdalam pemahaman dan mengingatkan makna dari apa yang mereka pelajari.

> *"Pancen. Kita asring melu diskusi lan tadabbur bebarengan. Diskusi iki banget mbantu kanggo ngleboni pemahamanku lan nggawe aku luwih eling karo makna saka apa sing kita sinau."* (Informan MA)

Merupakan manifestasi dari *Group Counseling* (Konseling Kelompok) dan *Peer Support System*. Dinamika kelompok dalam tadabbur memberikan efek terapeutik (*universalization*), di mana anggota merasa tidak berjuang sendirian dalam menghadapi persoalan hidup.

Sangat relevan dengan model *Cooperative Learning* dan metode *Problem-Based Learning* (PBL). Pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru (*teacher-centered*), melainkan melalui dialog kritis, konstruksi makna bersama, dan kolaborasi pemikiran antarpeserta didik.

Keempat, kesadaran dan pengendalian ego. Jamaah saling mengingatkan ketika ada anggota yang mulai terpengaruh nafsu negatif.

> *"Bener, self reflection kuwi cedhak banget karo ngendhaleni ego utawa nafsu. Yen ana sing katon wiwit kena pengaruh nafsu negatif, biasane kita menehi saran sing konstruktif."* (Informan WJ)

Sejalan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan *Cognitive Reframing*. Konselor membantu klien menyadari *irrational beliefs* yang dipicu oleh ego/nafsu (seperti sifat sombong atau tidak mau kalah), lalu melatih kontrol diri (*self-control*) melalui umpan balik sosial yang sehat.

Merupakan inti dari *Pendidikan Karakter* dan pengembangan *Emotional Quotient* (EQ). Peserta didik dilatih untuk memiliki kesadaran diri (*self-awareness*), mengelola impulsivitas, serta menerima kritik konstruktif dari teman sebaya tanpa sikap defensif.

Kelima, penjagaan etika dan moralitas sebagai wujud kedekatan dengan ajaran spiritual yang dianut.

> *"Yo, kita tansah nyoba njaga etika lan moralitas sing diajarke ing jamaah Tawajjuhan. Kanthi njaga etika lan moralitas, kita rumangsa luwih nyambung karo ajaran spiritual sing kita anut."* (Informan D)

Berorientasi pada *Value-Based Counseling*. Pembentukan kesadaran moral membantu klien membangun identitas diri yang kokoh, mengurangi konflik internal (*disonansi kognitif*), dan menyelaraskan nilai-nilai pribadi dengan norma masyarakat.

Merupakan wujud dari *Moral Acting* (tindakan moral) dalam teori pendidikan karakter Lickona. Pendidikan tidak hanya berhenti pada pengetahuan moral (*moral knowing*), melainkan terinternalisasi menjadi kebiasaan etis dalam kehidupan sehari-hari di sekolah dan masyarakat.

Keenam, keterlibatan dalam kebaikan sosial, yaitu meluangkan waktu untuk kegiatan amal, sosial, atau pendidikan.

> *"...kita diarahake kanggo nyumbangake wektu kanggo kabecikan. Kita asring melu kegiatan amal, sosial, utawa pendidikan sing tujuane kanggo kabecikan bebarengan."* (Informan D)

Dalam konseling Berfungsi sebagai Behavioral Activation dan Existential Therapy. Melibatkan diri dalam aksi sosial membantu klien yang mengalami depresi atau keputusasaan untuk menemukan kembali arti hidup (meaning of life) melalui rasa berguna bagi orang lain.

Sangat sejalan dengan konsep Service Learning (pembelajaran berbasis pengabdian) dan penguatan Profil Pelajar Pancasila (dimensi Gotong Royong). Siswa diajak untuk menerapkan pengetahuan spiritual dan akademis secara nyata untuk menyelesaikan masalah di lingkungan sosial mereka.

Pada praktik *tawajjuhan* di Masjid Desa Pikatan bukan sekadar ritus keagamaan saja akan tetapi sebuah sistem pembentukan diri (*self-transformation system*) yang holistik. Melalui enam aktivitas utama dzikir rutin, jurnaling spiritual, tadabbur kelompok, pengendalian ego, penegakan etika, dan aksi sosial

pada jamaah dalam menjalani proses introspeksi (*muhasabah*) yang berdampak pada psikologis, perilaku, hingga interaksi sosial mereka.

Penelitian ini merekomendasikan pendekatan *Sufi-Based Counseling* atau Konseling Psikospiritual Islam. Teknik-teknik berbasis ritus lokal (seperti gabungan dzikir dan pencatatan reflektif) dapat diadopsi oleh konselor untuk menangani kasus krisis eksistensial, kontrol diri yang lemah, maupun gangguan kecemasan ringan. Sedangkan dalam model ekosistem spiritual di Masjid Desa Pikatan menunjukkan bahwa pendidikan karakter efektif tidak dapat dicapai hanya melalui hafalan teori (*moral knowing*). Pendidikan karakter membutuhkan ruang pembiasaan (*moral feeling*) dan artikulasi aksi (*moral acting*) yang terintegrasi antara aktivitas personal, dinamika kelompok, dan pengabdian masyarakat.

Selain menemukan bentuk-bentuk konkret refleksi diri, penelitian ini juga mengungkap sejumlah hambatan yang dihadapi jamaah.

Hambatan pertama adalah kesibukan duniawi.

> *"Kesibukan saben dina lan akeh gangguan saka njaba sering nggawe angel kanggo njupuk wektu lan ketenangan sing cukup kanggo tenan nglakoni praktik spiritual lan introspeksi sing jero."* (Informan D)

Kesibukan harian ini memicu batin para jamaah untuk berintrospeksi (*tazkiyatun nafs*). Sehingga hambatan ini dapat ditangani melalui teknik *Time Management Therapy* dan *Boundary Setting* untuk membantu klien menciptakan jeda ruang aman (*sacred space*) di Tengah-tengah rutinitas. Sedangkan dalam Pendidikan pembentukan *Habit Formation* (pembiasaan jadwal terstruktur) agar siswa atau individu mampu memprioritaskan waktu antara tuntutan akademis dan refleksi diri.

Hambatan kedua adalah pergulatan dengan ego dan nafsu.

> *"Ngendhaleni ego lan nafsu kuwi ora gampang. Kadang, angel kanggo anggota jamaah kanggo ngenali ego deweke dhewe lan carane ngatasine."* (Informan WJ)

Kesulitan mengidentifikasi ego mencerminkan adanya mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) yang akan memblokir ketulusan introspeksi. Untuk menggunakan pendekatan *Psychodynamic Therapy* dan *Cognitive Restructuring* untuk mengelola ego diri dan melatih penerimaan diri secara jujur dalam diri. Sedangkan menjadi ranah pengembangan *Self-Awareness* pada EQ, tempat peserta didik dilatih mengenali bias pribadi dan bersikap objektif terhadap kekurangan diri.

Hambatan ketiga adalah ketidakkonsistenan praktik.

> *"Ora kabeh anggota bisa konsisten kanggo nglakoni praktik kaya meditasi, dzikir, utawa maca literatur spiritual."* (Informan D)

Ketidakdisiplinan merupakan dinamika wajar dalam perjalanan spiritual (*suluk*) yang membutuhkan pendampingan berkelanjutan. Dalam konseling membutuhkan intervensi menggunakan *Behavioral Modification* (pembentukan kebiasaan bertahap) dan *Motivational Interviewing* guna memperkuat komitmen internal klien. Sedangkan pada pendidikan menerapkan prinsip *Continuity & Routine* dalam kurikulum karakter agar disiplin untuk ibadah dan belajar terbiasa dilakukan tanpa keterpaksaan.

Hambatan keempat adalah konflik antaranggota.

> *"Konflik lan mispersepsi antar anggota kadang-kadang muncul. Konflik iki bisa ngganggu keharmonisan ing jamaah…"* (Informan D)

Pada tahap tertentu dalam refleksi ada rasa tidak mau untuk menghadapi sisi gelap diri (*the shadow self*) memicu resistensi emosional karena adanya perasaan bersalah atau malu dalam dirinya (*guilt & shame*). Pada konseling Konselor dapay menerapkan *Person-Centered Therapy* yang menyediakan *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat) agar klien merasa aman mengeksplorasi trauma dan kelemahan dirinya. Sedangkan dalam Pendidikan menerapkan prinsip *Safe Environment* di sekolah, di mana evaluasi kegagalan siswa ditanggapi sebagai sarana belajar, bukan hukuman sosial.

> Hambatan kelima adalah kesulitan merenungi diri sendiri secara jujur.
>
> *"Proses self reflection sing jujur lan jero bisa dadi banget angel, utamane yen kudu ngadhepi sisi-sisi awake dhewe sing kurang nyenengake…"* (Informan D)

Terdapat jarak antara idealisme ajaran spiritual dengan kompleksitas kenyataan hidup menimbulkan kondisi *disonansi kognitif*. Hal ini dalam konseling dapat disleasikan dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), membantu klien menerapkan nilai-nilai utama dalam aksi nyata di situasi sosial yang bertekanan tinggi. Dalam Pendidikan berfokus pada *Contextual Teaching and Learning* (CTL), mengaitkan teori etika di kelas dengan pemecahan masalah konkret di kehidupan sehari-hari siswa.

Proses *self-reflection* pada Jamaah Tawajjuhan di Masjid Desa Pikatan merupakan sebuah sistem transformasi diri berorientasi holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Melalui aktivitas seperti dzikir rutin dan jurnaling spiritual, jamaah mengondisikan batin untuk melakukan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pengawasan diri secara intensif (*muraqabah*). Praktik introspeksi ini didukung oleh pandangan Al-Ghazali (2018) mengenai pentingnya *muhasabah* sebagai syarat pembersihan batin. Secara psikologis, penulisan reflektif ini selaras dengan teori *expressive writing* dari Pennebaker dan Smyth (2016), yang membuktikan bahwa konflik batin secara tertulis mampu meregulasi emosi, mereduksi kecemasan, serta meningkatkan fungsi kesadaran metakognitif individu.

Pengalaman introspektif jamaah tidak hanya berhenti pada ranah pribadi yang soliter, melainkan diperkuat melalui dinamika komunal dan interaksi sosial. Adanya forum tadabbur bersama, upaya penegakan etika, hingga pelibatan dalam aktivitas kebaikan sosial menunjukkan bahwa spiritualitas jamaah berorientasi pada kebermanfaatan publik (*hablum minannas*). Sesuai dengan teori konstruktivisme sosial Vygotsky (1978), internalisasi nilai dan pembentukan makna (*meaning-making*) berjalan lebih efektif ketika terjalin dalam dialog intersubjektif. Hal ini juga sejalan dengan konsep pendidikan karakter Lickona (2013), di mana pemaknaan moral yang utuh harus mengintegrasikan pengetahuan (*moral knowing*), perasaan (*moral feeling*), dan tindakan nyata di masyarakat (*moral acting*).

Meskipun demikian, perjalanan spiritual jamaah tidak luput dari berbagai hambatan internal maupun eksternal, seperti kesibukan duniawi dan ketidakkonsistenan praktik. Hambatan ini sering kali memicu fenomena disonansi kognitif (Festinger, 1957), yakni munculnya ketegangan psikologis akibat adanya jurang pemisah antara idealisme ajaran keagamaan dan realitas kompleksitas kehidupan sehari-hari. Selain itu, kesulitan jamaah dalam merenungi sisi gelap diri (*the shadow self*) serta kecenderungan untuk memunculkan resistensi ego mencerminkan berbekasnya mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) sebagaimana dijelaskan oleh Freud (1937) dan Jung (1969), yang menghambat proses penerimaan diri secara jujur.

Dinamika lain yang muncul adalah tantangan ketergantungan jamaah terhadap figur pimpinan spiritual atau kiai. Fenomena ini menunjukkan bahwa struktur dukungan eksternal belum sepenuhnya bertransformasi menjadi kemandirian batin yang otonom. Berdasarkan teori *scaffolding* dari Wood et

al. (1976), bimbingan dari seorang fasilitator atau pimpinan idealnya dikurangi secara bertahap seiring dengan meningkatnya efikasi diri (*self-efficacy*) dan kapasitas otonom individu. Jika pimpinan spiritual mampu memposisikan dirinya sebagai pengarah awal, jamaah secara perlahan akan membangun ketahanan emosional dan kemandirian spiritualnya sendiri tanpa terus menggantungkan keputusan moral pada figur luar.

Dalam konteks Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Islam, seluruh sintesis temuan ini memberikan implikasi praktis yang signifikan sebagai alternatif intervensi psikospiritual. Pendekatan berbasis zikir dan jurnaling dapat diadaptasi menjadi teknik *Mindfulness-Based Intervention* dan *Expressive Writing Therapy* untuk mengurai masalah kecemasan, krisis eksistensial, serta kontrol diri yang lemah. Lebih lanjut, penggunaan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan *Person-Centered Therapy* dapat membantu konselor menyediakan ruang aman tanpa penghakiman, sehingga klien terbimbing untuk mengenali *shadow self* mereka dan mampu menyelaraskan nilai-nilai spiritual ke dalam aksi nyata di tengah masyarakat.

Di sisi lain, bagi ranah Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Karakter, fenomena di Masjid Desa Pikatan menegaskan pentingnya ekosistem belajar yang tidak sekadar berfokus pada hafalan teori. Model penguatan karakter berbasis komunal ini mendorong diterapkannya metode *Self-Regulated Learning* (SRL), *Cooperative Learning*, serta *Service Learning* (pembelajaran berbasis pengabdian) di lingkungan sekolah. Dengan mengintegrasikan pembiasaan ibadah terstruktur, evaluasi diri melalui portofolio reflektif, serta penyediaan lingkungan belajar yang aman (*safe environment*), peserta didik dapat dilatih untuk memiliki kecerdasan emosional (EQ), keterbukaan atas kritik, serta kemandirian belajar (*learner autonomy*) yang berkelanjutan.

Implikasi bagi Konseling dan Pendidikan

Temuan mengenai makna, bentuk praktik, dan hambatan self-reflection jamaah Tawajjuhan membuka sejumlah kemungkinan pengembangan pendekatan konseling psikospiritual Islam, tanpa bermaksud menempatkannya sebagai model intervensi yang telah teruji secara empiris. Pertama, praktik dzikir dan jurnaling spiritual berpotensi diadaptasi sebagai teknik pendampingan berbasis mindfulness dan penulisan ekspresif untuk membantu klien meregulasi emosi dan mengurai konflik batin. Kedua, hambatan berupa disonansi kognitif dan resistensi menghadapi sisi diri yang kurang disenangi dapat didekati melalui prinsip penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) sebagaimana dalam pendekatan berpusat pada klien, sehingga klien merasa aman untuk mengeksplorasi kelemahan dirinya. Ketiga, dinamika ketergantungan pada figur pimpinan spiritual mengisyaratkan pentingnya konselor mendampingi klien secara bertahap menuju kemandirian dalam mengambil keputusan moral, sejalan dengan gagasan scaffolding yang dikurangi secara berangsur (Wood et al., 1976).

Dalam konteks yang lebih luas, pola relasi antara pembiasaan spiritual, dukungan komunal, dan pengurangan bertahap peran figur otoritas ini juga berpotensi relevan bagi penguatan pendidikan karakter berbasis komunitas, meski kajian lebih lanjut yang berfokus langsung pada konteks pendidikan formal diperlukan untuk menguji relevansi tersebut secara lebih memadai.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa jamaah Tawajjuhan di Desa Pikatan memaknai self-reflection sebagai muhasabah, yaitu proses perenungan diri yang tidak dapat dipisahkan dari relasi mereka dengan Allah. Praktik ini terwujud melalui dzikir rutin, jurnaling spiritual, tadabbur bersama, pengendalian ego,

penjagaan etika, dan keterlibatan dalam kebaikan sosial, yang secara keseluruhan diarahkan untuk menjaga keseimbangan antara relasi vertikal dengan Allah dan relasi sosial dengan sesama. Meski demikian, proses ini tidak berjalan mulus; jamaah menghadapi hambatan berupa kesibukan duniawi, ketidakkonsistenan praktik, kesulitan menghadapi kekurangan diri, konflik antaranggota, serta ketergantungan pada pimpinan spiritual, yang menunjukkan bahwa keberadaan dalam komunitas spiritual tidak serta-merta membebaskan individu dari dinamika psikologis dan sosial yang kompleks.

Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai bagaimana praktik keagamaan lokal dapat dipahami sebagai bentuk *self-reflection*, sekaligus membuka peluang bagi pengembangan pendekatan konseling psikospiritual Islam yang mempertimbangkan dimensi teosentris dalam proses evaluasi diri klien. Penelitian lanjutan dengan cakupan informan yang lebih luas serta penelusuran dokumentasi reflektif jamaah secara lebih mendalam diperlukan untuk menguji sejauh mana temuan ini dapat digeneralisasi pada komunitas tawajjuhan lain.

DAFTAR RUJUKAN

Al-Ghazali, A. H. (2018). *Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan ilmu-ilmu agama* (Purwanto, Penerj.). Marja.

Al-Ghazali, Abu Hamid. *Majmu'ah Rasa'il Al-Imam Al-Ghazali: Mi'raj Al-Salikin*. Beirut: Dar al-Fikr, 1996.

Azra, A. (2004). *Jaringan ulama Timur Tengah dan Kepulauan Nusantara abad XVII & XVIII: Melacak akar-akar pembaruan pemikiran Islam di Indonesia*. Kencana.

Bruinessen, M. v. (1992). *Kitab kuning, pesantren, dan tarekat: Tradisi-tradisi Islam di Indonesia*. Mizan.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

Freud, A. (1937). *The ego and the mechanisms of defence*. Karnac Books.

Gaston, L. (2014). Self-reflection and spiritual transformation: Psychological dimensions of contemplative practices. *Journal of Psychology and Theology*, 42(3), 245–256.

Geertz, C. (1960). *The religion of Java*. Free Press.

Hasyim, A. (2021, 15 Juni). *Metode tawajjuh dan anugerah Allah* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=KuWKEhTLz8M

Hayat, T. J. (2020). Meditasi tawajjuh: Latihan konsentrasi dan keteguhan batin dalam tarekat. *Jurnal Studi Tasawuf dan Psikologi Agama*, 8(1), 35–50.

Jung, C. G. (1969). *The archetypes and the collective unconscious* (2nd ed., R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press.

Lickona, T. (2013). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications.

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). The Guilford Press.

Schimmel, A. (1975). *Mystical dimensions of Islam*. The University of North Carolina Press.

Sparrow, D.G. *Motivasi Bekerja dan Berkarya*. Jakarta: Citra Cemerlang. 2010

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
Trimingham, J. S. (1998). *The Sufi orders in Islam*. Oxford University Press.
Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
Winkel, W. S., & Hastuti, M. S. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi, 2005
Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 89–100. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00381.x
Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.