

BAB II

KAJIAN TEORI DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Kegiatan Muhasabat An-Nafs sebagai Metode Pembinaan Keagamaan di Sekolah.

Kegiatan Muhasabat An-Nafs dalam lingkungan sekolah dapat dipahami sebagai praktik edukatif yang dirancang secara terstruktur untuk menumbuhkan kesadaran keagamaan peserta didik melalui proses refleksi diri yang mendalam. Dalam konteks pendidikan Islam, muhasabah tidak hanya diposisikan sebagai aktivitas spiritual individual, tetapi juga sebagai metode pembinaan keagamaan yang memiliki nilai pedagogis. Kegiatan ini diarahkan untuk membantu peserta didik mengenali kondisi keimanan, kualitas ibadah, serta sikap dan perilaku sehari-hari mereka sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, muhasabah menjadi sarana pendidikan yang berfungsi membentuk kepribadian religius secara internal, bukan sekadar kepatuhan formal terhadap aturan sekolah (Dian, 2024).

Tujuan utama pelaksanaan kegiatan Muhasabat An-Nafs di sekolah adalah menumbuhkan kesadaran beragama yang bersumber dari dalam diri siswa. Melalui muhasabah, peserta didik didorong untuk menyadari hubungan spiritualnya dengan Allah,

mengevaluasi kualitas ibadah yang telah dilakukan, serta mengidentifikasi sikap dan perilaku yang perlu diperbaiki. Selain itu, kegiatan ini bertujuan membentuk sikap reflektif, yaitu kemampuan siswa untuk berpikir kritis terhadap dirinya sendiri, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab spiritual atas setiap perbuatan. Dalam jangka panjang, muhasabah diharapkan dapat membentuk karakter religius yang konsisten, seperti kejujuran, kedisiplinan ibadah, kesabaran, dan kepedulian sosial (Erni, 2025).

Bentuk kegiatan Muhasabat An-Nafs di sekolah dapat dilaksanakan dalam berbagai format yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan kondisi lembaga pendidikan. Kegiatan muhasabah dapat dilakukan secara individual maupun kolektif, seperti muhasabah bersama setelah salat berjamaah, renungan keagamaan pada kegiatan pesantren kilat, istighotsah, atau kegiatan pembinaan rohani Islam (Rohis). Dalam pelaksanaannya, guru atau pembina berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa untuk merenungi makna kehidupan, kesalahan yang telah dilakukan, serta komitmen perbaikan diri ke depan. Media yang digunakan dapat berupa ceramah reflektif, pembacaan ayat Al-Qur'an dan doa, kisah teladan, maupun suasana hening yang kondusif untuk perenungan diri (Erni, 2025).

Tahapan pelaksanaan kegiatan Muhasabat An-Nafs di sekolah umumnya meliputi beberapa langkah sistematis. Tahap awal diawali dengan persiapan suasana yang kondusif, baik secara fisik maupun psikologis, agar siswa merasa tenang dan siap untuk melakukan refleksi diri. Tahap inti berupa proses perenungan yang dipandu, di mana siswa diajak untuk mengevaluasi ibadah, akhlak, serta interaksi sosialnya berdasarkan nilai-nilai Islam. Pada tahap ini, siswa diarahkan untuk menyadari kekurangan diri tanpa rasa tertekan atau disalahkan. Tahap akhir adalah peneguhan komitmen, yaitu mendorong siswa untuk bertekad melakukan perbaikan diri secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Tahapan ini penting agar muhasabah tidak berhenti pada kesadaran, tetapi berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku (Tanjung et al., 2021).

Sudut pandang pedagogis, kegiatan Muhasabat An-Nafs di sekolah berlandaskan pada prinsip-prinsip pendidikan yang humanis dan non-koersif. Muhasabah menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembinaan keagamaan, bukan objek yang dipaksa untuk patuh. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip internalisasi nilai, di mana perubahan perilaku religius diharapkan muncul dari kesadaran dan kemauan siswa sendiri. Selain itu, muhasabah juga mengedepankan prinsip keteladanan, empati, dan pembimbingan, sehingga guru berperan sebagai figur pendidik

yang membina dengan kasih sayang, bukan dengan hukuman atau tekanan (Syarif & Putra, 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan Muhasabat An-Nafs sebagai metode pembinaan keagamaan di sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk sikap reflektif, kesadaran beribadah, dan tanggung jawab spiritual peserta didik. Sebagai strategi pembinaan yang bersifat non-koersif, muhasabah mampu menjembatani aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam pendidikan Islam. Oleh karena itu, penerapan kegiatan muhasabah secara terencana dan berkelanjutan di lembaga pendidikan formal dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual dan berakhlak mulia (Maulana, 2025).

2. Kebiasaan Salat Zuhur Berjamaah Siswa dalam Perspektif Pendidikan Islam

Kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa dalam perspektif pendidikan Islam merupakan bagian dari proses pembentukan perilaku religius yang dilakukan secara berkelanjutan melalui pembiasaan (*habit formation*). Dalam Islam, pembiasaan memiliki kedudukan penting sebagai sarana internalisasi nilai-nilai keagamaan, karena perilaku yang dilakukan secara terus-menerus akan membentuk karakter dan kepribadian seseorang. Pendidikan

Islam memandang kebiasaan bukan sekadar rutinitas mekanis, tetapi sebagai proses pedagogis yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Oleh karena itu, pembiasaan salat Zuhur berjamaah di sekolah diposisikan sebagai strategi pendidikan untuk menanamkan disiplin ibadah, kesadaran spiritual, serta tanggung jawab keagamaan pada diri peserta didik.

Salat berjamaah dalam Islam memiliki keutamaan yang sangat besar dibandingkan salat secara sendiri. Salat berjamaah tidak hanya bernilai ibadah individual, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan edukatif yang kuat, seperti menumbuhkan kebersamaan, ukhuwah Islamiyah, serta rasa persamaan di hadapan Allah. Khususnya bagi peserta didik, pelaksanaan salat Zuhur berjamaah di sekolah memiliki makna strategis karena berada di tengah aktivitas belajar mengajar. Salat Zuhur berjamaah berfungsi sebagai sarana pengendalian diri, penyegaran spiritual, dan penanaman kesadaran bahwa kewajiban ibadah harus tetap dilaksanakan di tengah kesibukan duniawi. Dengan demikian, salat Zuhur berjamaah menjadi media pendidikan yang efektif untuk menanamkan keseimbangan antara kewajiban akademik dan kewajiban spiritual (Arifzapni & Kustati, 2025).

Konteks pendidikan Islam, kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui

proses pembiasaan yang terencana dan konsisten. Pembiasaan ini melibatkan pengulangan perilaku ibadah dalam suasana yang kondusif dan penuh keteladanan. Guru dan tenaga kependidikan berperan sebagai model yang memberikan contoh nyata dalam pelaksanaan salat berjamaah, sehingga siswa dapat meniru dan meneladani perilaku tersebut. Melalui proses ini, salat berjamaah tidak lagi dipandang sebagai kewajiban yang bersifat eksternal atau paksaan, melainkan sebagai kebutuhan spiritual yang disadari dan diterima oleh siswa (Fauziyah & Sholikhudin, 2021).

Indikator terbentuknya kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa di lingkungan sekolah dapat dilihat dari beberapa aspek. Indikator tersebut antara lain konsistensi kehadiran siswa dalam salat berjamaah, ketepatan waktu dalam melaksanakan salat, keterlibatan aktif dalam rangkaian ibadah, serta sikap disiplin dan tertib selama pelaksanaan salat. Selain itu, kebiasaan salat berjamaah juga tercermin dalam sikap siswa di luar pelaksanaan ibadah, seperti meningkatnya kesadaran untuk menjaga wudu, memperhatikan waktu salat, dan menunjukkan perilaku religius yang selaras dengan nilai-nilai salat dalam kehidupan sehari-hari (Putri, 2024).

Pembentukan kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

Faktor internal meliputi tingkat pemahaman keagamaan, kesadaran spiritual, motivasi intrinsik, serta kondisi psikologis siswa. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan pendidikan, kebijakan sekolah, keteladanan guru, dukungan teman sebaya, serta ketersediaan sarana dan prasarana ibadah yang memadai. Lingkungan sekolah yang religius dan kondusif akan memperkuat proses pembiasaan salat berjamaah, sedangkan pendekatan yang terlalu represif berpotensi menghambat internalisasi nilai ibadah pada diri siswa (Muslihah, 2023).

Secara keseluruhan, kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa dalam perspektif pendidikan Islam merupakan hasil dari proses pembinaan keagamaan yang terintegrasi antara pembiasaan, keteladanan, dan kesadaran spiritual. Salat Zuhur berjamaah di sekolah tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter yang membentuk disiplin, tanggung jawab, dan kepekaan spiritual peserta didik. Oleh karena itu, pembiasaan salat Zuhur berjamaah yang dilaksanakan secara konsisten dan humanis di lembaga pendidikan formal memiliki peran penting dalam membentuk generasi muslim yang beriman, berakhlak mulia, dan memiliki keseimbangan antara kehidupan akademik dan spiritual.

3. Konsep Muhasabat An-Nafs dalam Perspektif Pendidikan.

Konsep *Muhasabat An-Nafs* merupakan salah satu ajaran fundamental dalam Islam yang menekankan pentingnya introspeksi dan evaluasi diri secara berkelanjutan. Secara etimologis, kata *muhasabah* berasal dari akar kata Arab *ḥasaba-yahsubu* yang berarti menghitung, menilai, atau memperhitungkan. Sementara itu, *an-nafs* bermakna jiwa atau diri manusia. Dengan demikian, *Muhasabat An-Nafs* dapat dipahami sebagai proses menghitung, menilai, dan mengevaluasi kondisi jiwa serta perilaku seseorang, baik yang berkaitan dengan hubungan kepada Allah (*ḥabl min Allāh*) maupun hubungan dengan sesama manusia (*ḥabl min an-nās*). Dalam terminologi keislaman, muhasabah diartikan sebagai aktivitas refleksi diri yang dilakukan secara sadar untuk menilai sejauh mana seseorang telah menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, sekaligus sebagai upaya perbaikan diri menuju kualitas keimanan dan ketakwaan yang lebih baik (Muslimah, 2023).

Landasan normatif Muhasabat An-Nafs secara kuat terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadis. Al-Qur'an menegaskan pentingnya evaluasi diri dalam Surah Al-Hasyr ayat 18 yang memerintahkan setiap orang beriman untuk memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok. Ayat ini menunjukkan

bahwa muhasabah bukan sekadar aktivitas mental, tetapi merupakan kewajiban spiritual yang mendorong manusia untuk bertanggung jawab atas setiap amal perbuatannya. Selain itu, Rasulullah ﷺ juga menekankan urgensi muhasabah dalam sabdanya yang menyatakan bahwa orang yang cerdas adalah mereka yang mampu mengendalikan dirinya dan melakukan evaluasi atas amal perbuatannya sebelum menghadapi hisab di akhirat. Hadis tersebut menegaskan bahwa muhasabah berfungsi sebagai sarana pengendalian diri (*self-control*) dan kesadaran moral yang mendalam (Print, 2025).

Pandangan para ulama dan cendekiawan Muslim, Muhasabat An-Nafs dipandang sebagai metode pembinaan spiritual yang sangat efektif. Imam Al-Ghazali menempatkan muhasabah sebagai bagian integral dari proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang bertujuan membersihkan hati dari sifat-sifat tercela dan menumbuhkan akhlak terpuji. Menurutnya, tanpa muhasabah, seseorang akan sulit mengenali kekurangan dan kesalahan dirinya, sehingga proses perbaikan moral menjadi terhambat. Ulama lain seperti Ibn Qayyim Al-Jauziyyah juga menegaskan bahwa muhasabah merupakan sarana untuk menumbuhkan kesadaran internal yang bersumber dari hati nurani yang hidup, bukan sekadar kontrol eksternal. Pandangan ini menunjukkan bahwa muhasabah memiliki dimensi edukatif yang

mendalam, karena mendorong individu untuk belajar dari kesalahan dan pengalaman hidupnya (Dian, 2024).

Muhasabat An-Nafs memiliki posisi strategis sebagai metode pembinaan karakter dan spiritual peserta didik. Pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang berakhlak mulia. Melalui muhasabah, peserta didik dilatih untuk memiliki kesadaran diri, kemampuan mengendalikan hawa nafsu, serta sikap bertanggung jawab terhadap perilakunya sendiri. Proses refleksi diri ini membantu peserta didik menyadari nilai-nilai moral dan religius secara internal, sehingga perilaku religius yang muncul bukan karena paksaan, melainkan karena kesadaran dan keikhlasan. Dengan demikian, Muhasabat An-Nafs berfungsi sebagai sarana internalisasi nilai-nilai Islam yang efektif dalam membentuk pribadi muslim yang beriman, berakhlak, dan berkarakter (Angraini dewi, 2025).

Secara keseluruhan, konsep Muhasabat An-Nafs dalam perspektif pendidikan Islam dapat dipahami sebagai proses refleksi dan evaluasi diri yang berlandaskan ajaran Al-Qur'an dan Hadis, serta diperkaya oleh pemikiran para ulama. Muhasabah berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran internal, pengendalian diri, dan perbaikan perilaku religius peserta didik. Oleh karena itu,

muhasabah tidak hanya relevan sebagai praktik spiritual individual, tetapi juga sebagai pendekatan pedagogis dalam pendidikan Islam yang bertujuan membentuk insan beriman, bertakwa, dan berakhlakul karimah (Izzah & Sodiq, 2024).

4. Hubungan Muhasabat An-Nafs dengan Pembentukan Kebiasaan Salat Berjamaah

Hubungan antara Muhasabat An-Nafs dan pembentukan kebiasaan salat berjamaah dalam perspektif pendidikan Islam dapat dipahami sebagai keterkaitan antara proses refleksi batin dan manifestasi perilaku ibadah secara nyata. Muhasabat An-Nafs berfungsi sebagai mekanisme internal yang mengaktifkan kesadaran spiritual peserta didik terhadap kewajiban dan kualitas ibadahnya, sementara kebiasaan salat berjamaah merupakan bentuk perilaku religius yang tampak dan berulang. Dalam kerangka ini, muhasabah berperan sebagai fondasi psikologis dan spiritual yang mendorong lahirnya konsistensi ibadah, sehingga pembiasaan salat berjamaah tidak hanya berlangsung secara formal, tetapi juga disertai kesadaran dan keikhlasan (Iara & Ambo, 2025).

Secara psikologis, Muhasabat An-Nafs bekerja melalui proses refleksi diri yang membantu siswa mengenali kesenjangan antara perilaku aktual dan nilai-nilai ideal yang diajarkan dalam

Islam. Ketika siswa melakukan muhasabah, mereka diajak untuk mengevaluasi pelaksanaan salat, kedisiplinan berjamaah, serta sikap hati dalam beribadah. Proses evaluatif ini menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan regulasi diri (*self-regulation*), yang merupakan faktor penting dalam pembentukan kebiasaan. Kesadaran tersebut mendorong munculnya motivasi intrinsik, yakni dorongan beribadah yang berasal dari dalam diri siswa, bukan semata-mata karena perintah guru atau aturan sekolah. Motivasi intrinsik inilah yang menjadi landasan kuat bagi terbentuknya kebiasaan salat berjamaah yang berkelanjutan (Erni, 2025).

Dari sisi spiritual, Muhasabat An-Nafs menumbuhkan hubungan batin yang lebih mendalam antara siswa dan Allah. Melalui perenungan atas nikmat, kesalahan, dan tanggung jawab sebagai hamba, siswa semakin menyadari makna salat sebagai kebutuhan ruhani, bukan sekadar kewajiban ritual. Kesadaran spiritual ini memperkuat niat (*niyyah*) dan keikhlasan dalam beribadah, sehingga pelaksanaan salat berjamaah dilakukan dengan penuh kesadaran dan penghayatan. Ketika salat berjamaah dilaksanakan secara konsisten dengan kesadaran spiritual yang kuat, perilaku tersebut perlahan berkembang menjadi kebiasaan yang melekat dalam diri siswa (Putri, 2024).

Dalam konteks pendidikan Islam di sekolah, Muhasabat An-Nafs berfungsi sebagai jembatan antara pembinaan keagamaan yang bersifat internal dan pembiasaan ibadah yang bersifat eksternal. Kegiatan muhasabah membantu siswa memahami alasan dan tujuan dari pembiasaan salat Zuhur berjamaah yang diterapkan sekolah. Dengan demikian, pembiasaan tersebut tidak dipersepsi sebagai bentuk pemaksaan, melainkan sebagai sarana pembinaan diri. Sinergi antara muhasabah dan pembiasaan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung internalisasi nilai-nilai ibadah, di mana aturan dan kegiatan sekolah diperkuat oleh kesadaran pribadi siswa (Atika, 2023).

Hubungan Muhasabat An-Nafs dengan kebiasaan salat berjamaah juga dapat dijelaskan melalui proses pengulangan yang bermakna. Muhasabah memberikan umpan balik reflektif terhadap pengalaman ibadah yang telah dilakukan, sehingga setiap pelaksanaan salat berjamaah dievaluasi dan dimaknai kembali oleh siswa. Proses ini memperkuat asosiasi positif terhadap salat berjamaah, baik dari sisi ketenangan batin, rasa kebersamaan, maupun kepuasan spiritual. Ketika pengulangan ibadah disertai refleksi yang bermakna, maka pembentukan kebiasaan menjadi lebih kuat dan tahan lama (Fahmi, 2022).

Secara keseluruhan, hubungan Muhasabat An-Nafs dengan pembentukan kebiasaan salat berjamaah siswa bersifat kausal dan saling menguatkan. Muhasabat An-Nafs berperan sebagai pemicu kesadaran religius, motivasi intrinsik, dan konsistensi ibadah, yang pada akhirnya mendukung terbentuknya kebiasaan salat berjamaah di sekolah. Dalam perspektif pendidikan Islam, keterkaitan ini menunjukkan bahwa pembinaan keagamaan yang efektif tidak hanya bergantung pada pembiasaan dan pengawasan eksternal, tetapi juga pada penguatan proses refleksi spiritual yang mendalam. Oleh karena itu, integrasi kegiatan Muhasabat An-Nafs dalam pembinaan salat berjamaah di sekolah menjadi pendekatan teoretis yang relevan dan strategis dalam membentuk peserta didik yang disiplin beribadah dan memiliki kesadaran spiritual yang matang (Wahyudi, 2024).

B. Pengembangan Hipotesis

Hipotesis secara umum bisa dimaknai sebagai jawaban sementara. Hipotesis merupakan kesimpulan awal atau pernyataan sementara mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih (Zulfa, 2019). Apabila penelitian menggunakan pendekatan pengaruh (regresi), maka hipotesis dapat dirumuskan sebagai berikut:

H₁: Kegiatan Muhasabat An-Nafs berpengaruh secara signifikan terhadap kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa di sekolah.

Ho: Tidak terdapat hubungan/pengaruh yang signifikan antara kegiatan Muhasabat An-Nafs dengan kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa di sekolah.

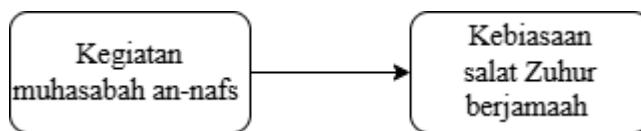
C. Kerangka Berpikir Peneliti

Kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran alur logis mengenai hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berdasarkan landasan teori yang relevan. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa pembinaan keagamaan di sekolah tidak cukup hanya dilakukan melalui pendekatan instruksional dan regulatif, tetapi memerlukan strategi yang mampu menumbuhkan kesadaran internal peserta didik. Salah satu metode pembinaan keagamaan yang menekankan aspek kesadaran internal tersebut adalah kegiatan Muhasabat An-Nafs (khalid & risnawati, 2023).

Kegiatan Muhasabat An-Nafs sebagai variabel bebas (X) dipahami sebagai aktivitas refleksi diri yang dilakukan secara terencana dan terstruktur di lingkungan sekolah. Muhasabah melibatkan proses evaluasi diri, pengendalian nafsu, serta perenungan terhadap kewajiban religius, khususnya ibadah salat. Melalui kegiatan ini, siswa dilatih untuk mengenali kesalahan, menyadari kekurangan dalam pelaksanaan ibadah, serta menumbuhkan niat untuk memperbaiki perilaku keagamaannya (Reti, 2022).

Proses Muhasabat An-Nafs secara psikologis dan spiritual diyakini mampu menumbuhkan kesadaran religius, motivasi intrinsik, dan sikap tanggung jawab spiritual dalam diri siswa. Kesadaran ini kemudian mendorong siswa untuk melaksanakan ibadah bukan karena tekanan eksternal, melainkan karena dorongan dari dalam dirinya. Ketika kesadaran dan motivasi tersebut terbentuk secara berkelanjutan, maka perilaku ibadah yang dilakukan secara berulang akan berkembang menjadi kebiasaan (*habbit*), termasuk kebiasaan salat Zuhur berjamaah di sekolah (Fauziyah & Sholikhudin, 2021).

Kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa sebagai variabel terikat (Y) tercermin dalam konsistensi kehadiran siswa dalam salat berjamaah, kedisiplinan waktu, kesadaran mengikuti salat tanpa paksaan, serta sikap positif terhadap pelaksanaan salat berjamaah di lingkungan sekolah. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa semakin baik pelaksanaan kegiatan muhasabah an-nafs, maka semakin kuat pula kebiasaan salat Zuhur berjamaah siswa.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian tersebut, kerangka berpikir penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bersifat fungsional dan kausal antara kegiatan Muhasabat An-Nafs dan kebiasaan salat Zuhur

berjamaah siswa. Kegiatan Muhasabat An-Nafs diposisikan sebagai faktor yang memengaruhi terbentuknya kesadaran religius dan konsistensi ibadah siswa, yang pada akhirnya bermuara pada pembentukan kebiasaan salat berjamaah di sekolah.