

Muhasabah: *New Year, New Hope, New Spirit!*

Seseorang dapat menjalankan kehidupannya dengan baik dimulai dengan upaya orang tersebut untuk mengevaluasi dirinya terhadap aktivitas atau tindakan yang telah dilakukannya. Evaluasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol lingkungannya (Iqbal, 2012). Evaluasi diri mendorong seseorang untuk menilai dirinya sendiri secara keseluruhan agar seseorang dapat memperbaiki dirinya. Evaluasi diri ini menjadi upaya yang dilakukan untuk memperbaiki aktivitas yang telah dilakukan setiap harinya dengan cara yang tepat agar menjadi orang yang lebih baik (Wanti & Subiyantoro, 2022). Sedangkan menurut Fleming & Daw (2017), evaluasi diri merupakan proses mengamati, menganalisis dan memodifikasi perilaku sendiri secara objektif. Evaluasi diri dapat dilakukan di tingkat departemen atau organisasi di samping tingkat individu.

Kegiatan evaluasi diri dalam kehidupan dilakukan sebagai perbaikan terhadap apa saja yang telah dilakukan sebelumnya sehingga ke depannya dapat menjadi lebih baik. Oleh karena itu, evaluasi diri tidak harus dilakukan hanya di akhir tahun saja, namun dapat dilakukan setiap hari atau setiap saat (Ahmad, 2018). Evaluasi diri menjadi kunci keberhasilan seseorang dalam mengubah dirinya dan lingkungannya menjadi lebih baik dan bahagia. Selain itu, evaluasi diri dapat menumbuhkan rasa percaya diri, seseorang akan dapat menyadari kekurangan dan kelemahan yang dimilikinya, serta dapat membantu seseorang untuk jujur dan objektif dalam mengevaluasi dirinya (Asep & Haris, 2013). Salah satu firman Allah yang menganjurkan kita untuk bermuhasabah yakni dalam QS Al-Hasyr ayat 81.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada dan hendaklah setiap orang melihat dan memperhatikan apa yang telah diperbuatnya (amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan” (QS Al-Hasyr: 81).

Cara terbaik untuk mengenali diri sendiri adalah dengan melakukan evaluasi diri, karena dengan mengevaluasi diri sendiri maka seseorang dapat mencapai apa yang diinginkannya dan dapat menjalankan kehidupan yang lebih baik.



Menurut Wanti & Subiyantoro (2022), ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengevaluasi diri:

1. Luruskan niat dan kuatkan hati

Kita harus memahami terlebih dahulu apa yang kita inginkan saat ini dan kita harus menguatkan keinginan kita tersebut di dalam hati kita. Contohnya: saya memiliki niat harus lulus kuliah di UAD 3 tahun 6 bulan dengan predikat *cumlaude*.

2. Menganalisis masalah niat, perilaku, dan dosa.

Kita dapat mempertimbangkan niat yang sudah kita tekatkan sebelumnya dengan perilaku dan dosa atau kesalahan yang kita lakukan apakah dapat mendukung niat kita tersebut. Contoh: setelah memiliki niat lulus kuliah 3 tahun 6 bulan dengan predikat *cumlaude* ternyata merasa sulit karena kesibukan di organisasi dan kegiatan lainnya.

3. Bertanggung jawab dengan keputusan yang telah dibuat

Ketika kita telah memiliki niat maka kita harus bisa untuk mempertanggungjawabkan keinginan yang telah kita pilih tersebut dengan baik agar dapat tercapai. Contoh: meskipun kita sibuk dalam organisasi maupun kegiatan lainnya, namun dengan adanya keinginan sebelumnya untuk lulus cepat dengan predikat *cumlaude* maka kita harus tetap rajin mengikuti perkuliahan.

4. Melakukan perbuatan yang baik

Lakukanlah kegiatan-kegiatan yang lebih positif sehingga apa yang kamu inginkan saat ini dapat tercapai. Contoh: membagi waktu dengan sebaik-baiknya dalam belajar dan berorganisasi atau kegiatan lainnya.

5. Mengoreksi diri dengan meminta saran atau pendapat orang lain yang mengenal kita

Saran dan pendapat orang lain yang mengenal kita dapat membantu kita untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dan mengoreksi apa kekurangan saat ini sehingga apa yang diinginkan dapat tercapai. Contoh: diskusi dengan orang tua apa yang menjadi kesulitanmu saat ini kemudian mintalah pendapat kepada mereka.

6. Menenangkan hati dan belajar untuk menjadi lebih baik

Lakukanlah kegiatan yang dapat bermanfaat untuk mewujudkan apa yang kita inginkan. Tetaplah percaya kepada diri kita bahwa apa yang kita inginkan dapat tercapai. Contoh: kita harus tetap menjalankan pilihan kita dengan baik dan percaya bahwa kita bisa mencapai itu semua.

Referensi

- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*.
- Fleming, S. M., & Daw, N. D. (2017). Self-evaluation of decision-making: A general Bayesian framework for metacognitive computation. *Psychological review*, *124*(1), 91.
- Iqbal, Y. (2012). Impact of core self-evaluation (cse) on job satisfaction in education sector of pakistan. *Journal of Global Strategic Management*, *12*(2012), 132-139.
- Jihad, Asep dan Abdul Haris. 2013. Evaluasi Pembelajaran. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Wanti, E. A., & Subiyantoro, S. (2022). Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, *21*(2), 221-235.

