

Muḥāsabah as a Method for Improving Self-Regulated Learning Abilities

Muḥāsabah sebagai Metode dalam Meningkatkan Kemampuan Self-Regulated Learning

Hanna Aisyah, Muhammad Rohim

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

e-mail: hannaisyah11@gmail.com, rohimmuhammad517@gmail.com

Abstract

Every school certainly expects its students to be able to carry out the learning process optimally so that someday they become qualified people, both in terms of academics and personality. But in reality, efforts to foster students do not always run smoothly. There are many twists and turns of student problems that often arise, such as the lack of discipline, low learning motivation, and student attitudes and behavior that include low self-regulated learning. In overcoming these problems, muḥāsabah is the right method that every student needs to do. At SMA Plus Al-Ghifari, muḥāsabah has been used as a method as well as an activity in improving the personality quality of students. The purpose of this study is to find out more about the background of muḥāsabah activities at Al-Ghifari Plus High School, to know how the process of implementing muḥāsabah activities, and to find out what are the roles of muḥāsabah in improving student self-regulated learning. This study uses a qualitative approach with descriptive methods and uses three data collection techniques in the form of observation, interviews, and copying documents. From this research, it is found that muḥāsabah has an important role in three aspects of life, namely spiritual aspects, social aspects, and educational aspects. As for the educational aspect, muḥāsabah plays an important role in improving students' self-regulated learning in the form of the growth of an attitude of responsibility, self-discipline, learning motivation, having targets and goals, good time management, and being able to solve problems in learning.

Keywords: *Muḥāsabah; Self-Regulated Learning; Student.*

Abstrak

Setiap sekolah tentu mengharapkan siswa-siswanya dapat melaksanakan proses pembelajaran secara optimal agar kelak menjadi orang yang berkualitas, baik dalam hal akademik maupun kepribadiannya. Namun pada kenyataannya, upaya dalam membina siswa tidak selalu berjalan lancar. Ada banyak lika-liku permasalahan siswa yang kerap kali timbul, seperti perihal kurangnya kedisiplinan, rendahnya motivasi belajar, serta sikap dan perilaku siswa yang mencakup pada self-regulated learning siswa yang rendah. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, muḥāsabah merupakan metode yang tepat yang perlu dilakukan oleh setiap siswa. Di SMA Plus Al-Ghifari, muḥāsabah telah dijadikan sebagai sebuah metode sekaligus kegiatan dalam meningkatkan kualitas kepribadian siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut mengenai latar belakang kegiatan muḥāsabah di SMA Plus Al-Ghifari, mengetahui bagaimana proses pelaksanaan kegiatan muḥāsabah, serta mengetahui apa saja peran muḥāsabah dalam meningkatkan self-regulated learning siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif serta menggunakan tiga teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan menyalin dokumen. Dari penelitian ini, maka diperoleh hasil bahwa

muḥāsabah memiliki peran penting dalam tiga aspek kehidupan yaitu aspek spiritual, aspek sosial, dan aspek pendidikan. Adapun pada aspek pendidikan, muḥāsabah berperan penting dalam meningkatkan self-regulated learning siswa berupa tumbuhnya sikap tanggung jawab, disiplin diri, motivasi belajar, memiliki target dan tujuan, manajemen waktu yang baik, dan mampu mengatasi permasalahan dalam belajar.

Kata Kunci: *Muḥāsabah; Self-Regulated Learning; Siswa.*

A. PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Sekolah selaku lembaga pembelajaran ialah wadah untuk meraih mutu seseorang lewat aktivitas belajar. Aktivitas belajar, bagi Muhibbin Syah ialah aktivitas yang berproses, yang ialah suatu faktor yang sangat vital di dalam tiap tipe maupun jenjang pembelajaran manapun. Sukses ataupun tidaknya siswa dalam menggapai tujuan pembelajaran sangat tergantung pada proses belajar siswa tersebut.¹

Ber macam jenjang pembelajaran di Indonesia salah satunya merupakan tingkatan Sekolah Menengah Atas(SMA). SMA ialah jenjang pembelajaran yang disediakan untuk siswa yang hendak melanjutkan pendidikannya dari Sekolah Menengah Awal(SMP). Umur siswa yang menempuh pembelajaran SMA ini kisaran 15- 18 tahun. Umur tersebut dalam psikologi pertumbuhan diucap dengan fase anak muda akhir.² Fase remaja akhir, oleh para ahli psikologi kerap diucap usia yang penuh masalah.³

Persoalan-persoalan yang kerap sekali muncul ialah, perkelahian, permasalahan bullying, pergaulan bebas, narkoba, serta lain sebagainya, kerap dijumpai secara langsung maupun lewat media sosial. Perihal tersebut tidak menutup kemungkinan muncul sebab pada masa remaja lagi pada fase peralihan dari masa kanak- kanak menuju dewasa. Sesuatu yang mengalami perpindahan dari kondisi lama ke kondisi baru senantiasa merangsang munculnya gejala serta guncangan.⁴ Pada fase tersebut, dengan seluruh gejala serta guncangan pada dirinya, kewajiban orang tua serta kewajiban guru jadi berarti untuk memusatkan supaya anak muda sanggup melewati masa sulitnya, sehingga dia dapat menguasai dirinya sendiri serta dapat membiasakan diri dengan lingkungannya, baik di rumah maupun di sekolah.

Di sekolah, para siswa tentu mempunyai banyak tugas serta aktivitas yang tidak bisa ditinggalkan, mereka pula tentu dihadapkan dengan aturan- aturan yang wajib dipatuhi. Segala tugas, aktivitas, apalagi program maupun ketentuan yang terdapat di sekolah tidak lain cuma untuk suatu pendidikan siswa. Tetapi, sering dijumpai sebagian siswa mengalami hambatan- hambatan yang mana itu siswa sulit menyesuaikan diri dengan kewajiban yang ada. Untuk bisa penuhi tuntutan- tuntutan yang terdapat di sekolah, siswa wajib sanggup mengendalikan dirinya supaya

¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Depok: Rajawali Pers, 2019), h. 67.

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2017), h. 206.

³ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 51.

⁴ Syah, h. 51.

tuntutan bisa terpenuhi sehingga hasil belajar juga dicapai dengan maksimal. Tetapi demikian, tiap- tiap orang mempunyai tingkatan keahlian mengendalikan diri yang berbeda. Ada yang baik mengendalikan dirinya adapula yang tidak. kemampuan mengendalikan diri ini, dalam psikologi, dinamai dengan regulasi diri (*self-regulation*).⁵

Regulasi diri dalam belajar merupakan ketahanan diri siswa terhadap rangsangan lingkungan yang mau tidak mau siswa tersebut harus melakukan tindakan, baik itu tindakan positif ataupun negatif.⁶

Regulasi diri dalam belajar sering disebut sebagai *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah kapabilitas seseorang yang memiliki keaktifan dalam belajar baik secara metakognitif, motivasi ataupun perilakunya. Zimmerman berpendapat bahwa *self-regulated learning* berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, hal ini berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.⁷ Orang dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik, ia akan dapat mengatur, mengontrol pikiran, perasaan dan tingkah lakunya dengan baik, sehingga ia dapat menghadapi situasi apapun dengan baik, terutama jika harus menyelesaikan tugas-tugas yang menurut dirinya sulit sekalipun.⁸

Kemampuan regulasi diri dalam belajar ini sangatlah penting, karena dengan dapat mengendalikan ataukah dapat mengontrol hal tersebut dengan baik, maka individu akan mampu menjalani kehidupan pendidikannya selama di bangku sekolah lebih baik bahkan dapat membimbing kehidupannya yang sukses dunia dan akhirat dan meskipun banyak sekali tuntutan dan rintangan yang harus dilewati.

Penelitian yang dilakukan oleh Risa Rahayu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan prestasi belajar pada siswa. Nilai korelasi yang diperoleh yaitu pada taraf signifikan 0,05.⁹ Dengan demikian, siswa yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik, dapat mencapai hasil belajar yang baik pula dan tujuan umum dari belajar pun akan tercapai dengan maksimal.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan *self-regulated learning* adalah dengan *muḥāsabah*. Dalam terminologi tasawuf, *muḥāsabah* adalah menghitung atau mengevaluasi diri.¹⁰ Apabila seseorang melakukan *muḥāsabah*, maka tentunya orang

⁵ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), h. 57.

⁶ Abdul Manab, "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual," in *Seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity*, 2016, h. 9. Diunduh pada 12 November 2019, dari <<http://mpsi.umm.ac.id/>>.

⁷ Ghufon dan S, h. 58.

⁸ Shofiyatul Azmi, "Self Regulated Learning Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar," in *Seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity*, 2016. Diunduh pada 12 November 2019, dari <http://mpsi.umm.ac.id/>, h. 401.

⁹ Risa Rahayu, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar pada Siswa" (Universitas Lampung, 2017). Diunduh pada 12 November 2019 dari <https://digilib.unila.ac.id/>, h. 58

¹⁰ Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf* (Bandung: Angkasa, 2008), h. 881.

tersebut akan memilih, yang mana perbuatan baik dan mana perbuatan buruk yang telah ia perbuat. Dengan begitu, orang tersebut akan mengetahui kebaikan dan kesalahan pada dirinya yang telah dilakukan. Kemudian dengan mengetahui kebaikan dan keburukan pada dirinya, ia akan berusaha membenahi diri, sehingga kedepannya dapat memelihara diri untuk selalu melakukan kebaikan yang Allah sukai.¹¹ Jadi, Seseorang yang melakukan *muḥāsabah* akan mampu mengontrol dirinya dalam menentukan sebuah tindakan.

Muḥāsabah didefinisikan sebagai tindakan seseorang untuk mengetahui berbagai sisi dirinya sendiri, untuk kemudian ia menganalisa dan menampilkan kandungan yang ada di dalamnya. Dengan pengertian ini, maka *muḥāsabah* adalah kerja keras spiritual dan proses kelahiran intelektual dalam rangka menggali nilai-nilai kemanusiaan yang sejati. Maka tidak mungkin jika manusia dapat menjaga keistiqamahan hati tanpa kerja keras dan pemikiran semacam ini, yang dengan keduanya manusia dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk, yang indah dan jelek, yang bermanfaat dan yang berbahaya, dan dari segala hal yang berkaitan dengan hari kemarin, hari sekarang, dan hari mendatang.¹²

Ibnu Rajab al-Hanbali mengatakan, fungsi *muḥāsabah* adalah sebagai instrumen pengendali dalam diri setiap manusia, baik mengendalikan diri sebelum melakukan perbuatan ataupun setelah melakukan perbuatan.¹³ Dengan demikian, orang yang senantiasa melakukan *muḥāsabah*, ia akan mampu mengendalikan dan mengelola dirinya sendiri.

Adapun objek yang akan diteliti dalam penelitian ini berfokus pada kegiatan *muḥāsabah* yang dilaksanakan di SMA Plus Al-Ghifari. Kegiatan *muḥāsabah* yang dilaksanakan di SMA Plus Al-Ghifari adalah *muḥāsabah* yang digunakan sebagai metode untuk membina siswa dalam mengevaluasi diri. Dengan adanya *muḥāsabah* tersebut diharapkan dapat menstimulus siswa untuk terjadinya proses regulasi diri, sehingga siswa menjadi mampu mengatur dirinya selama proses pembelajaran (siswa memiliki kemampuan *self-regulated learning*).

Penelitian terdahulu oleh Dwi Nur Rachman dengan judul “Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak” menemukan bahwa *self-regulated learning* pada mahasiswa dipengaruhi oleh kesadarannya tersebut akan peran-perannya yang sangat tinggi, sehingga dengan kesadaran itu dapat mengatur dirinya untuk bisa memenuhi tuntutan-tuntutan yang ada sebagaimana perannya. Selain itu, faktor lain yang sangat berpengaruh pada *self-regulated learning* adalah kepribadian individu, nilai-nilai budaya, agama, motivasi, keyakinan diri, dan situasi

¹¹ Azra, h. 882.

¹² Muhammad Fethullah Gulen, *Tasawuf untuk Kita Semua* (Jakarta: Republika, 2014), h. 34.

¹³ Mahjuddin, *Akhlaq Tasawuf II: Pencarian Ma'rifah Bagi Sufi Klasik dan Penemuan Kebahagiaan Batin Bagi Sufi Kontemporer* (Jakarta: Kalam Mulia, 2012), h. 203.

yang menstimulus adanya proses regulasi.¹⁴ Jika penelitian tersebut berusaha mencari faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* pada mahasiswa, maka pada penelitian kali ini berusaha meneliti secara mendalam lagi tentang salah satu upaya dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa, yaitu dengan *muḥāsabah*. Metode *muḥāsabah* ini yang kemudian akan diteliti bagaimana ia dapat membawa siswa pada perenungan diri yang membantu mereka menumbuhkan kesadaran akan peran-perannya di sekolah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dilengkapi dengan menggunakan tiga teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan menyalin dokumen. Observasi dilaksanakan secara langsung di SMA Plus Al-Ghifari. Jenis wawancara menggunakan jenis wawancara semi-terstruktur, peneliti hanya menyediakan beberapa pertanyaan kunci sebagai pedoman untuk mengarahkan pembicaraan saat wawancara berlangsung. Sumber data pada penelitian ini adalah guru dan siswa yang telah terpilih menjadi informan dan dianggap mampu memberikan informasi yang diinginkan.

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan ialah untuk mencari tau lebih lanjut mengenai latar belakang kegiatan *muḥāsabah* di SMA Plus Al-Ghifari, mengetahui bagaimana proses pelaksanaan kegiatan *muḥāsabah*, serta mencari tau apa saja peran *muḥāsabah* dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latar Belakang Muḥāsabah

Seluruh program di SMA Plus Al-Ghifari mengacu pada cita-cita awal para pendiri Yayasan Al-Ghifari yang menginginkan siswa lulusan Al-Ghifari memiliki nilai-nilai spiritual yang kompeten. Berdasarkan cita-cita tersebut, ditetapkan dua jenis program unggulan yaitu kurikulum formal ciri khas Al-Ghifari dan *Hidden Curriculum*. Kurikulum ciri khas Al-Ghifari adalah kurikulum dengan menyertakan pelajaran-pelajaran keislaman, seperti Bahasa Arab, Fiqih, Aqidah, Baca Tulis Al-Quran, dan Tahfidz Qur'an. Sementara *hidden curriculum* adalah kurikulum persekolahan nonakademik yang berhubungan dengan pendidikan karakter dan moral siswa.

Kegiatan *muḥāsabah* adalah salah satu jenis kegiatan rutin yang termasuk ke dalam program *hidden curriculum*. *Muḥāsabah* sebagai kegiatan rutin di SMA Plus Al-Ghifari tidak serta-merta dilaksanakan tanpa ada latar belakang dan tujuan yang hendak dicapai. Latar belakang berguna untuk menampilkan sejumlah alasan kenapa kegiatan *muḥāsabah* dihadirkan. Sementara tujuan berguna untuk menentukan hasil yang diharapkan dari kegiatan *muḥāsabah*.

¹⁴ Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal psikologi*, 42.1 (2015). Diunduh pada 12 November 2019, dari <http://journal.ugm.ac.id/>

Kegiatan *muḥāsabah* hadir sebagai solusi dalam menanggapi permasalahan siswa yang ada di SMA Plus Al-Ghifari. Di antara permasalahan siswa yang ada adalah perihal kedisiplinan, motivasi, sikap dan perilaku siswa atau hal-hal yang mencakup pada regulasi diri siswa yang rendah. Permasalahan tersebut antara lain adalah keterlambatan masuk sekolah, jarang mengikuti kegiatan sekolah, melanggar aturan, malas mengerjakan tugas, sehingga tugas terbengkalai dan tidak tepat waktu dalam pengumpulannya, sikap yang kurang baik dengan teman-temannya, sikap yang kurang baik dengan guru, kurang semangat mengikuti pembelajaran, dan rendahnya motivasi belajar.

Dari berbagai permasalahan tersebut, akhirnya pihak sekolah terdorong untuk mengadakan kegiatan *muḥāsabah* yang menitikberatkan pada *character building* siswa, yakni kegiatan *muḥāsabah* ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas kepribadian siswa dan meningkatkan kesadaran siswa dalam belajar, atau dalam penelitian ini disebut dengan *self-regulated learning* (mampu mengatur diri dalam belajar). Perubahan siswa menjadi lebih baik adalah tujuan dan cita-cita dari adanya kegiatan *muḥāsabah* tersebut.¹⁵

Kata *muḥāsabah* menjadi tidak asing lagi bagi para siswa dan para pendidik di SMA Plus Al-Ghifari. Hal tersebut dikarenakan sekolah memiliki kegiatan khusus yang bernama *muḥāsabah*, sehingga kata *muḥāsabah* akan seringkali terdengar oleh siswa. Namun terlepas dari itu, setiap orang pasti memiliki kadar pengalaman masing-masing tentang *muḥāsabah*, sehingga pemahaman setiap orang terkait *muḥāsabah* akan terinterpretasikan dalam ungkapan yang berbeda-beda.

Adapun menurut salah seorang guru yang ada di SMA Plus Al-Ghifari, *muḥāsabah* merupakan sebuah cara untuk memperbaiki diri. *Muḥāsabah* dapat bermakna introspeksi diri atau evaluasi diri. *Muḥāsabah* juga memiliki dasar acuan yang kuat di dalam Al-Quran.¹⁶ Allah memerintahkan *muḥāsabah* sebagaimana tersirat dalam Al-Quran Surat Al-Hasyr (59) ayat 18, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرْ نَفْسَ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (سورة الحشر: ١٨)

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Dalam ayat tersebut, terdapat perintah untuk bertakwa sekaligus perintah untuk *muḥāsabah* atau menengok masa lalu. Masa lalu dalam pengertian ini adalah apa-apa yang menjadi keseharian, yaitu perkataan dan perbuatan sehari-hari. Maka dapat dipahami bahwa *muḥāsabah* adalah upaya memperbaiki diri dengan cara melihat masa lalu agar masa lalu tersebut menjadi pembelajaran untuk perbaikan di masa

¹⁵ Wawancara pribadi dengan Usep Sofiyudin, Guru dan Wakil Kepala Sekolah bidang Kerohanian di SMA Plus Al-Ghifari, 2 Maret 2020.

¹⁶ Wawancara pribadi dengan Usep Sofiyudin, Guru dan Wakil Kepala Sekolah bidang Kerohanian di SMA Plus Al-Ghifari, 2 Maret 2020.

mendatang. Kemudian ada perkataan Umar bin Khattab yang menganjurkan untuk *muḥāsabah* diri, yaitu:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا

“Hisablah diri kamu sekalian sebelum kamu dihisab.”

Perkataan tersebut dapat dipahami sebagai anjuran untuk menghitung-hitung kesalahan diri sebelum menghitung orang lain. Atau dapat juga dimaksudkan untuk selalu menghisab diri terlebih dahulu di dunia, kemudian menyesalinya, bertaubat dan memohon ampunan Allah seraya terus-menerus memperbaiki diri, sebelum Allah yang akan menghisabnya pada hari akhir. Karena pada hari akhir tidak akan ada penyesalan yang akan diterima oleh Allah.¹⁷

Atas dua dasar itulah yang kemudian *muḥāsabah* dijadikan sebagai salah satu metode untuk membantu *character building* siswa SMA Plus Al-Ghifari. Dalam Islam, *muḥāsabah* merupakan sebuah metode yang dipakai umat Islam dalam mentransformasikan dirinya untuk menjadi pribadi yang baik dalam segala aspek. Metode *muḥāsabah* tersebut, di SMA Plus Al-Ghifari, dijadikan sebagai sebuah nama kegiatan yang memiliki serangkaian acara. Seluruh siswa wajib mengikuti setiap kali ada kegiatan *muḥāsabah*. Setiap tahun ajaran tidak pernah tidak dilaksanakan *muḥāsabah*. Sikap optimis para pendidik menjadikan metode *muḥāsabah* ini konsisten diselenggarakan setiap satu semester sekali.

Muḥāsabah ini tidak hanya dilakukan sekali selama tiga tahun, tetapi rutin setiap semester, dikarenakan siswa terkadang lupa dan mesti selalu ditegur dan diingatkan.¹⁸ Selain itu, setiap siswa belum tentu dapat ber-*muḥāsabah* secara personal. Maka diadakanlah *muḥāsabah* bersama ini sebagai bentuk perhatian guru terhadap muridnya agar bisa ber-*muḥāsabah* diri. *Muḥāsabah* ini juga merupakan sebuah dukungan dari para pendidik untuk mendorong muridnya menjadi pribadi yang lebih baik lagi. *Muḥāsabah* ini menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa agar siswa menjadi mampu mengatur dan mengendalikan dirinya dengan baik dalam proses belajarnya.

2. Pelaksanaan *Muḥāsabah* di SMA Plus Al-Ghifari

Kegiatan *muḥāsabah* merupakan kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk serangkaian acara yang dikoordinir dan dikelola oleh panitia kegiatan yang terdiri dari beberapa siswa dan guru di SMA Plus Al-Ghifari. Pada tahun ajaran 2019-2020, *muḥāsabah* dilaksanakan dua kali, yaitu pada tanggal 15 November 2019 dan tanggal 27 Februari 2020. Biasanya *muḥāsabah* selalu dilaksanakan pada malam hari. Akan tetapi, pada tahun ini, terdapat perbedaan waktu dan rangkaian acara pelaksanaan *muḥāsabah* yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi. *Muḥāsabah* yang

¹⁷ Wawancara pribadi dengan Usep Sofiyudin, Guru dan Wakil Kepala Sekolah bidang Kerohanian di SMA Plus Al-Ghifari, 2 Maret 2020.

¹⁸ Wawancara pribadi dengan Abdul Qodir, Guru di SMA Plus Al-Ghifari, 2 Maret 2020.

dilaksanakan pada bulan November diselenggarakan pada malam hari seperti agenda sebelumnya, sehingga siswa-siswi diharuskan untuk menginap di sekolah. Sedangkan pada bulan Februari, *muḥāsabah* hanya dilaksanakan pada siang hari saja, karena pada *muḥāsabah* bulan Februari ini melibatkan orang tua siswa yang tidak memungkinkan orang tua ikut serta menginap di kelas.

Adapun proses pelaksanaan *muḥāsabah* di SMA Plus Al-Ghifari Bandung berdasarkan hasil wawancara dengan berbagai pihak adalah sebagai berikut:

Seluruh siswa kelas X, XI, dan XII diperkenankan untuk datang ke masjid sekolah selambat-lambatnya pukul 15.00 WIB sebelum azan asar. Sebelum masuk ke dalam masjid, panitia melakukan pengecekan terhadap siswa-siswa yang datang. Seluruh barang seperti *handphone*, *headset*, makanan, dan barang lain yang memungkinkan dapat mengganggu aktivitas *muḥāsabah* akan dirazia oleh panitia. Menjelang asar, panitia mengabsen dan mengondisikan para siswa untuk salat asar berjamaah.

Sebagaimana rangkaian acara pada umumnya, kegiatan *muḥāsabah* ini pun dimulai dengan acara pembukaan, yaitu: pembacaan ayat suci Al-Quran, sambutan ketua pelaksana, sambutan kepala sekolah, ceramah, dan penampilan hadroh sebagai penutup acara pembukaan. Setelah pembukaan selesai, seluruh siswa diarahkan untuk beraktivitas sebagaimana biasanya seperti shalat, tadarus, makan, dan lain sebagainya. Masing-masing aktivitas memiliki waktu yang telah ditentukan oleh panitia, sehingga seluruh aktivitas dalam kegiatan *muḥāsabah* dapat terkondisikan dengan baik oleh panitia.

Tepat pukul 20.00 WIB adalah pelaksanaan *muḥāsabah* per-angkatan. Setiap angkatan diarahkan untuk memasuki ruangan yang telah ditentukan. Setiap angkatan memiliki karakteristik dan pengalaman yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, materi yang disampaikan pada masing-masing angkatan pun berbeda-beda sesuai kebutuhan. Berikut adalah uraian singkat mengenai materi yang disampaikan oleh para pemateri:

a. Motivasi dan Semangat Belajar

Materi ini khusus disampaikan kepada kelas X sebagai siswa baru yang baru memulai belajar di Sekolah Menengah Atas (SMA). Maka materi yang diberikan kepada mereka adalah materi tentang motivasi belajar agar dapat menumbuhkan semangat belajar dan sikap optimis dalam memperoleh sebanyak-banyaknya ilmu pengetahuan. Selain materi tersebut, siswa juga diajak untuk menyadari pentingnya akhlak dalam belajar.

b. Pengalaman Organisasi

Materi ini khusus disampaikan kepada kelas XI yang merupakan fase merasa dirinya lebih tahu dan berambisi untuk mencoba hal-hal baru. Maka materi yang diberikan adalah materi yang mencakup pentingnya pengalaman berorganisasi. Materi tersebut secara tidak langsung mengarahkan siswa agar mereka mencoba hal-hal baru yang bersifat positif, salah satunya yaitu ikut berkecimpung di dunia

organisasi sekolah. Dengan pengarahan tersebut, siswa menjadi lebih tahu hal apa saja yang baik bagi dirinya.

c. Semangat Menempuh Ujian

Materi ini khusus disampaikan kepada siswa kelas XII, karena siswa kelas XII akan segera menghadapi ujian sekolah dan ujian nasional sebagai penentu kelulusan sekolah. Dalam menghadapi ujian, biasanya siswa memerlukan dukungan dan pengingat diri. Maka dengan adanya materi ini, siswa merasa mendapat dukungan dan pengingat dari guru-guru untuk selalu semangat belajar dan semangat meraih kesuksesan.

d. Sesi *Muḥāsabah*

Sesi *muḥāsabah* adalah sesi inti dari kegiatan *muḥāsabah*. Pemberian materi terkait *muḥāsabah* pada sesi ini merupakan materi yang sangat penting disampaikan, karena puncak kegiatan *muḥāsabah* ada pada sesi ini. Sesi *muḥāsabah* dipandu oleh masing-masing pemateri tadi kepada masing-masing angkatan. Adapun metode penerapannya adalah sebagai berikut:

1) Mengingat Kesalahan

Pada poin ini, siswa diajak untuk menyelami diri dengan cara mengingat kesalahan-kesalahan diri yang telah diperbuatnya, baik kesalahan kepada orang tua, guru, ataupun teman-temannya. Dengan mengingat kesalahan, siswa menjadi lebih peka dan sadar dalam memilah-milah mana perbuatan baik dan mana perbuatan tidak baik. Setelah menyadari akan kesalahannya, maka akan tumbuh dalam dirinya rasa penyesalan yang kemudian ada keinginan untuk memperbaiki kesalahan yang telah diperbuat serta tidak ingin mengulanginya lagi.

Pada poin ini juga, siswa diajak untuk mengingat dosa-dosa, utamanya dosa meninggalkan shalat. Namun pada *muḥāsabah* ini, pemateri lebih menekankan untuk mengingat kesalahan terhadap orang tua ketimbang dosa-dosa yang lain. Dikarenakan kondisi pada fase remaja pada umumnya, akan lebih mudah tersentuh jika membahas orang yang ia sayangi, terutama orang tua.

2) Mengingat Kematian

Selain mengingat kesalahan, siswa juga diajak untuk mengingat kematian. Siswa diingatkan tentang waktu dan usia, bahwa siapapun tidak pernah tahu kapan dirinya akan meninggalkan dunia. Dengan mengingat kematian, siswa akan tersadarkan bahwa waktu yang dimiliki sangatlah berharga. Oleh sebab itu, siswa akan lebih menghargai waktu dan menggunakannya untuk hal-hal baik.

3) Memperbaiki Diri

Setelah siswa diajak untuk menyelami diri dan mengobservasi perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan, siswa diajak untuk memperbaiki diri. Siswa diajak untuk menyadari bahwa waktu dan usia yang sekarang masih dianugerahkan Allah merupakan kesempatan baginya untuk memperbaiki diri dan memperbaiki kesalahan-kesalahan terdahulu. Memperbaiki diri dilakukan dengan cara berjanji

kepada diri untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama dan menebus kesalahan yang lalu-lalu dengan berbuat baik sebanyak-banyaknya.

4) Introspeksi Diri

Pemateri juga mengingatkan bahwa penting bagi setiap individu untuk senantiasa melakukan *muḥāsabah* atau introspeksi diri secara individual. *Muḥāsabah* tidak cukup hanya dilakukan satu kali saja di sekolah, akan tetapi harus terus-menerus dilakukan oleh masing-masing individu. *Muḥāsabah* yang dilaksanakan di sekolah hanyalah sebagai pemantik jiwa untuk menumbuhkan kesadaran diri. Adapun selebihnya, segala perubahan dalam diri siswa untuk menjadi lebih baik tergantung pada masing-masing siswa. Maka, *muḥāsabah* sangat penting dilakukan setiap saat, tidak cukup hanya dilakukan di sekolah saja.

5) Berdoa

Doa adalah sebuah harapan kebaikan yang disampaikan individu kepada Tuhannya. Selain mengingat, menyadari, dan memperbaiki diri, maka setiap individu perlu untuk selalu berdoa dan berharap kepada Allah. Karena segala kehendak dan segala kekuasaan hanya milik Allah, termasuk setiap diri adalah milik-Nya. Maka hanya Dia yang dapat mengubah seseorang menjadi baik.

Pada sesi ini, siswa diajak untuk menyadari bahwa selain berusaha dengan sungguh-sungguh, siswa juga harus senantiasa berdoa. Berdoa agar usaha perbaikan dirinya diberi kemudahan oleh Allah dan segala jalan kebaikan terbuka lebar untuk dirinya. Selain itu, siswa juga mesti berdoa agar dirinya selalu diberi keistikamahan dalam melakukan kebaikan.

6) Memperbanyak *Ẓikrullāh* (Zikir kepada Allah)

Selain berdoa, zikir adalah salah satu hal penting yang harus dilakukan oleh seorang hamba kepada Tuhannya. Zikir akan menumbuhkan sikap merasa diawasi oleh Tuhannya, sehingga seorang hamba tidak akan berani melakukan kejahatan karena yakin bahwa Allah selalu melihatnya dimanapun ia berada. Dengan demikian, pemateri menganjurkan para siswa untuk memperbanyak zikir dan selalu mengingat Allah agar tumbuh pada diri siswa sikap yakin bahwa segala perbuatannya akan selalu dilihat oleh Allah.

Dari poin-poin tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode dan proses pelaksanaan *muḥāsabah* pada kegiatan *muḥāsabah* di SMA Plus Al-Ghifari yaitu dengan memberikan materi berupa nasihat, ajakan, motivasi, dan peringatan untuk senantiasa mengingat kesalahan, mengingat kematian, memperbaiki diri dan bertaubat, introspeksi diri, berdoa, dan memperbanyak zikir.

Selama proses *muḥāsabah* tersebut, kegiatan berlangsung lancar dan kondusif. Pada bagian *muḥāsabah*, siswa dibawa untuk merenungi dirinya sendiri dengan cara mengingat perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan. Hal tersebut dapat menumbuhkan kesadaran pada siswa agar mau memperbaiki diri. Dalam bagian ini, beberapa siswa ada yang terkuras emosinya hingga menitikkan air mata. Kondisi

tersebut dipicu oleh kelihaihan pemateri yang dapat memantik dan menyentuh hati siswa. Karena tidak semua pemateri dapat melakukan hal yang sama.

Setelah kegiatan tersebut selesai, siswa dipersilakan untuk istirahat beberapa jam di ruang kelas yang telah ditentukan oleh panitia. Pada pukul 02.00 WIB, siswa dibangunkan kembali untuk mengikuti rangkaian acara berikutnya, yakni salat tahajud bersama. Setelah salat tahajud, kegiatan berikutnya adalah renungan malam yang diisi dengan *tauṣīyah* (pemberian nasihat), *muḥāsabah* dan *istigāṣah* (berdoa dan memohon pertolongan Allah). Renungan malam ini tidak dipisah per-angkatan, tetapi dilaksanakan bersama-sama oleh seluruh siswa.

Renungan malam hampir sama dengan *muḥāsabah* yang pertama, yaitu pemberian materi *muḥāsabah*. Namun pada renungan malam ini, materi yang disampaikan bersifat umum dan lebih cenderung pada nilai-nilai Islam. Materi disampaikan dalam bentuk *tauṣīyah* yang di dalamnya terdapat nasihat-nasihat berupa ajakan untuk mengevaluasi diri. Suasana saat renungan malam ini sedikit kurang kondusif, karena pada renungan malam jumlah siswa tiga angkatan disatukan dalam satu ruangan. Selain itu, beberapa siswa juga ada yang masih mengantuk sehingga materi menjadi tidak tersampaikan dengan optimal.

Setelah *tauṣīyah*, kemudian diakhiri dengan *istigāṣah* atau berdoa bersama hingga menjelang subuh. Usai subuh, kegiatan ditutup dengan acara penutup dan *muṣāfahah* (bersalaman) bersama-sama seluruh siswa dan guru yang hadir.

Adapun kelebihan dan kekurangan kegiatan *Muḥāsabah* di SMA Plus Al-Ghifari adalah sebagai berikut:

a. Kelebihan

Para guru yang senantiasa memberi nasihat dan pengingat tentu menjadi kelebihan pada kegiatan *muḥāsabah* itu sendiri. Selain itu, kelebihan *muḥāsabah* berdasarkan penilaian guru dan siswa disajikan pada poin-poin berikut:

- 1) Kegiatan *muḥāsabah* tidak hanya dilakukan sekali kepada siswa, tetapi *muḥāsabah* dilaksanakan secara konsisten setiap satu semester satu kali.
- 2) Kegiatan *muḥāsabah* dijadikan sebuah sarana bagi siswa untuk memperbaiki dirinya.
- 3) Banyak dampak positif berupa perubahan-perubahan baik pada siswa setelah mengikuti kegiatan *muḥāsabah*. Terutama dampak positif tersebut berupa hal-hal terkait kemampuan *self-regulated learning* (kemampuan mengatur diri dalam belajar).
- 4) *Muḥāsabah* dijadikan momen untuk berkumpul bersama antara guru dan murid untuk mencapai tujuan yang sama.
- 5) Selain ajang untuk *muḥāsabah* diri, kegiatan tersebut juga dirasakan oleh sebagian siswa sebagai satu momen kebersamaan dengan teman-teman.

b. Kekurangan

Muḥāsabah tidak cukup hanya dilakukan di sekolah saja, tetapi harus dilakukan secara kontinyu. *Muḥāsabah* di sekolah bukan satu-satunya hal yang dapat mengubah sifat dan sikap siswa, melainkan kemauan dari masing-masing individu juga memiliki andil besar dalam mengubah sifat dan sikap dirinya menjadi lebih baik. Metode *muḥāsabah* yang diterapkan dalam sebuah kegiatan hanyalah salah satu cara untuk memantik jiwa individu untuk kembali merenungi dirinya. Oleh sebab itu, kegiatan ini bukan satu hal yang sempurna yang banyak memiliki kelebihan-kelebihan dan dapat mengubah seseorang sekaligus, melainkan terdapat kekurangan-kekurangan yang juga menyertainya. Di antara kekurangan-kekurangannya adalah sebagai berikut:

- 1) Dari segi waktu, ketika kegiatan *muḥāsabah* ini akan dilaksanakan, terdapat kesulitan untuk mencari waktu yang luang dan pas. Sebab, ada banyak kepentingan-kepentingan lain yang sering berbenturan. Oleh karena itu, *muḥāsabah* ini tidak dilaksanakan sesering mungkin, akan tetapi cukup konsisten setiap semester satu kali ada *muḥāsabah*.
- 2) Terdapat siswa yang malas serta tidak mengikuti kegiatan *muḥāsabah*, sehingga tidak banyak perubahan perilaku yang tampak pada siswa tersebut.
- 3) Dari segi rangkaian acara, hampir setiap siswa menyatakan bahwa *muḥāsabah* dari tahun ke tahun tetap sama dan tidak ada perubahan. Menurut mereka, perlu adanya improvisasi rangkaian acara agar kegiatan *muḥāsabah* menjadi lebih menarik.
- 4) Perubahan atau dampak positif yang muncul setelah *muḥāsabah*, tidak bertahan lama. Maksudnya, kesadaran siswa setelah melakukan *muḥāsabah* sangat tinggi, tetapi lama kelamaan kesadaran itu turun kembali. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan *muḥāsabah* bersama ini bukan satu-satunya faktor yang dapat merubah siswa menjadi pribadi *self-regulated learning*. Akan tetapi, masih terdapat faktor lain yang mempengaruhinya.

3. Peran Metode *Muḥāsabah* terhadap Kemampuan *Self-Regulated Learning* Siswa

a. Gambaran

Informan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Plus Al-Ghifari Kota Bandung. Siswa kelas XII dipilih karena mereka memiliki pengalaman lebih banyak tentang kegiatan *muḥāsabah* yang dilaksanakan di SMA Plus Al-Ghifari daripada adik kelasnya. Selain pengalaman, tentu siswa kelas XII mengenal dan memahami istilah *muḥāsabah*.

Sampel atau informan dipilih berdasarkan penggunaan teknik *non-probability sampling*, yaitu teknik penentuan sampel yang diambil sebagian. Seluruh populasi kelas XII tidak mendapat kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel atau informan. Sampel tersebut ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, yakni

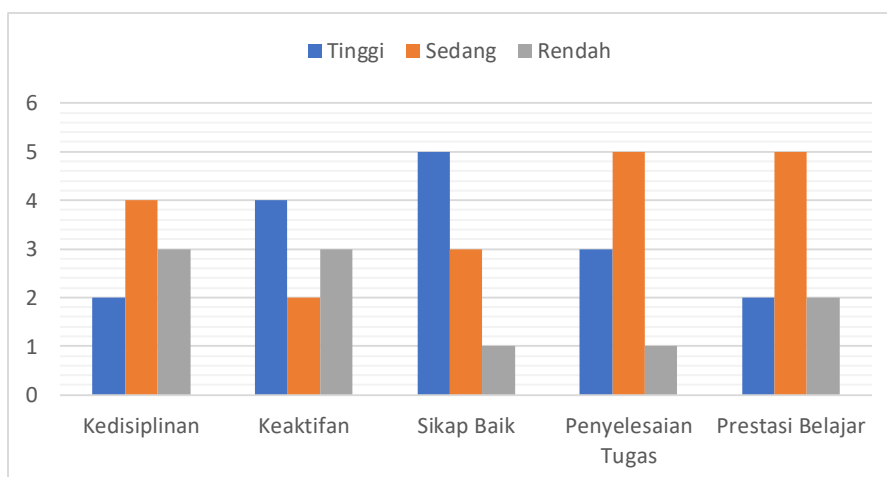
menentukan sejumlah sampel dengan cara memilih orang yang dianggap dapat memberikan data dan informasi terkait kegiatan *muhāsabah*.

Selain itu, penentuan informan juga diidentifikasi melalui pengamatan dan penilaian terhadap siswa yang dibantu oleh guru di sekolah SMA Plus Al-Ghifari. Penilaian tersebut dilakukan untuk dapat menentukan sampel melalui jenis kualitas *self-regulated learning*. Jenis kualitas *self-regulated learning* tersebut mencakup lima karakteristik *self-regulated learning* yang dapat diobservasi dan diamati, yaitu kedisiplinan, keaktifan, sikap baik, penyelesaian tugas dan prestasi belajar.

Informan yang terpilih berjumlah sembilan orang yang diambil tiga orang dari setiap kelasnya, yang mana kelas XII di SMA Plus Al-Ghifari berjumlah tiga kelas. Sembilan siswa tersebut diamati dan dinilai mengenai kedisiplinan, keaktifan, sikap baik, penyelesaian tugas, dan prestasi belajarnya. Berdasarkan pengamatan dan penilaian, sembilan siswa yang terpilih memiliki karakteristik *self-regulated learning* yang berbeda-beda, ada yang tinggi, rendah, dan sedang.

Hasil penentuan informan yang melibatkan salah seorang guru di SMA Plus Al-Ghifari tersebut telah memenuhi kriteria informan yang diharapkan, yakni siswa sebanyak sembilan orang tersebut memiliki ragam karakteristik dan kualitas *self-regulated learning* yang berbeda-beda. Untuk mengetahui lebih jelas mengenai karakteristik siswa yang terpilih menjadi informan, maka disajikan data dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Hasil Pengamatan dan Penilaian Kriteria Informan



Dari diagram tersebut, dapat dilihat bahwa ragam karakteristik yang dimiliki siswa sangat bervariasi, sehingga informan yang terpilih sangat sesuai dan layak untuk dijadikan sebagai informan. Pada penelitian ini bukan hanya fokus kepada siswa yang memiliki kualitas *self-regulated learning* yang tinggi saja, melainkan pada kualitas *self-regulated learning* siswa yang tinggi dan rendah. Hal tersebut dilakukan agar respons yang dihasilkan bervariasi, sehingga data yang diperoleh akan memiliki sudut pandang yang bervariasi pula.

b. Gambaran *Self-Regulated Learning* Informan

1) Siswa dengan *Self-Regulated Learning* yang Tinggi

Siswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi adalah siswa yang memiliki tujuan personal. Tujuan personal tersebut menjadi kemudi dalam mengendalikan dirinya sendiri, sehingga siswa memiliki sikap optimis dan dapat menentukan secara jelas apa yang harus dikerjakannya untuk mencapai tujuan tersebut. Seluruh pikiran, perasaan, dan tindakannya mengarah pada pencapaian tujuan personal. Siswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi juga memiliki kesadaran akan perannya di sekolah. Kesadaran akan perannya sebagai siswa menjadikan siswa tersebut aktif secara metakognitif, motivasi, dan perilakunya.

Dari hasil wawancara, terdapat beberapa pernyataan informan yang mengarah pada *self-regulated learning* yang tinggi. Di antara pernyataan tersebut dapat disimpulkan menjadi beberapa poin berikut:

- a) Memiliki target, tujuan dan cita-cita.
- b) Mau berusaha untuk mengejar tujuannya.
- c) Mengetahui langkah apa yang harus dilakukan untuk menggapai tujuannya.
- d) Memiliki kegigihan dalam mempelajari pelajaran.
- e) Motivasi belajar yang tinggi.
- f) Memiliki kemandirian.
- g) Memiliki disiplin diri.
- h) Dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan baik.
- i) Masuk sekolah tepat waktu.
- j) Memiliki keaktifan dalam belajar.
- k) Selalu mengikuti kegiatan yang ada di sekolah.
- l) Memiliki manajemen waktu yang baik.

2) Siswa dengan *Self-Regulated Learning* yang Rendah

Siswa dengan *self-regulated learning* yang rendah adalah siswa yang tidak memiliki tujuan personal secara jelas. Tanpa tujuan personal yang jelas, siswa tidak memiliki semangat belajar dan tidak mempunyai kemudi dalam mengendalikan dirinya. Tujuan personal berkaitan juga dengan kesadaran siswa terhadap perannya sebagai siswa. Menyadari bahwa dirinya adalah siswa, maka menyadari pula bahwa dirinya adalah seorang pembelajar yang harus belajar. Siswa dengan *self-regulated learning* yang rendah seringkali lupa bahwa perannya sebagai siswa adalah harus belajar. Banyak dari mereka yang tidak terlalu mementingkan belajar, sehingga tindakan-tindakan yang ditampilkan tidak teratur dan hanya bertindak semaunya.

Perihal karakteristik siswa dengan *self-regulated learning* yang rendah, ada beberapa pernyataan informan yang mengarah pada *self-regulated learning* yang rendah. Di antara pernyataan tersebut dapat disimpulkan menjadi beberapa poin berikut:

- a) Kurang memiliki kemauan keras, sehingga hidupnya hanya mengikuti alur tanpa berusaha terlebih dahulu.

- b) Malas belajar (belajar semaunya).
- c) Motivasi belajar yang rendah.
- d) Melanggar aturan.
- e) Sering mencontek dan jarang mengerjakan tugas dengan hasil sendiri.
- f) Terlambat masuk kelas.
- g) Jarang mengikuti kegiatan sekolah.
- h) Lebih banyak bercanda di dalam kelas dan mengganggu teman-temannya.
- i) Tidak memiliki manajemen waktu yang baik.

Kemampuan *self-regulated learning* pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam dirinya, tapi juga dipengaruhi oleh faktor dari luar dirinya. Berdasarkan pernyataan informan, dapat dilihat bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi *self-regulated learning*. Berikut adalah uraian mengenai berbagai macam faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi *self-regulated learning* siswa:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal yang memengaruhi *self-regulated learning* pada siswa adalah sebagai berikut:

a) Keadaan Fisik yang Sehat

Salah satu informan yang berinisial LRA menyatakan bahwa keadaan fisik sangat berpengaruh terhadap regulasi diri dalam belajar. Fisik yang sehat merupakan salah satu hal utama yang harus dimiliki individu untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan mengikuti seluruh aturan dengan tertib. Salah satu kasusnya, LRA merupakan siswa yang memiliki satu penyakit yang cukup serius, sehingga ia kurang bisa mengikuti pembelajaran dengan maksimal karena penyakitnya yang sering kambuh sewaktu-waktu. Menurutny, keadaan fisik yang kurang sehat dapat menurunkan konsentrasi dan semangatnya, serta menghambat aktivitasnya dalam belajar.¹⁹

b) Kecenderungan Minat

Setiap siswa memiliki kecenderungan minat yang beragam dan tidak semua siswa memiliki keselarasan antara minat dengan apa yang sedang dijalannya sekarang. Beberapa informan mengaku bahwa memilih jurusan adalah murni karena kecenderungannya terhadap jurusan tersebut. Mereka merasa jurusan tersebut cocok dan sesuai dengan minat dirinya, bahkan segaris lurus dengan cita-citanya, sehingga regulasi diri dalam belajarnya menjadi cukup baik

Namun, beberapa informan yang lain mengungkapkan bahwa jurusan yang sedang dijalannya sekarang tidak sesuai dengan minatnya. Ketidaksesuaian tersebut berdampak pada regulasi diri dalam belajarnya menjadi kurang. Dirinya tidak merasa semangat dan seringkali bermalas-malasan untuk belajar, bahkan ia tidak memiliki standar pencapaian akademik.

¹⁹ Wawancara pribadi dengan LRA, Siswa kelas XII IPA 1, di SMA Plus Al-Ghifari, 16 Maret 2020.

c) Tujuan dan Cita-Cita yang Ingin Dicapai

Tujuan dan cita-cita merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan *self-regulated learning* siswa. Siswa yang memiliki tujuan dan cita-cita menjadi lebih mampu mengatur diri, baik pikiran, perasaan ataupun perilakunya. Pikiran, perasaan dan perilakunya secara tidak disadari akan mengikuti pola bagaimana siswa tersebut dalam mengambil langkah untuk dapat mencapai tujuan dan cita-citanya. Dalam arti lain, siswa yang memiliki tujuan dan cita-cita yang jelas mampu merencanakan strategi untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan perilakunya agar mengarah pada tujuan dan cita-cita tersebut.

d) Keyakinan terhadap Kemampuan Diri Sendiri (*Self-Efficacy*)

Keyakinan selalu membawa orang pada sikap optimis. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri berarti siswa merasa yakin dan optimis bahwa dirinya bisa dan mampu melakukan sesuatu, terutama dalam hal belajar, sebagai contohnya seseorang tetap berusaha dan merasa dirinya mampu mengerjakan tugas-tugas sekalipun tugas itu sulit. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi dapat mengelola pikiran dan tindakannya untuk mewujudkan keyakinan akan kemampuan dirinya.

e) Faktor Perilaku

Faktor dari dalam diri--yang oleh Zimmerman disebut sebagai faktor perilaku--adalah sebuah usaha individu dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk menyusun perencanaan. Faktor perilaku meliputi observasi diri (*self-observation*), proses penilaian (*judgmental process*), dan reaksi diri (*self response*). Ketiganya merupakan faktor perilaku yang bertumpu pada diri sendiri.

Dilihat dari bagaimana faktor perilaku bekerja terhadap diri individu, maka dapat dikatakan bahwa *muḥāsabah* atau introspeksi diri dapat disebut sebagai faktor perilaku. Karena *muḥāsabah* juga mencakup observasi diri, proses penilaian terhadap diri, serta adanya reaksi diri. Dalam kata lain, *muḥāsabah* diri meliputi observasi atau mengamati diri sendiri, proses menilai diri sendiri tentang baik-buruknya perilaku yang telah dilakukan, serta adanya reaksi diri berupa tindakan untuk melakukan perbaikan-perbaikan diri.

Dengan *muḥāsabah* diri (faktor perilaku), individu akan memiliki perencanaan ke depan. Perencanaan yang dimaksud adalah perencanaan berupa langkah-langkah atau strategi untuk meningkatkan kualitas diri menjadi lebih baik kedepannya. Individu yang memiliki perencanaan akan menjadi lebih mampu mengambil langkah dan tindakan yang tepat untuk dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor perilaku berpengaruh terhadap regulasi diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, yakni faktor yang melibatkan lingkungan ataupun orang-orang sekitar. Beberapa faktor eksternal yang berpengaruh terhadap *self-regulated learning* siswa adalah sebagai berikut:

a) Dukungan Orang Tua

Orang tua atau keluarga sangat berperan penting pada pembentukan karakteristik individu dan pembentukan pola pemikirannya. Dukungan orang tua juga sangat berpengaruh terhadap *self-regulated learning* siswa. Dukungan berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif dari keluarga merupakan faktor penguat bagi individu agar semangat belajarnya tetap menyala. Dengan adanya dukungan emosional dan penghargaan dari orang tua, siswa merasa mempunyai alasan tersendiri untuk tetap semangat belajar dan terus berusaha mencapai hasil maksimal. Kepercayaan diri siswa terhadap dirinya pun akan meningkat jika siswa tersebut mendapat dukungan berupa penghargaan dari orang tuanya.

Begitu pula jika individu mendapat dukungan instrumental dan dukungan informatif. Individu yang mendapat dukungan instrumental akan merasa mendapat fasilitas yang memadai dari keluarganya. Dan individu yang mendapatkan dukungan informatif akan memperoleh pengetahuan dan perhatian dari keluarganya. Hal tersebut berdampak pada *self-regulated learning* individu. Sebab, dengan dukungan tersebut, individu menjadi mampu mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara, sehingga ia dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

b) Guru

Dukungan guru pun menjadi sangat berpengaruh terhadap *self-regulated learning* siswa. Dukungan dari guru bukan hanya dukungan dalam bentuk belajar-mengajar saja. Akan tetapi, dukungan dalam bentuk perhatian dan kepercayaan kepada siswa akan menumbuhkan efikasi diri dan percaya diri pada siswa. Siswa akan menjadi lebih bertanggung jawab atas kepercayaan yang diberikan oleh gurunya. Siswa menjadi percaya diri dan yakin bahwa dirinya mampu dalam belajar.

Kegiatan *muḥāsabah* merupakan sebuah dukungan yang diberikan guru kepada siswanya. Dilihat dari bagaimana kegiatan *muḥāsabah* memiliki dasar dan tujuan yang baik bagi siswanya, maka *muḥāsabah* bukan serta merta kegiatan tanpa terencana. Justru *muḥāsabah* hadir sebagai kegiatan yang direncanakan untuk siswanya, sebagai bentuk perhatian guru terhadap siswa agar setiap siswa mampu memonitor dirinya sendiri untuk selalu berada dalam jalur yang baik dan benar.

c) Teman Sebaya

Faktor eksternal lainnya adalah teman sebaya. Setiap individu memiliki teman yang saling terhubung dengan teman lainnya, sehingga membentuk lingkaran pertemanan dengan kesamaan minat atau kesamaan aktivitas sehari-hari. Adanya kesamaan tersebut memberikan ruang antar individu untuk saling bertemu atau berbincang, yang kemudian antar individu bisa saling memberikan pengaruh, baik pengaruh positif ataupun pengaruh negatif. Seorang individu dapat memengaruhi dan dipengaruhi individu lain. Oleh sebab itu, penting bagi setiap individu untuk menjaga diri agar tidak terbawa arus yang kurang baik.

d) Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor eksternal yang juga memberi pengaruh terhadap *self-regulated learning* siswa. Orang-orang yang berada dalam satu lingkungan yang sama akan membentuk standar sosial. Kemudian standar sosial tersebut berpengaruh terhadap standar diri. Jika sebuah lingkungan memiliki standar yang tinggi, seperti berjiwa kompetitif, memiliki kedisiplinan yang tinggi, dan memiliki minat belajar yang tinggi, maka standar diri juga akan secara otomatis menyeimbangkan dengan standar sosial tersebut. Begitu pula sebaliknya. Oleh sebab itu, lingkungan sangat berpengaruh terhadap standar diri, yang kemudian standar diri juga akan berpengaruh terhadap *self-regulated learning*.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *self-regulated learning* siswa adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik yang sehat, kecenderungan minat, tujuan dan cita-cita yang ingin dicapai, introspeksi diri (*muḥāsabah*). Dan faktor eksternal meliputi dukungan orang tua, guru, teman sebaya, dan lingkungan atau standar sosial.

4. Peran Metode *Muḥāsabah* terhadap Kemampuan *Self-Regulated Learning* Siswa

Sebagaimana pembahasan pada uraian sebelumnya, *muḥāsabah* sebagai sebuah metode yang dimodifikasi menjadi sebuah kegiatan yang diagendakan, merupakan sebuah bentuk perhatian sekaligus dukungan yang dipersembahkan oleh para pendidik untuk siswanya. Meskipun terdapat beberapa kekurangan pada kegiatan tersebut, tentu juga terdapat kelebihan yang menyertainya. Di samping kelebihan dan kekurangan metode *muḥāsabah* yang diterapkan, sedikit-banyaknya *muḥāsabah* ini memberikan dampak positif bagi siswanya. Berdasarkan hasil wawancara pada siswa dan guru, dampak yang dirasakan siswa dan apa yang terlihat oleh para guru antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Lebih sering mengingat Allah ketika akan melakukan sesuatu.
- 2) Meningkatkan ibadah menjadi lebih rajin.
- 3) Sadar akan dosa dan kesalahan, sehingga ingin memperbaikinya.
- 4) Lebih bisa menahan diri untuk tidak melawan orang tua dan lebih sadar untuk selalu berbakti kepada orang tua.
- 5) Lebih sadar tentang bagaimana bersikap kepada guru, karena guru sangat berpengaruh terhadap kebermanfaatan ilmu.
- 6) Sadar bahwa ilmu itu penting, bukan untuk orang lain, tapi untuk bekal diri sendiri.
- 7) Lebih rajin berangkat ke sekolah.
- 8) lebih berusaha untuk fokus memerhatikan guru dan konsentrasi terhadap pelajaran.
- 9) Meningkatkan motivasi untuk semangat belajar.
- 10) Lebih mengetahui hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk, sehingga menjadi lebih tahu apa yang harus dilakukan.

11) Mulai menyusun target yang harus dicapai.

Dilihat dari dampak tersebut, dapat ditarik benang merahnya bahwa *muḥāsabah* sebagai sebuah metode sangat diperlukan oleh setiap individu dalam mengendalikan dirinya. *Muḥāsabah* menjadi barometer kehidupan setiap individu yang berfungsi untuk mengukur sejauh mana kualitas dirinya, baik kualitas diri dalam hubungan dengan Allah ataupun hubungan dengan sesama. *Muḥāsabah* merupakan seruan sekaligus anjuran para sahabat Rasul dan 'ālim 'ulamā' terdahulu. Bahkan, *muḥāsabah* telah disiratkan oleh Allah di dalam Al-Quran sebagai perintah langsung untuk melihat apa yang sudah dikerjakannya dahulu. Hal ini menyiratkan bahwa *muḥāsabah* memang begitu penting untuk dilakukan.

Sebagaimana dampak yang dirasakan oleh siswa, *muḥāsabah* yang dilaksanakan tidak hanya fokus pada kualitas belajar saja, tetapi juga pada sikap, perilaku, akhlak, serta pada kualitas ibadah. Hal ini menunjukkan bahwa *muḥāsabah* menyentuh berbagai aspek kehidupan yang terangkum ke dalam 3 aspek berikut:

1) Aspek Spiritual

Sebagai sekolah yang memiliki kurikulum dengan nilai-nilai keislaman, aspek spiritual menjadi aspek paling penting yang sangat diperhatikan oleh guru kepada muridnya. Karena dengan spiritualitas yang tinggi, maka akan terbentuk pribadi yang berkualitas, baik dalam ibadahnya, sosialnya, atau belajarnya. Poin penting pada aspek spiritual ini adalah memperbaiki hubungan diri dengan Allah "*hablun min Allah*". Hubungan baik dengan Allah berarti ia dapat melaksanakan segala perintah dan menjauhi segala larangan. Hal tersebut tidak lain agar dapat menjalani hidup dengan baik dan terarah. Oleh sebab itu, segala kegiatan dan kurikulum tidak terlepas dari aspek spiritual, termasuk pada kegiatan *muḥāsabah* ini.

Kegiatan *muḥāsabah* tentu tidak akan terlepas dari nilai sufistik, yang mana siswa diajak untuk merenungi dan mengenal dirinya sendiri sejauh mana pencapaian dan kualitas ibadahnya. Dengan mengenal diri lebih jauh, maka siswa menjadi mampu mengenal lebih dalam tentang hakikat dirinya diciptakan. Siswa menjadi lebih sadar untuk selalu memperbaiki kualitas ibadahnya dan senantiasa berusaha mengingat Allah, melaksanakan segala perintahnya dan menjauhi larangannya.

2) Aspek Sosial

Hubungan dan interaksi tidak akan terlepas dari kehidupan manusia. Menumbuhkan hubungan yang baik dengan sesama menjadi perlu karena selain kebutuhan manusia, Islam juga mengajarkan untuk memperbaiki hubungan dengan sesama manusia atau yang disebut dengan "*hablun min an-nas*". Begitupun di sekolah, menjalin hubungan antar siswa dengan guru, siswa dengan siswa, atau antar seluruh elemen yang terdapat di dalam sekolah tersebut menjadi perlu dirawat dan diperbaiki agar lingkungan menjadi harmonis. Hubungan yang baik akan melahirkan kedamaian, saling menghormati, saling mengasihi, dan saling tolong-menolong.

Dengan *muḥāsabah* diri, siswa menjadi sadar kan kesalahan yang telah diperbuat kepada teman-temannya atau kepada gurunya. *Muḥāsabah* mendorong siswa untuk melakukan perbaikan diri dan perbaikan keadaan sosialnya, serta lebih bisa menjaga sikap dan berhati-hati dalam bertindak.

3) Aspek Pendidikan

Dalam aspek pendidikan, *muḥāsabah* merupakan upaya untuk memonitor sejauh mana kontribusi diri dalam mengikuti proses pembelajaran. *Muḥāsabah* berperan penting dalam menumbuhkan sikap bijak pada siswa untuk menentukan hal mana yang harus diprioritaskan. Siswa menjadi lebih bijak dalam menggunakan waktu, pun menjadi lebih disiplin dalam menaati aturan-aturan.

Selain *muḥāsabah* yang telah dijadwalkan di sekolah, beberapa siswa juga melaksanakan *muḥāsabah* secara personal. Baginya, *muḥāsabah* sangat membantu dirinya mendapatkan solusi permasalahan, sehingga dirinya mampu mengatasi permasalahan. *Muḥāsabah* menjadi sebuah cara untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan diri. Karena setelah *muḥāsabah*, siswa menjadi lebih mengerti dan paham apa yang harus dilakukan demi mencapai tujuan dalam belajarnya.

Berfokus pada aspek pendidikan, *muḥāsabah* sangat berperan dalam proses belajar siswa. Siswa lebih terdorong untuk berusaha memperbaiki dirinya menjadi lebih baik. Siswa memiliki pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu, sehingga setiap langkah dalam hidupnya penuh perhitungan. Hal tersebutlah yang kemudian siswa menjadi mampu mengendalikan dan mengatur diri, terutama mengatur diri dalam belajar. Maka, berdasarkan seluruh informasi yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa *muḥāsabah* sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* (mengatur diri dalam belajar) pada siswa. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

a) Menumbuhkan Sikap Tanggung Jawab

Dengan *muḥāsabah*, kesadaran siswa untuk bertanggung jawab akan muncul. Tanggung jawab sebagai siswa berarti siswa sadar akan perannya sebagai siswa yang sedang belajar dan mencari ilmu. Dengan tanggung jawab yang penuh, siswa mampu mengarahkan dirinya untuk selalu bersungguh-sungguh dan rajin dalam belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, mampu memilah dan memilih unsur mana yang harus ditinggalkan dan unsur mana yang harus ditaati. Artinya, sikap tanggung jawab akan mengarahkan siswa menjadi pribadi yang mandiri serta memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik. Sikap tanggung jawab itulah yang sangat berpengaruh terhadap kelancaran belajar siswa.

b) Memiliki Disiplin Diri

Muḥāsabah membawa siswa untuk mengingat dan menyadari kelengahan dan kelalaian diri yang pernah dilakukannya dahulu, kemudian menyesal dan ingin memperbaikinya. Dari keinginan untuk memperbaiki tersebut, maka lahir sikap

disiplin. Sikap disiplin berarti bentuk kepatuhan terhadap aturan dan tidak lalai terhadap aturan tersebut. Dengan sikap disiplin, siswa mampu mengendalikan seluruh aktivitasnya secara teratur sesuai aturan yang ada. Pengendalian tersebut termasuk ke dalam ciri siswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi.

c) Motivasi Belajar Meningkat

Dalam kegiatan *muḥāsabah*, selain mendapat dorongan dan motivasi dari guru, siswa juga mendapat dorongan dan motivasi dari dirinya sendiri. *Muḥāsabah* memunculkan kesadaran penuh akan kelebihan dan kekurangan diri, sehingga siswa menjadi yakin akan dirinya sendiri dan berusaha memaksimalkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya.

Dengan meningkatnya motivasi belajar dari dalam diri individu, maka siswa tersebut semakin mampu mengatur dirinya dalam belajar. Dirinya tidak lagi dikendalikan oleh rasa malas, tetapi justru rasa malas itu yang dikendalikan oleh diri. Individu dengan motivasi belajar yang tinggi, selalu berusaha secara maksimal untuk mengerti dan memahami pelajaran. Bahkan, ia lebih bersungguh-sungguh untuk mencapai tujuan dan cita-cita.

d) Memiliki Target dan Tujuan

Setiap orang memiliki target dan tujuan personal. Akan tetapi, target tersebut ada yang tersusun dengan rapi dan ada yang sekedar ingin saja. Dengan *muḥāsabah* diri, target dan tujuan tersebut akan direnungi dan dipikirkan cara pencapaiannya. Siswa sebisa mungkin merancang dan menyusun target dan tujuan tersebut dengan baik, sehingga siswa menjadi lebih mudah menentukan kemana arah yang akan dituju. Siswa yang berusaha memonitor dirinya untuk mencapai tujuan personal termasuk ke dalam ciri-ciri siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning*.

e) Memiliki Manajemen Waktu yang Baik

Mampu mengatur waktu dengan baik dan teratur adalah salah satu ciri siswa memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi. *Muḥāsabah* ibarat alarm diri untuk mengingatkan diri ke jalan kebaikan. Semakin sering ber-*muḥāsabah*, maka semakin sering dirinya ingat. Orang yang melakukan *muḥāsabah* akan mampu menggunakan waktu secara efisien. Ia mampu menggunakan waktu secara tepat untuk hal-hal yang bermanfaat. Selain itu, ia mampu memprioritaskan sesuatu, sehingga waktu yang digunakannya pun tidak terbuang sia-sia.

Dalam hal belajar, siswa dengan manajemen waktu yang baik mampu menyelesaikan tugasnya dengan tuntas dan tepat waktu. Siswa menjadi pribadi yang mandiri dan disiplin dalam menggunakan waktu, berangkat sekolah tepat waktu, mengerjakan PR tepat waktu serta dapat memakai waktu sebagaimana mestinya.

f) Mampu Mengatasi Permasalahan dalam Belajar

Muḥāsabah, terkadang membawa seseorang merenungi permasalahan yang sedang dihadapi. Permasalahan tersebut kemudian selalu hadir solusinya di saat-saat diri mencoba menyelami segala hal yang terjadi pada diri. *Muḥāsabah* menjadi sebuah

sarana mengantarkan seseorang pada jalan keluar. Siswa yang kesulitan dalam belajar, kemudian merenungi dirinya sendiri tentang apa yang salah pada dirinya, metode apa yang cocok untuk dirinya, atau dengan cara apa ia bisa meraih sesuatu, maka siswa tersebut akan mendapatkan titik terang jalan keluar. Siswa menjadi mampu mengambil keputusan dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki.

C. SIMPULAN

Latar Belakang diadakan kegiatan *muḥāsabah* yaitu untuk memberikan solusi dalam menanggapi permasalahan siswa yang ada di SMA Plus Al-Ghifari. Permasalahan siswa tersebut merupakan permasalahan terkait perihal kedisiplinan, motivasi, sikap dan perilaku siswa atau hal-hal yang mencakup pada *self-regulated learning* siswa yang rendah. Dari berbagai persoalan tersebut, akhirnya pihak sekolah terdorong untuk mengadakan kegiatan *muḥāsabah* yang menitikberatkan pada *character building* siswa, yakni kegiatan *muḥāsabah* ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas kepribadian siswa, meningkatkan kesadaran siswa dalam belajar, serta meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* (mengatur diri dalam belajar). Perubahan siswa menjadi lebih baik adalah tujuan dan cita-cita dari adanya kegiatan *muḥāsabah*.

Pelaksanaan *muḥāsabah* di SMA Plus Al-Ghifari terletak pada rangkaian kegiatan *muḥāsabah* perangkatan dan renungan malam. Dalam *muḥāsabah* perangkatan, masing-masing angkatan diberi sesi *muḥāsabah* ditambah dengan materi yang berbeda-beda sesuai kebutuhan. Kelas X diberi materi motivasi diri, kelas XI diberi materi pengalaman keorganisasian, dan kelas XII diberi materi semangat menempuh ujian. Kemudian pada sesi *muḥāsabah* perangkatan, siswa diajak untuk mengingat kesalahan, mengingat kematian, memperbaiki diri, merenung dan introspeksi diri, berdoa, serta memperbanyak dzikir. Suasana pada sesi *muḥāsabah* perangkatan ini cukup kondusif dan berjalan dengan baik. Sementara dalam renungan malam, materi yang disampaikan lebih bersifat umum dan cenderung pada nilai-nilai Islam. Materi disampaikan dalam bentuk *taṣīyah* yang di dalamnya terdapat nasihat-nasihat berupa ajakan untuk mengevaluasi diri, kemudian diakhiri dengan *istigāṣah* atau berdoa bersama. Suasana saat renungan malam ini sedikit kurang kondusif, karena pada renungan malam jumlah siswa tiga angkatan disatukan dalam satu ruangan.

Muḥāsabah sebagai momen perbaikan diri memiliki peranan yang sangat penting dalam tiga sudut pandang kehidupan, yakni sisi spiritual, sosial, dan pendidikan. Pada sudut pandang pendidikan, *muḥāsabah* pastinya memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* (mengatur diri dalam belajar) pada siswa. Hal tersebut dapat diketahui dari dampak yang dirasakan oleh siswa, antara lain adalah menumbuhkan sikap tanggung jawab, memiliki disiplin diri, motivasi belajar yang tinggi bahkan bisa meningkat, memiliki target dan tujuan,

memiliki manajemen waktu yang baik, dan pastinya mampu mengatasi persoalan dalam belajar, walaupun ada hambatan yang di hadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, Shofiyatul. "Self Regulated Learning Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar." In *Seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity*, 2016. <http://mpsi.umm.ac.id/>.
- Azra, Azyumardi. *Ensiklopedi Tasawuf*. Bandung: Angkasa, 2008.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.
- Gulen, Muhammad Fethullah. *Tasawuf untuk Kita Semua*. Jakarta: Republika, 2014.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2017.
- Mahjuddin. *Akhlak Tasawuf II: Pencarian Ma'rifah Bagi Sufi Klasik dan Penemuan Kebahagiaan Batin Bagi Sufi Kontemporer*. Jakarta: Kalam Mulia, 2012.
- Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual." In *Seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity*, 2016. <http://mpsi.umm.ac.id/>.
- Rachmah, Dwi Nur. "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak." *Jurnal psikologi* 42, no. 1 (2015). <http://journal.ugm.ac.id/>.
- Rahayu, Risa. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar pada Siswa." Universitas Lampung, 2017. <https://digilib.unila.ac.id/>.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Depok: Rajawali Pers, 2019.
- — —. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Wawancara

- LRA (Siswa kelas XII IPA 1), wawancara oleh Hanna Aisyah. SMA Plus Al-Ghifari. Tanggal 16 Maret 2020.
- Sofiyudin, Usep (Guru dan Wakil Kepala Sekolah bidang Kerohanian), wawancara oleh Hanna Aisyah. SMA Plus Al-Ghifari. Tanggal 2 Maret 2020.
- Qodir, Abdul (Guru), wawancara oleh Hanna Aisyah. SMA Plus Al-Ghifari. Tanggal 2 Maret 2020