

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan utama hidup manusia. Aristoteles menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan makna dan tujuan kehidupan itu sendiri. Kebahagiaan adalah tujuan utama dan akhir dari eksistensi manusia.<sup>2</sup> Dalam agama Islam, kebahagiaan juga merupakan tujuan yang harus dicapai oleh setiap muslim. Allah secara tegas dalam surat al-Qaşaş ayat 77 memerintahkan:

*“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”<sup>3</sup>*

Begitupun dalam surat dalam surat al-Baqarah ayat 201, Allah juga mengajarkan do'a agar memperoleh kebaikan di dunia dan akhirat. Allah mengajarkan *“Ya Tuhan Kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka”*.<sup>4</sup> Salah satu makna kebaikan hidup dalam ayat tersebut sebagaimana

---

<sup>2</sup> Meenakshi Chaturvedi and Amitesh Kumar Singh, “Happiness: As An Aim of Education,” *International Conference Proceedings, NKBMG (PG) College, Chandausi*. 7026 (2016).

<sup>3</sup> Terjemahan QS Al-Qashash (28) ayat 77.

<sup>4</sup> Terjemahan QS Al Baqarah (2) ayat 201.

dinyatakan al-Quayyid<sup>5</sup> adalah sebuah kehidupan yang dipenuhi kebahagiaan dan ketenangan. Sebuah kondisi kehidupan dimana jiwa diliputi oleh kedamaian, ketenangan, *rida* terhadap diri sendiri dan rasa puas atas apa yang ditetapkan dan diberikan Allah SWT.

Kebahagiaan sebagaimana dikatakan Ibnu Miskawaih dibagi menjadi dua jenis, yaitu: kebahagiaan materi (*jism al-sa'adah*) yang sifatnya menipu dan kebahagiaan jiwa / psikologis (*nafs al-sa'adah*) yang bersifat hakiki.<sup>6</sup> Kebahagiaan materi biasanya berupa kebahagiaan yang bersifat fisik sedangkan kebahagiaan jiwa biasanya berupa berkurangnya emosi dan sifat negatif, bertambahnya emosi dan sifat positif serta kegembiraan penuh syukur. Hal tersebut senada dengan apa yang dikatakan Biswas dkk.<sup>7</sup> bahwa kebahagiaan itu terdiri dari dua jenis yaitu kebahagiaan yang yang dipengaruhi oleh faktor eksternal yang mirip dengan konsep kebahagiaan materi dan kebahagiaan yang lebih dipengaruhi oleh persepsi individu yang mirip dengan konsep kebahagiaan jiwa.

Kedua jenis kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang niscaya dicari oleh setiap manusia. Tetapi, Allah secara jelas mengingatkan bahwa kebahagiaan materiil (duniawi) adalah suatu kebahagiaan yang bisa menipu. Allah dalam surat al- Ḥadīd ayat 20 menyatakan:

*Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat*

---

<sup>5</sup> Ibrahim Hamad Al-Quayyid, *Panduan Menuju Hidup Bahagia Dan Sukses, Terjemahan Tajuddin* (Jakarta: Maghfirah, 2004), 23.

<sup>6</sup> Ibn Miskawaih, *Tahdzib Al-Akhlaq Wa Tathhirul a'roq* (Mesir: Al-Matba'ah Al-Hasiniyyah, 1329 H, n.d.).

<sup>7</sup> Robert Biswas-Diener, Todd B. Kashdan, and Laura A. King, "Two Traditions of Happiness Research, Not Two Distinct Types of Happiness," *Journal of Positive Psychology* 4, no. 3 (2009): 208–211.

warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu.”<sup>8</sup>

Oleh karena itu, sebagai seorang muslim, memilih kebahagiaan hakiki atau kebahagiaan jiwa adalah sebuah keharusan yang perlu diupayakan dan diusahakan.

Jika ditelaah lebih lanjut melalui konsep psikologi positif, kebahagiaan hakiki atau kebahagiaan jiwa tersebut sangatlah mirip dengan konsep *subjective wellbeing* yang dikemukakan oleh Diener dkk.<sup>9</sup> Kesejahteraan subjektif yang positif merupakan sebuah hasil positif proses seseorang melakukan evaluasi baik secara kognitif maupun afektif terhadap sesuatu yang terjadi dalam setiap episode kehidupannya baik dalam bentuk merasakan kepuasan hidup maupun dalam bentuk seberapa sering emosi positif maupun negatif dialaminya.<sup>10</sup> Bahkan Compton<sup>11</sup> juga pernah mengatakan bahwa kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup merupakan nama ilmiah dari *subjective wellbeing*. Hal tersebut juga senada dengan hasil penelitian Sholihah<sup>12</sup> yang mengkaji prespektif tafsir asy-Sya’rawi mendapatkan hasil bahwa konsep kebahagiaan dalam al-Qur’an baik istilah الفوز, الفلاح, maupun الفرح sangatlah relevan dengan konsep *subjective wellbeing*. Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan sementara bahwa orang yang berusaha untuk

---

<sup>8</sup> Terjemahan QS Al Hadid (57) ayat 20.

<sup>9</sup> Edward Diener, Richard E Lucas, and Shigehiro Oishi, “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction,” *Handbook of positive psychology* 2 (2002): 63–73.

<sup>10</sup> Edward Diener, Richard E. Lucas, and Shigehiro Oishi, “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction.” 2 (2009), - Penelusuran Google,” *The Oxford Handbook of positive psychology* 2 (2009): 187.

<sup>11</sup> William C Compton, *Introduction to Positive Psychology* (California: Thomson wadsworth, 2005).

<sup>12</sup> Imroatus Sholihah, “Konsep Kebahagiaan Dalam Al-Qur’an” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016), <http://etheses.uin-malang.ac.id/5590/1/14750005.pdf>.

memperoleh tingkat *subjective wellbeing* yang tinggi maka akan semakin dekat untuk menuju kepada kebahagiaan hakiki.

Salah satu cara untuk memperoleh kebahagiaan hakiki adalah terletak pada bagaimana seseorang memahami dirinya karena sebagaimana dalam kajian psikologi positif dinyatakan bahwa kebahagiaan itu sangat personal dan relatif<sup>13</sup> yang sangat tergantung pada bagaimana seseorang memaknai hidup atau tergantung pada bagaimana seseorang memaknai segala hal yang terjadi dalam dirinya.<sup>14</sup> Kebahagiaan tidak tergantung pada kebaikan objektif yang berada dalam dirinya, tetapi lebih pada perbandingan dan pandangan subjektif terhadap apa yang dimiliki.<sup>15</sup> Begitupun sebagaimana disampaikan David<sup>16</sup> bahwa bahagia atau sedihnya seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsinya atau makna terhadap kehidupan yang ia jalani serta bagaimana ia memaknai dan mengevaluasi dirinya. Persepsi-persepsi individu inilah yang akan menentukan kebahagiaan atau kepuasan hidup seseorang atau yang disebut sebagai kesejahteraan subjektif (*subjective wellbeing*).

Proses memaknai serta mengevaluasi diri ini dalam Islam secara ekplisit telah diajarkan di dalam al-Qur'an dan Ḥadīs dengan istilah yang disebut dengan *muḥāsabah*. Sebagaimana al-Munajjid<sup>17</sup> mengatakan bahwa *muḥāsabah* adalah proses menimbang-nimbang

---

<sup>13</sup> D. C. Shin and D. M. Johnson, "Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life," *Social Indicators Research* 5, no. 1–4 (1978): 475–492; Ruut Veenhoven, "Is Happiness Relative?," *Social Indicators Research* 24, no. 1 (1991): 1–34.

<sup>14</sup> Christopher Peterson, Nansook Park, and Martin E.P. Seligman, "Greater Strengths of Character and Recovery from Illness," *Journal of Positive Psychology* 1, no. 1 (2006): 17–26.

<sup>15</sup> Veenhoven, "Is Happiness Relative?," 2.

<sup>16</sup> David W. Chan, "Subjective Well-Being of Hong Kong Chinese Teachers: The Contribution of Gratitude, Forgiveness, and the Orientations to Happiness," *Teaching and Teacher Education* 32 (2013): 23, <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>.

<sup>17</sup> Muhammad Sholih al Munajjid, *Muḥāsabah* (Saudi Arabia: Majmu'ah Zad, 2009), 7–8.

apa yang dilakukan oleh diri sehingga dari hasil proses menimbang tersebut seseorang akan membuang sesuatu yang negatif dan meneruskan yang positif. Proses ini dilakukan dengan pengamatan terhadap aktifitas fisik maupun batin yang telah dilakukan.

*Muḥāsabah* banyak dipraktikkan oleh para muslim sejak zaman nabi sampai saat ini untuk memahami diri dan menangani berbagai persoalan hidup agar tidak terjebak pada kebingungan berfikir. *Muḥāsabah* digunakan untuk menemukan berbagai penyakit hati, menemukan perbuatan yang tidak baik yang telah dilakukan agar nanti bisa ditinggalkan, menemukan sikap dan perbuatan baik agar nanti dapat dilanggengkan dan diperkuat yang kesemuanya digunakan sebagai sarana proses untuk membersihkan hati dan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. *Muḥāsabah* merupakan salah satu sarana seorang muslim agar terhindar dari *hisāb* yang memberatkan sebagaimana Hadīṣ Nabi yang diriwayatkan Umar bin Khotṭob <sup>18</sup>... حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا... hitunglah (ber*muḥāsabah*lah terhadap) dirimu sebelum engkau akan dihitung / di*hisāb* (pada hari kiamat).

Praktik di lapangan, *muḥāsabah* yang dikembangkan dan dilakukan oleh para muslim ternyata dalam bentuk metode yang berbeda-beda yang kesemuanya bertujuan untuk menghilangkan sifat-sifat negatif, menguatkan sifat positif dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Jika ditinjau di berbagai literatur dalam ilmu psikologi, ternyata evaluasi diri maupun proses berfikir reflektif sebagaimana proses *muḥāsabah* ini merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental maupun untuk mengatasi masalah-masalah psikologis.<sup>19</sup> Tetapi walaupun begitu, ternyata

---

<sup>18</sup> Sayyid Mubarak Abu Bilal, الجزء الثاني, حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا. (Azhar: Maktabah Mahmudiyyah, 1630), 16.

<sup>19</sup> Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Islamic Studies*, no. December (2018): 1–16; Iqbal Syafri, Hudzaifah Achmad Qotadah, and Adang Darmawan Achmad, "Muhasabah Diri Sebagai

sebagaimana hasil temuan dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap santri ternyata tidak sedikit santri yang melakukan *muḥāsabah* tetapi rasa kebahagiaan yang didapat setelah *muḥāsabah* hanya bersifat sementara atau hanya bertahan sebentar atau bahkan malah merasa masih kurang bahagia.<sup>20</sup> Berdasar analisis awal yang dilakukan peneliti, penyebab hal tersebut dikarenakan dua hal, yaitu: (1) proses *muḥāsabah* yang dilakukan tidak menggunakan dialog diri maupun pengamatan pikiran yang terstruktur dan sistematis; (2) Berdasarkan penelusuran terbatas yang dilakukan peneliti, dalam metode *muḥāsabah* yang berkembang tidak secara khusus dilakukan untuk meningkatkan setiap subskala kesejahteraan subjektif baik untuk menurunkan emosi negatif, meningkatkan emosi positif maupun kepuasan hidup).

Berdasarkan kedua penyebab tersebut, peneliti kemudian melakukan penelusuran literatur tentang pengamatan pikiran dan komunikasi internal yang hasilnya menemukan bahwa di dunia barat, pengamatan pikiran dan komunikasi internal telah dikembangkan dan dipraktikkan dalam *Neuro Linguistic Programming (NLP)*. *Neuro Linguistic Programming (NLP)* telah melakukan sistematisasi bagaimana menggunakan bahasa dan kata dalam berkomunikasi baik terhadap diri maupun orang lain, memahami struktur fikiran bekerja, bagaimana memahami rasa dan seluruh modalitas diri untuk mencapai kebahagiaan, kesejahteraan maupun tujuan lain yang diinginkan termasuk di dalamnya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian tentang *Neuro Linguistic Programming (NLP)* menunjukkan bahwa metode dalam NLP secara efektif mampu

---

Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency,” *Khazanah Pendidikan Islam* 2, no. 3 (2020): 126–138.

<sup>20</sup> Hasil wawancara terhadap santri Ath-Thohiriyah, September 2018

meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang.<sup>21</sup> NLP Sebagaimana McWhirter yang dikutip Tosey & Mathison<sup>22</sup> menyatakan bahwa NLP adalah *the art of communication excellence* (seni keunggulan berkomunikasi) dan *the study of the structure of subjective experience* (studi tentang struktur pengalaman subjektif) yang dapat digunakan seseorang untuk mewujudkan keunggulan maupun keberhasilan dalam kehidupannya. Hal senada juga dikatakan Linder-Pelz dan Hall<sup>23</sup> yang mengatakan bahwa NLP merupakan model komunikasi dalam bentuk representasi pengalaman internal serta cara yang digunakan untuk berkomunikasi dengan diri mereka sebaik berkomunikasi dengan orang lain agar mampu mewujudkan tujuan yang diinginkan. Bahkan secara jelas Walter dan Bayat yang dikutip Bashir dan Ghani<sup>24</sup> menyebut NLP sebagai sebuah proses yang dapat diterapkan untuk menciptakan keunggulan di segala bidang. Begitupun sebagaimana hasil penelitian awal (*mini research*) yang peneliti lakukan tahun 2016 dengan tema “Penggunaan Metode NLP teknik anchor untuk meningkatkan kebahagiaan dalam sholat” ternyata memberikan dampak yang cukup signifikan di dalam meningkatkan rasa bahagia ketika sholat.

Oleh sebab itu, dengan berbagai keunggulan NLP tersebut menurut peneliti perlu kiranya dilakukan pengintegrasian antara NLP

---

<sup>21</sup> Khawla Saad Albalawi, “Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming on Enhancing University Students’ quality of Life,” *International Journal of Arts & Sciences* 7.6 (2014): 431; Cristina Rocha Vieira and Maria Filomena Gaspar, *Plenitude Teacher Education for Effectiveness and Well-Being With Neuro-Linguistic Programming*, vol. 3, 2013, accessed December 8, 2019, <http://winginstitute.org/The-Wing-Institute/Our-Activities/>.

<sup>22</sup> Paul Tosey and Jane Mathison, “Neuro-Linguistic Programming: Its Potential for Learning and Teaching in Formal Education,” in *European Conference on Educational Research* (Hamburg: University of Hamburg, 2003).

<sup>23</sup> Susie Linder-Pelz and L. Michael Hall, “The Theoretical Roots of NLP-Based Coaching,” *The Coaching Psychologist* 3, no. 1 (2007): 12–17.

<sup>24</sup> Ahsan Bashir and Mamuna Ghani., “Effective Communication and Neurolinguistic Programming,” *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences (PJCSS)* 6, no. 1 (2012): 216-222.

dengan *muḥāsabah* terutama yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif. Pengintegrasian ini penting untuk dilakukan baik untuk kepentingan teoritis secara praktis dalam diskursus psikologi Islam.

Dalam psikologi Islam, secara teoritis pengintegrasian ini penting untuk dilakukan karena sebagaimana keresahan Malik Badri<sup>25</sup> dalam *The Dilemma of Muslim Psychologist* bahwa perlu adanya kebangkitan psikologi Islam yang tidak hanya melakukan adopsi tanpa adaptasi terhadap penerapan psikologi barat yang secara ideologi dan sosial budaya tidak sesuai dengan ideologi dan sosial budaya muslim atau dalam istilahnya *parrotting theories without taking pains to verify them*. Selain itu alasan pentingnya pengintegrasian kedua metode ini adalah karena *trend* saat ini dalam pengembangan teori psikologi Islam juga mengarah kepada proses integrasi tersebut. Hal ini didasarkan dari hasil penelitian Haque, dkk<sup>26</sup> yang telah melakukan penelitian literatur terhadap tulisan-tulisan -yang berhubungan dengan muslim dan psikologi- dalam buku maupun artikel antara tahun 2006- 2015 menemukan bahwa ada 5 domain penelitian yang berkaitan dengan integrasi tradisi Islam dalam psikologi modern, yaitu: tema tentang penyatuan model psikologi barat dengan keyakinan dan praktik dalam Islam terdiri dari 17 tulisan; tema tentang catatan sejarah Psikologi Islam di era modern terdiri dari 5 tulisan; tema pengembangan model teoritis dan model kerangka kerja dalam Psikologi Islam terdiri dari 5 tulisan; tema pengembangan intervensi dan teknik dalam psikologi Islam terdiri dari 3 tulisan; dan tema pengembangan skala bernorma dan alat penilaian psikologis bagi umat Islam yang terdiri dari 12 tulisan. Berdasarkan hasil penelitan Haque dkk. tersebut ditemukan bahwa

---

<sup>25</sup> Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologist* (United Kingdom: MWH London Publisher, 1979).

<sup>26</sup> Amber Haque et al., "Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years," *Journal of Muslim Mental Health* 10, no. 1 (2016): 75–100.

ada 3 point penting yang mendasari munculnya *trend* integrasi psikologi barat dan tradisi Islam, yaitu: a) Adanya semacam kekhawatiran praktik pengobatan yang dilakukan para terapis tidak dilakukan dalam konteks spiritual maupun agamis padahal banyak sekali tantangan yang dihadapi terkait kesehatan mental; b) Adanya kesulitan proses menghubungkan tujuan psikologi modern dengan keyakinan muslim ketika melakukan pengobatan pada psikoterapi sekuler; c) ditemukannya keberhasilan dan kemajuan yang ditemukan praktisi klinis maupun peneliti yang melakukan terapi dengan menggunakan menggunakan pendekatan spiritualitas dan agama.

Selain kedua alasan teoritis tersebut, penelitian dan pengintegrasian ini penting secara teoritis dalam ilmu psikologi terutama untuk mengetahui bagaimana posisi NLP dalam diskursus ilmu psikologi. Walaupun NLP saat ini banyak dipakai dan dikembangkan dalam praktik penanganan masalah psikologis tetapi secara teoritis posisi NLP dalam ranah psikologi masih dipertanyakan karena banyak yang menganggap hanya sebagai *pseudoscientific* bukan *saintific* ilmu psikologi. Oleh karena itu penelaahan terhadap NLP ini menjadi penting agar bisa dipertegas di mana posisinya. Sedangkan secara praktis penelitian dan pengintegrasian antara *muḥāsabah* dan NLP ini penting untuk dikembangkan sebuah model yang integratif antara psikologi barat dan Islam guna menjawab persoalan yang telah dijlaskan sebelumnya yaitu tentang solusi peningkatan kesejahteraan subjektif mahasiswa santri.

Berdasarkan berbagai latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang mengintegrasikan konsep *muḥāsabah* dan *Neuro Linguistic Programming (NLP)* dan hubungannya dengan kesejahteraan subjektif. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa-santri. Mahasiswa-santri dipilih menjadi subjek penelitian karena selain secara usia sudah cukup mampu untuk berfikir reflektif juga mereka sudah terbiasa

diajarkan *muḥāsabah* diri di pesantrennya. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan dengan judul “Integrasi *muḥāsabah Neuro Linguistic Programming (NLP)* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif (*Subjective wellbeing*) Mahasiswa-Santri”.

## **B. Rumuskan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah sebelumnya, maka rumuskan masalah yang menjadi fokus dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana bentuk integrasi metode *muḥāsabah* dan *Neuro Linguistic Programming (NLP)*?
2. Apakah penggunaan metode *muḥāsabah Neuro Linguistic Programming (NLP)* dan metode *muḥāsabah ‘ammiyyah* berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa-santri?.
3. Apakah ada perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa-santri antara yang menggunakan metode *muḥāsabah Neuro Linguistic Programming (NLP)* dan yang menggunakan metode *muḥāsabah ‘ammiyyah*?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengintegrasikan konsep *muḥāsabah* dan *Neuro Linguistic Programming (NLP)*.
2. Untuk mendeskripsikan pengaruh penggunaan metode *muḥāsabah Neuro Linguistic Programming (NLP)* dan metode *muḥāsabah ‘ammiyyah* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa-santri.
3. Untuk mendeskripsikan perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa-santri antara yang menggunakan metode *muḥāsabah Neuro Linguistic Programming (NLP)* dan yang menggunakan metode *muḥāsabah ‘ammiyyah*.

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

1. Manfaat secara teoritik

Secara teoritik, manfaat penelitian adalah:

- a. Untuk memberikan sumbangan pemikiran terhadap pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang metode *muḥāsabah* dan aplikasi ilmu *Neuro Linguistic Programming (NLP)* serta konsep kesejahteraan subjektif.
  - b. Untuk mengkaji posisi NLP dalam diskursus ilmu psikologi.
  - c. Untuk memberikan sumbangan pemikiran bagi berbagai fihak yang bermaksud mengadakan kajian yang lebih luas sesuai bahasan dalam disertasi ini.
2. Manfaat secara praktis

Adapun secara praktis, manfaat penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengembangkan metode *muḥāsabah Neuro Linguistic Programming (NLP)* dalam meningkatkan Kesejahteraan subjektif.
- b. Membuat modul metode *muḥāsabah Neuro Linguistic Programming (NLP)* dalam meningkatkan Kesejahteraan subjektif.
- c. Sebagai sarana dalam upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif.

#### **D. Sistematika Pembahasan**

Sistematikan pembahasan dalam disertasi ini disajikan dengan mengacu pada kaidah penulisan ilmiah. Sistematika pembahasan dilakukan dengan mengkaitkan antara satu bab dengan bab lainnya sehingga membentuk pembahasan yang integral. Adapun sistematika pembahasannya adalah sebagaimana berikut:

Bab I adalah bab pendahuluan yang menguraikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah bab yang menjelaskan kajian pustaka yang terdiri dari hasil penelitian yang relevan, deskripsi konsep integrasi, *muḥāsabah*, *Neuro Linguistic Programming* (NLP), kesejahteraan subjektif, kerangka teoritik dan hipotesis penelitian.

Bab III adalah bab metode penelitian yang menguraikan tentang dua metode peneliitian yang digunakan yaitu metode penelitian studi pustaka dan penelitian eksperimen.

Bab IV adalah bab hasil peneitian dan pembahasan yang menguraikan tentang deskripsi bentuk *muḥāsabah* dan *Neuro Linguistic Programming*, deskripsi hasil pengujian hipotesis, temuan penelitian, pembahasan penelitian, kontribusi penelitian dan keterbatasan penelitian.

Bab V adalah bab penutup yang menguraikan tentang simpulan, serta rekomendasi yang terkait dengan kesimpulan.