

MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR PSIKOLOGIS

SKRIPSI

**OLEH
NANDA NURLINA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026**

MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR PSIKOLOGIS

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh

Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh

Nanda Nurlina

220103020140

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN**

2026 M/1447 H

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nanda Nurlina
NIM : 220103020140
Tempat Tanggal Lahir : Banjarmasin, 7 September 2003
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul **"Muhasabah dalam Perspektif Tafsir Psikologi"** adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan asli karya saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 20 April 2026
Yang membuat pernyataan,



Nanda Nurlina

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257627; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.uin-antasari.ac.id; E-mail: info@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor: 586/Un.14/III.3/PP.00.9/04/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menerangkan bahwa:

Nama : Nanda Nurlina
NIM : 220103020140
Program Studi : S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Adalah benar telah menyusun skripsi dengan judul:

MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR PSIKOLOGI

Serta telah bebas plagiasi dengan bukti cek Turnitin sebesar 18%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 20 April 2026

Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,



Rashari, M.Ag.

NIP 197001011998031002

PERSETUJUAN SKRIPSI

MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR PSIKOLOGI

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Nanda Nurlina
NIM. 220103020140

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dapat diajukan kepada
Tim Penguji

Pembimbing I



Dr. Norhidayat, M.A
NIP. 197708272000031002

Pembimbing II



Riza Saputa, M.A
NIP. 198910252019031016

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Bashori, M.Ag
NIP. 197001011998030102

PENGESAHAN SKRIPSI

MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR PSIKOLOGIS

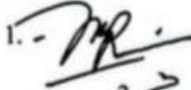




Dipersembahkan dan disusun oleh:

Nanda Nurlina
NIM. 220103020140

Telah Diajukan pada Tim Penguji

Pada hari Senin, 4 Mei 2026

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag (Ketua Penguji)	1. 
2. Dr. H. Ahmad Mujahid, MA (Penguji 1)	2. 
3. Dr. Norhidayat, M.A (Penguji 2)	3. 
4. Riza Saputra, M.A (Penguji 3)	4. 
5. M. Rais Nasruddin, M.Ag (Notulis)	5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag
NIP. 197112171996031001

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Q.S. al-Baqarah: 2:286)

"Berbagai cobaan dan hal yang buat kau ragu, jadikan percikan tuk menempa tekad mu, jalan hidupmu hanya milik mu sendiri, rasakan nikmatnya hidupmu hari ini."
(Baskara putra-Hindia)

"Semua jatuh bangun mu hal yang biasa,angan dan pertanyaan waktu yang menjawab nya,berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya,rayakan perasaan mu sebagai manusia"
(Baskara putra-Hindia)

ABSTRAK

Nanda Nurlina, 220103020140, “Muhasabah dalam Perspektif Tafsir Psikologis”. Pembimbing (1) Dr. Norhidayat, M.A., (2) Riza Saputra, MA. Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2026.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Muhasabah, Self-Awareness, Self-Regulation, Tafsir Psikologi*

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi dengan menitikberatkan pada tiga aspek utama, yaitu hakikat, langkah-langkah, dan tujuan muhasabah dalam Al-Qur’an. Muhasabah sebagai proses introspeksi diri tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga mengandung aspek psikologis yang berkaitan dengan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan pembentukan kepribadian. Di tengah kehidupan modern yang sarat dengan tekanan psikologis, muhasabah dipandang memiliki relevansi sebagai mekanisme refleksi diri yang mampu membantu individu mencapai keseimbangan mental dan spiritual.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudhû’i*), yaitu dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan muhasabah, kemudian dianalisis secara komprehensif. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif-analitis yang dipadukan dengan *content analysis*, serta diintegrasikan dengan perspektif psikologi, khususnya konsep *self-awareness*, *self-evaluation*, dan *self-regulation*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) hakikat muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi merupakan proses introspeksi diri yang bersifat integratif antara dimensi spiritual dan psikologis, yang berkaitan dengan kesadaran akan pengawasan Allah (*murâqabah*) dan pertanggungjawaban amal (*hisâb*), serta selaras dengan konsep kesadaran diri dan refleksi diri dalam psikologi; (2) langkah-langkah muhasabah meliputi kesadaran diri, evaluasi diri, kesadaran emosional yang mendorong taubat, perbaikan perilaku, dan istiqamah, yang menunjukkan adanya kesesuaian dengan tahapan psikologis seperti *self-awareness*, *self-evaluation*, *emotional regulation*, dan *behavior change*; (3) tujuan muhasabah tidak hanya berorientasi pada persiapan menghadapi hisab di akhirat, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan kesehatan mental, keseimbangan emosional, serta pengembangan kepribadian yang matang dan stabil. Dengan demikian, muhasabah dapat dipahami sebagai konsep Qur’ani yang bersifat holistik, karena mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis, serta memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab kebutuhan manusia modern.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Muhasabah dalam Perspektif Tafsir Psikologis*”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman. Berkat perjuangan dan pengorbanan beliau, umat Islam dapat merasakan nikmat iman, Islam, dan ihsan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini bukanlah perkara yang mudah. Berbagai dinamika telah dilalui selama proses penulisan. Tanpa pertolongan dan rida Allah Swt., serta dukungan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak, skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan. Sehubungan dengan hal tersebut, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Secara khusus, penulis menyampaikan penghargaan, rasa hormat, dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Mujiburrahman, M.Ag, selaku Rektor terdahulu UIN Antasari Banjarmasin periode 2017-2021 dan 2021-2025, yang selama masa kepemimpinannya telah menyediakan berbagai fasilitas serta dukungan

yang menunjang kebutuhan mahasiswa.

2. Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd., selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin periode 2025–2029, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh dan menyelesaikan pendidikan di UIN Antasari Banjarmasin.
3. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora periode 2021–2025, serta Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora periode 2025–2029, yang telah menyetujui skripsi ini untuk dimunaqasyahkan.
4. Bapak Riza Saputra, M.A., dan bapak H. Hanafi, M.A., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir periode 2023–2025, yang telah memberikan dukungan dan perhatian kepada seluruh mahasiswa di Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Antasari Banjarmasin.
5. Bapak Bashori, M.Ag., dan bapak Najib Irsyadi, S.Th.I., M.Hum., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir periode 2025–2029, yang telah memberikan arahan serta persetujuan atas skripsi ini.
6. Bapak Dr. Norhidayat, M.A., selaku Dosen Pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta nasihat yang sangat berarti, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Riza Saputra, M.A., selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan

penuh kesabaran dan perhatian telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Seluruh dosen Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Serta Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga bagi penulis. Semoga Bapak dan Ibu dosen senantiasa berada dalam rahmat dan lindungan Allah Swt. serta ilmu yang telah diajarkan dapat memberikan manfaat di kemudian hari.
9. Dengan penuh cinta dan rasa hormat, penulis persembahkan ungkapan terima kasih ini kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Joko dan Ibu Sumirah, yang dengan penuh kasih sayang dan kepercayaan telah mengiringi setiap langkah penulis hingga sampai pada titik ini. Sebagai anak tunggal, penulis menyadari bahwa setiap pencapaian ini tidak terlepas dari doa, kasih sayang, pengorbanan, perhatian, serta dukungan yang tiada henti diberikan. Terima kasih atas setiap semangat yang selalu dihadirkan, atas kepercayaan yang tidak pernah pudar, serta atas perjuangan yang mengantarkan penulis menjadi orang pertama yang dapat menyelesaikan pendidikan hingga jenjang sarjana di kedua keluarga besar. Semoga segala kebaikan, pengorbanan, dan cinta yang telah diberikan senantiasa mendapat balasan terbaik dari Allah Swt., serta menjadi keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan penulis yang tergabung dalam grup Paket Jnt Si Cepat, yaitu Ainun Thoyyibah, Alifia Nur Rizkilah, Amiyati,

Dara Puspita Loka, Khairun Nisak Al-Kamil, Khairunissa, Liya Azizah, Marlenda, Valisa, dan Virda Amelia Febriana, yang telah hadir sebagai teman berbagi dalam suka dan duka, saling menguatkan, serta memberikan warna dalam perjalanan masa perkuliahan penulis hingga penyelesaian skripsi ini.

11. Seluruh teman-teman, serta rekan-rekan seperjuangan, khususnya di Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
12. Terakhir, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada diri sendiri, Nanda Nurlina, yang telah berproses, bertahan, dan berjuang hingga menyelesaikan skripsi ini. Segala waktu, tenaga, dan usaha yang telah dilalui menjadi pengalaman berharga yang tidak sia-sia. Setiap tantangan dan kelelahan merupakan bagian dari proses pendewasaan yang bermakna. Penulis bangga atas setiap langkah yang ditempuh serta keteguhan untuk tidak menyerah. Semoga seluruh ikhtiar ini menjadi awal yang baik menuju masa depan yang lebih cerah dan penuh keberkahan.

Banjarmasin, 20 April 2026



Nanda Nurlina

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T	18.	ع	:	'
4.	ث	:	Ts	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	H	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	هـ	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	'
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal dan monoftong dan vokal rangkapa atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَ	A	Fathah
ـِ	I	Kasrah

ـ	U	Dhammah
---	---	---------

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَالُ) *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, (الدِّيَّان) *al-dîwân* bukan

ad-dîwân.

Syiddah: Misalnya kata (الضَّرُورَةُ) tidak ditulis *adh-dharûrah* melainkan *al-*

dharûrah, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـِي	Ai	a dan i
ـُو	Au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
بَا	Â	a dengan topi di atas
بِي	Î	i dengan topi di atas
بُو	Û	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiah maupun huruf kamariah. Contoh: *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

4. Syiddah (Tasydîd)

Syiddah atau *tasydîd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan

sebuah tanda (ـ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima *syiddah* itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiah. Misalnya, kata (الضرورة) tidak ditulis *adh-dharûrah* melainkan *al-dharûrah*, demikian seterusnya.

5. Ta Marbûthah

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf *ta marbûthah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/ (lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika *ta marbûthah* tersebut diikuti oleh kata sifat (*na't*) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf *ta marbûthah* tersebut diikuti kata benda (*ism*), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf/t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيقَةٌ	<i>Tharîqah</i>
2	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	<i>Al-Jâmi'ah al-Isâmiyyah</i>
3	وَحْدَةُ الْوُجُودِ	<i>Wahdah al-wujûd</i>

6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal

nama diri sendiri, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialih aksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani tidak ‘Abd al- Samad al-Palimbani, Nuruddin al-Raniri, tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi'l*) kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat Bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	<i>dzahaba al-ustadzu</i>
تَبَتَ الْأَجْرُ	<i>tsabata al-ajru</i>
الْحَرَكَةُ الْعَصْرِيَّةُ	<i>al-<u>h</u>arakah al-‘ashriyyah</i>
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	<i>asyhadu an lâ ilâha illa Allâh</i>
مَوْلَانَا مَالِكُ الصَّالِحِ	<i>Mawlânâ Malik al-Shâlih</i>
يُؤْتِرِكُمْ اللَّهُ	<i>Yu'tsirukum Allâh</i>
الْمَظَاهِرُ الْعَقْلِيَّةُ	<i>al-mazhâhir al-‘aqliyyah</i>
حُبُّ الْإِسْتِطْلَاعِ	<i><u>h</u>ub al-istithlâ'</i>

المَادَّةُ المَصْنُوعَةُ مِنَ الحَيَوَانَ	<i>al-mâddah al-mashnû'ah min al-hayawân</i>
طَرَفُ العَيْنِ	<i>tharf al-'ayni</i>
المُسَاهَمَةُ	<i>al-musâhamah</i>
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	<i>man salaka tharîqan</i>

DAFTAR SINGKATAN

1. NIM : Nomor Induk Mahasiswa
2. NIP : Nomor Induk Pegawai
3. Q.S. : Qur'an Surah
4. saw. : Shallallahu 'Alaihi wa Sallam
5. Swt. : Subhanahu wa Ta'ala
6. H.R. : Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	4
D. Definisi Istilah	5
E. Penelitian Terdahulu.....	7
F. Metode Penelitian	10
G. Sistematika Penulisan	16
BAB II KERANGKA TEORITIS MUHASABAH DALAM ISLAM DAN PSIKOLOGI.....	18
A. Konsep Muhasabah dalam Tradisi Keilmuan Islam.....	18
1. Definisi Muhasabah secara Bahasa dan Istilah	18
2. Dasar Konsep Muhasabah dalam Al-Qur'an dan Hadis	19
3. Pandangan Ulama tentang Muhasabah	23
B. Muhasabah dalam Perspektif Psikologi	26
1. Konsep Kesadaran Diri (<i>Self-Awareness</i>)	28
2. Konsep Evaluasi Diri (<i>Self-Evaluation</i>)	29
3. Konsep Pengendalian Diri (<i>Self-Regulation</i>)	30
C. Hubungan Muhasabah dengan Konsep Psikologi.....	31
1. Muhasabah sebagai Proses Refleksi Diri.....	31
2. Muhasabah sebagai Mekanisme Pengendalian Perilaku	32
3. Muhasabah sebagai Sarana Pembentukan Kesehatan Mental	33
BAB III MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN.....	35
A. Inventarisasi Ayat-Ayat Muhasabah dalam Al-Qur'an.....	35
B. Analisis Makna Muhasabah dalam Al-Qur'an.....	37
1. Kajian Semantik Kata <i>h-s-b</i>	38
2. Makna Muhasabah dalam Konteks Ayat.....	44
C. Bentuk-Bentuk Muhasabah dalam Al-Qur'an.....	49
1. Kesadaran Pengawasan Allah (<i>Murâqabah</i>).....	50
2. Pengendalian Hawa Nafsu dan Penyucian Jiwa.....	51
3. Evaluasi Amal Perbuatan.....	52
4. Kesadaran Tanggung Jawab Pribadi.....	53

5. Persiapan Menghadapi Hisab Akhirat.....	54
D. Tujuan Muhasabah dalam Al-Qur'an.....	55
1. Mewujudkan Kehidupan yang Baik di Dunia.....	56
2. Menjaga Amal Agar Tidak Sia-Sia.....	56
3. Menghindarkan Manusia dari Kerugian Hidup.....	57
4. Mengantarkan Kepada Keberuntungan di Akhirat.....	57
5. Mencapai Derajat yang Tinggi di Sisi Allah.....	58
BAB IV ANALISIS MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF TAFSIR	
PSIKOLOGI.....	60
A. Dimensi Psikologis Muhasabah dalam Al-Qur'an.....	60
1. Kesadaran Diri (<i>Self-Awareness</i>).....	61
2. Refleksi Diri (<i>Self-Reflection</i>).....	62
3. Kesadaran Moral (<i>Moral Consciousness</i>).....	63
B. Tahapan Muhasabah dalam Persepektif Tafsir Psikologi.....	65
1. Kesadaran Diri (<i>Self-Awareness</i>).....	65
2. Evaluasi Diri (<i>Self-Evaluation</i>).....	67
3. Taubat (<i>Emotional Awareness dan Correction</i>).....	70
4. Perbaikan Prilaku (<i>Behavior Change</i>).....	72
5. Istiqamah (<i>Self-Regulation dan Consistency</i>).....	74
C. Fungsi Psikologis Muhasabah dalam Pembentukan	
Kepribadian Muslim.....	76
1. Fungsi Pengendalian Diri (<i>Self-Regulation</i>).....	77
2. Fungsi Peningkatan Kualitas Spiritual dan Kesejahteraan	
Psikologis.....	78
3. Fungsi Pencegahan Penyimpangan Perilaku.....	79
4. Fungsi Pembentukan Karakter dan Kepribadian Stabil.....	79
D. Relevansi Muhasabah dengan Konsep Psikologi.....	81
1. Muhasabah dan Kesadaran Diri (<i>Self-Awareness</i>).....	81
2. Muhasabah dan Pengendalian Diri (<i>Self-Regulation</i>).....	82
3. Muhasabah dan Pengelolaan Emosi (<i>Emotional Control</i>).....	83
4. Muhasabah dan Kesehatan Mental (<i>Mental Health</i>).....	85
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
DAFTAR LAMPIRAN.....	105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	121