

## 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.