

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Muhasabah merupakan salah satu konsep fundamental dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan proses introspeksi dan evaluasi diri terhadap amal perbuatan manusia. Dalam Al-Qur'an, muhasabah berhubungan erat dengan kesadaran akan pertanggungjawaban manusia atas segala perbuatannya, baik di dunia maupun di akhirat. Melalui muhasabah, individu didorong untuk mengenali kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, memperbaiki kesalahan, serta mengarahkan perilaku menuju kehidupan yang lebih baik sesuai dengan nilai-nilai Qur'ani. Dengan demikian, muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian dan penguatan keimanan kepada Allah Swt.<sup>1</sup>

Secara etimologis, kata muhasabah berasal dari bahasa Arab yang berarti "menghisab" atau "mempertanggungjawabkan". Kata ini berakar dari kata kerja *ḥasaba*, yang bermakna "menghitung" atau "membilang".<sup>2</sup> Meskipun secara literal berhubungan dengan perhitungan atau jumlah, dalam konteks penelitian ini, muhasabah lebih diarahkan pada makna introspeksi diri, yaitu proses evaluasi atas perilaku dan tindakan seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Muhasabah tidak hanya bermakna "menghitung" secara matematis, tetapi juga menyangkut penghitungan moral dan spiritual sebagai upaya memperbaiki diri berdasarkan

---

<sup>1</sup>Muhammad Fadli, "Peran Muhasabah dalam Konteks Spiritualitas Islam: Perspektif Tasawuf," *Jurnal Studi Islam* 15, no. 2 (2023): 210.

<sup>2</sup>Prof. Dr. H. Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010), 102.

panduan Al-Qur'an.<sup>3</sup>

Di tengah kehidupan modern, manusia dihadapkan pada berbagai tekanan yang kompleks, baik sosial, ekonomi, maupun psikologis, yang seringkali berdampak pada munculnya ketidakseimbangan emosional dan spiritual. Fenomena meningkatnya kecemasan, stres, dan krisis makna hidup menunjukkan adanya kebutuhan terhadap suatu mekanisme refleksi diri yang tidak hanya berisi tuntunan tentang apa yang seharusnya dilakukan, tetapi juga mampu menjawab persoalan psikologis manusia. Dalam hal ini, muhasabah memiliki potensi sebagai sarana evaluasi diri yang dapat membantu individu mengelola emosi, memperbaiki pola pikir, serta membentuk perilaku yang lebih mampu menyesuaikan diri dengan baik.<sup>4</sup>

Dalam tradisi keilmuan Islam, muhasabah umumnya dikaji dalam perspektif tasawuf yang menekankan aspek penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*). Namun demikian, pendekatan tersebut cenderung berfokus pada dimensi spiritual dan belum sepenuhnya mengaitkannya dengan analisis psikologis secara sistematis. Padahal, Al-Qur'an memuat banyak ayat yang menggambarkan dinamika kejiwaan manusia, seperti kesadaran diri, pengendalian emosi, dan evaluasi batin, yang memiliki relevansi dengan konsep-konsep dalam psikologi.<sup>5</sup>

Sementara itu, kajian tentang muhasabah dalam penelitian-penelitian sebelumnya masih didominasi oleh pendekatan normatif dan deskriptif, serta belum

---

<sup>3</sup>Muhammad al-Ghazali, *Mujahadah dan Muhâsabah: Jalan Menuju Kesempurnaan Diri* (Beirut: Dar al-Ma'arif, 2005), 112.

<sup>4</sup>Annisa Nurfauziah, *Sufi Mindfulness: Peran Tasawuf Dalam Mengajarkan Kesadaran Diri Dalam Menghadapi Stres*, 14, no. 4 (2025): 2.

<sup>5</sup>Ahmad Zaki, *Implementasi Muhasabah dalam Pengembangan Diri Menurut Perspektif Islam* (Surabaya: Universitas Islam Sunan Ampel, 2022), 82.

banyak penelitian yang secara khusus mengintegrasikan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang muhasabah dengan menggunakan pendekatan psikologis dalam tafsir. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam upaya memahami muhasabah sebagai konsep yang tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang aplikatif. Dengan demikian, diperlukan suatu kajian yang tidak hanya memahami muhasabah secara normatif, tetapi juga mampu menjelaskannya sebagai proses psikologis yang sistematis melalui pendekatan tafsir Al-Qur'an.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhū'i*) yang dipadukan dengan perspektif psikologi untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan muhasabah. Melalui pendekatan ini, muhasabah tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga dianalisis sebagai mekanisme psikologis yang berperan dalam pembentukan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan pengembangan kepribadian.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tafsir yang bersifat integratif, serta menghadirkan pemahaman baru mengenai muhasabah sebagai konsep yang relevan dalam menjawab kebutuhan spiritual dan psikologis manusia. Atas dasar itu, penulis mengangkat penelitian yang berjudul **“Muhasabah dalam Perspektif Tafsir Psikologis.”**

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa hakikat muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi?
2. Bagaimana langkah-langkah muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi?

3. Apa tujuan muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi?

### C. Tujuan dan Signifikansi Masalah

1. Mengkaji dan menjelaskan hakikat muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi, yaitu memahami makna mendasar muhasabah sebagai proses introspeksi diri melalui integrasi antara penafsiran Al-Qur'an dan konsep psikologi.
2. Menguraikan langkah-langkah muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi, dengan menjelaskan tahapan-tahapan muhasabah yang selaras dengan nilai-nilai Qur'ani serta memiliki keterkaitan dengan konsep psikologi, seperti kesadaran diri (*self-awareness*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan pengendalian diri (*self-regulation*).
3. Mengungkap tujuan muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi, baik sebagai persiapan menghadapi hisab di akhirat maupun sebagai sarana pembentukan kesehatan mental, keseimbangan emosional, dan penguatan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun signifikansi penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tafsir, khususnya dalam pendekatan tafsir psikologi. Dengan menganalisis konsep muhasabah dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tematik, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan Islam dengan menghadirkan integrasi antara aspek spiritual dan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam pengembangan studi tafsir tematik yang lebih kontekstual dan aplikatif, serta

memperkuat hubungan antara kajian Al-Qur'an dan psikologi dalam memahami dinamika kejiwaan manusia.

## 2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi individu maupun masyarakat dalam memahami dan menerapkan konsep muhasabah dalam kehidupan sehari-hari. Muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai refleksi spiritual, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta membentuk perilaku yang lebih baik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi akademisi, praktisi pendidikan, serta konselor dalam mengembangkan metode pembinaan kepribadian dan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya dalam konteks psikologi Islam.

### **D. Definisi Istilah**

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian ini, penulis memberikan penjelasan sebagai berikut:

#### 1. Muhasabah

Pada konteks penelitian ini, muhasabah didefinisikan sebagai proses introspeksi atau evaluasi diri yang dilakukan oleh individu Muslim terhadap tindakan, niat, dan kondisi batinnya. Proses ini mencakup kesadaran terhadap perilaku yang telah dilakukan, penilaian terhadap kesesuaian dengan nilai-nilai ajaran Islam, serta upaya perbaikan diri secara berkelanjutan.<sup>6</sup> Muhasabah tidak hanya dipahami sebagai refleksi spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme evaluatif

---

<sup>6</sup>Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri* (Bandung: Mizan Pustaka, 2011), 35–40.

yang melibatkan kesadaran diri, pengendalian diri, dan tanggung jawab moral.<sup>7</sup>

## 2. Tafsir Psikologi

Tafsir psikologi dalam penelitian ini dipahami sebagai pendekatan dalam menafsirkan Al-Qur'an dengan menyoroti dimensi kejiwaan manusia yang terkandung dalam ayat-ayatnya. Pendekatan ini tidak dimaksudkan sebagai aliran tafsir yang berdiri sendiri, melainkan sebagai pendekatan integratif yang menggabungkan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dengan analisis psikologis. Secara operasional, tafsir psikologi dalam penelitian ini dilakukan melalui dua langkah utama. Pertama, penafsiran ayat dilakukan dengan merujuk pada kitab-kitab tafsir, seperti Tafsir ath-Thabari, Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir al-Misbah. Kedua, analisis terhadap kandungan psikologis ayat, khususnya yang berkaitan dengan kesadaran diri (*self-awareness*), evaluasi diri (*self-evaluation*), pengendalian diri (*self-regulation*), serta dinamika emosional dan spiritual manusia.<sup>8</sup>

Pendekatan ini digunakan untuk memahami muhasabah sebagai mekanisme psikologis-spiritual dalam Islam, yang berperan dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*), pengendalian perilaku, pengelolaan emosi, serta pembentukan kepribadian yang beriman.<sup>9</sup> Dengan demikian, tafsir psikologi berfungsi sebagai alat analisis untuk menghubungkan pesan-pesan Al-Qur'an dengan konsep-konsep

---

<sup>7</sup>Abdullah, “*The Power Of Muhasabah Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*”, (Medan: Perdana Publishing, 2016), 3.

<sup>8</sup>Musfichin, “Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam,” *Jurnal Studia Insania* 11, no. 2 (November 2023): 94–103, <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i2.12353>.

<sup>9</sup>Dinda Aulia, Nurhillal Bestari, dan Yuliana Intan Lestari, “Tazkiyatun Nafs dan Tantangan Digital: Integrasi Psikologi Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental,” *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)* 5, no. 1 (Februari 2026): 508–509, <http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>.

psikologi Islam, sehingga ayat-ayat tentang muhasabah tidak hanya dipahami secara normatif-teologis, tetapi juga secara fungsional dalam kehidupan manusia.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu dianalisis untuk melihat bagaimana konsep muhasabah telah dikaji dalam berbagai perspektif, baik secara teologis maupun psikologis. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa muhasabah memiliki peran penting dalam pembentukan kesadaran diri, pengendalian perilaku, serta kesehatan mental. Namun demikian, kajian yang secara khusus mengintegrasikan analisis tafsir Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi Islam masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi. Berdasarkan penelusuran penulis, berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian ini:

*Pertama*, Skripsi yang ditulis oleh Dyatma Kartika Putra, Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, pada tahun 2021, berjudul "*Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*". Skripsi ini membahas konsep muhasabah menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah serta relevansinya terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah merupakan salah satu metode introspeksi diri yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis, meningkatkan kesadaran diri, serta membentuk kepribadian yang lebih stabil dan seimbang secara mental.<sup>10</sup> Perbedaannya, penelitian ini lebih berfokus pada pandangan Ibnu Qayyim mengenai muhasabah dalam hubungannya

---

<sup>10</sup>Dyatma Kartika Putra, *Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental* (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2021), 50.

dengan kesehatan mental, sedangkan penelitian ini mengkaji muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi, dengan menelaah bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an terkait muhasabah dapat digunakan untuk memahami keseimbangan mental dan emosional manusia.

*Kedua*, Skripsi yang berjudul "*Muhasabah Dalam Perspektif Al-Qur'an Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*" yang ditulis oleh Gigih Noviardi Darmawan, Fakultas Ushuluddin dan Tafsir, Institut PTIQ Jakarta, tahun 2022. Skripsi ini membahas bagaimana hakikat muhasabah dalam Tafsir Al-Azhar, yaitu melakukan perhitungan atas diri manusia sendiri. Dalam tafsir ini, manusia yang memiliki akal seharusnya melakukan muhasabah agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa muhasabah dapat menyadarkan manusia untuk tidak menyombongkan diri karena pembalasan di Hari Kiamat benar-benar ada dan sesuai dengan amal perbuatannya di dunia.<sup>11</sup> Perbedaannya, penelitian ini hanya berfokus pada hakikat muhasabah dalam Tafsir Al-Azhar dengan menekankan pentingnya perhitungan diri dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Sementara itu, penelitian ini mengkaji muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi dengan menyoroti bagaimana ayat-ayat muhasabah dapat digunakan sebagai alat untuk memaksimalkan potensi diri dalam konteks modern.

*Ketiga*, Skripsi yang berjudul "*Konsep Muhasabah Menurut Imam Al-Muhasibi*" yang ditulis oleh Robby Saputra, Fakultas Aqidah dan Filsafat Islam, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, tahun 2022. Skripsi ini membahas konsep

---

<sup>11</sup>Gigih Noviardi Darmawan, *Muhasabah Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka* (Jakarta: Institut PTIQ, 2022), 11.

muhasabah menurut Imam al-Muhasibi, yang menekankan bahwa muhasabah harus dilakukan dengan memuji Allah Swt. dalam keadaan baik dan memohon karunia-Nya agar tetap berada dalam jalur istiqamah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa muhasabah berperan penting dalam memahami konsep diri serta memperkuat akidah dan akhlak individu sesuai dengan ajaran Islam.<sup>12</sup> Perbedaannya, penelitian ini menyoroti refleksi diri dalam konteks spiritual berdasarkan pemikiran Imam al-Muhasibi, sementara penelitian ini lebih luas dengan mengkaji muhasabah dalam Al-Qur'an melalui perspektif tafsir psikologi. Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana muhasabah dapat menjadi media untuk pengembangan diri secara holistik, tidak hanya dalam aspek akhlak dan akidah, tetapi juga dalam ranah sosial dan kesejahteraan psikologis berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an.

*Keempat*, Jurnal yang ditulis oleh Musfichin dari UIN Antasari Banjarmasin dalam *Studia Insania*, Vol. 11 No. 2, November 2023, berjudul "*Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam*". Penelitian ini membahas muhasabah sebagai bagian dari psikologi Islam, dengan menekankan tiga dimensi utama: kesadaran diri (*self-awareness*), menghitung diri (*self-counting*), dan mengoreksi diri (*self-correction*). Studi ini juga menunjukkan bahwa muhasabah memiliki peran penting dalam regulasi psikologis individu serta dapat dikaitkan dengan konsep psikologi modern seperti *self-reflection* dan *self-efficacy*.<sup>13</sup> Perbedaannya, penelitian ini lebih berfokus pada integrasi muhasabah dengan psikologi Islam

---

<sup>12</sup>Robby Saputra, *Konsep Muhasabah Menurut Imam Al-Muhasibi* (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2022), 37.

<sup>13</sup>Musfichin, *Muhasabah sebagai Pengembangan Psikologi Islam*, *Jurnal Studia Insania*, Vol. 11 No. 2 (November 2023), 93-105.

secara umum, sementara penelitian ini menyoroiti muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi, yang menelaah bagaimana konsep ini dijelaskan dalam Al-Qur'an dan diterapkan dalam konteks pengembangan diri dan keseimbangan emosional.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian dan Pendekatan**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan sumber-sumber tertulis sebagai data utama, seperti Al-Qur'an, kitab tafsir, buku, jurnal ilmiah, serta literatur lain yang relevan dengan topik kajian.<sup>14</sup> Penelitian ini bersifat kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis yang kemudian dianalisis untuk memahami makna yang terkandung di dalamnya, sehingga menghasilkan uraian deskriptif-analitis dalam mengkaji konsep muhasabah dalam Al-Qur'an secara mendalam.<sup>15</sup>

Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tafsir tematik (*maudhû'i*), yaitu metode penafsiran dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kesamaan tema, kemudian dianalisis secara komprehensif untuk memperoleh pemahaman yang utuh. Pendekatan ini dipadukan dengan perspektif psikologi, khususnya psikologi islam yang kemudia diperkaya dengan konsep psikologi modern, guna mengkaji dimensi kejiwaan yang terkandung dalam konsep muhasabah, seperti kesadaran diri (*self-awareness*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan pengendalian diri (*self-regulation*). Melalui pendekatan ini, penelitian tidak

---

<sup>14</sup>Abdul Mutakabbir, *Buku Ajar Metode Penelitian Tafsir* (Kubung, Kabupaten Solok: Mitra Cendekia Media, 2022), 115–17.

<sup>15</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011). 14-15.

hanya memahami makna ayat secara normatif, tetapi juga mengungkap relevansinya dalam pembentukan kepribadian dan keseimbangan psikologis manusia.<sup>16</sup>

## 2. Data dan Sumber Data

Data dalam penelitian ini merupakan bahan utama yang digunakan untuk mengkaji dan menganalisis konsep muhasabah dalam Al-Qur'an. Dalam penelitian kepustakaan, data berupa informasi tertulis yang diperoleh dari berbagai sumber yang relevan dan memiliki otoritas keilmuan. Oleh karena itu, data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder.<sup>17</sup>

Data primer dalam penelitian ini meliputi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep muhasabah, baik yang secara eksplisit menggunakan lafaz yang berakar dari kata *h-s-b* maupun yang secara implisit mengandung makna introspeksi diri, evaluasi amal, kesadaran spiritual, serta pertanggungjawaban manusia di hadapan Allah. Selain itu, data primer juga mencakup penafsiran ayat-ayat tersebut dalam kitab tafsir, seperti Tafsir ath-Thabari, Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir al-Misbah.

Adapun data sekunder dalam penelitian ini berupa berbagai literatur pendukung yang relevan dengan kajian muhasabah, baik dari perspektif tafsir maupun psikologi. Data ini meliputi buku, jurnal ilmiah, skripsi, dan karya akademik lainnya yang membahas konsep muhasabah, tafsir Al-Qur'an, serta kajian psikologi, baik psikologi Islam maupun psikologi modern. Dalam hal ini,

---

<sup>16</sup>Muhammad F. Abdul Rahman, *Metodologi Penelitian Tafsir Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2020), 57.

<sup>17</sup>Nazar Naamy, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar & Aplikasinya* (Mataram: LP2M UIN Mataram dan Sanabil, 2019), 116–117.

penulis juga menggunakan sumber-sumber yang membahas konsep kesadaran diri (*self-awareness*), evaluasi diri (*self-evaluation*), pengendalian diri (*self-regulation*), serta dinamika emosional dan spiritual, termasuk karya-karya tokoh psikologi modern seperti Daniel Goleman. Selain itu, kamus bahasa, khususnya kamus bahasa Arab dan bahasa Indonesia, digunakan sebagai sumber pendukung untuk menelusuri makna kebahasaan dalam analisis semantik terhadap kata-kata kunci yang berkaitan dengan konsep muhasabah dalam Al-Qur'an.

Sementara itu, sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer meliputi Al-Qur'an dan terjemahannya yang diterbitkan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia, serta kitab-kitab tafsir seperti Tafsir ath-Thabari, Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir al-Misbah. Adapun sumber data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang mendukung analisis penelitian, seperti buku, artikel jurnal, skripsi, dan karya ilmiah lain yang relevan dengan kajian muhasabah, tafsir, dan psikologi.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu suatu cara pengumpulan data dengan menghimpun berbagai dokumen tertulis yang relevan dengan objek kajian. Teknik ini dipilih karena penelitian bersifat kepustakaan (*library research*), yang menekankan pada penggalian makna dari teks-teks tertulis. Seluruh data dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran literatur, baik dalam bentuk cetak maupun digital. Dalam pelaksanaannya, peneliti memanfaatkan berbagai sumber, seperti buku, jurnal ilmiah, serta literatur akademik yang diakses melalui platform digital untuk

memperluas jangkauan referensi dan memperoleh data yang lebih komprehensif.<sup>18</sup>

Proses pengumpulan data dilakukan secara bertahap. Pertama, peneliti menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep muhasabah melalui penelusuran indeks Al-Qur'an dan literatur tematik yang relevan. Kedua, peneliti menghimpun berbagai rujukan tafsir sebagai sumber utama untuk memahami ayat-ayat tersebut. Ketiga, peneliti mengumpulkan literatur pendukung yang berkaitan dengan kajian muhasabah, baik dalam perspektif keislaman maupun psikologi, guna memperkaya kerangka konseptual penelitian. Keempat, peneliti melengkapi data dengan sumber kebahasaan untuk mendukung pemahaman terhadap istilah-istilah kunci yang digunakan dalam kajian.<sup>19</sup>

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis yang dipadukan dengan analisis isi (*content analysis*). Metode ini digunakan untuk mengkaji dan menafsirkan data berupa teks, baik ayat-ayat Al-Qur'an, penafsiran para mufasir, maupun literatur psikologi, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi.<sup>20</sup>

Dalam penelitian ini, digunakan pula pendekatan tafsir tematik (*maudhû'i*), yaitu metode penafsiran dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kesamaan tema, kemudian dikaji secara menyeluruh untuk memperoleh

---

<sup>18</sup>Sudaryono, *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*, ed. 2 (Depok: Rajawali Pers, 2019), 229.

<sup>19</sup>Nashruddin Baidan dan Erwati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 116-118.

<sup>20</sup>Klaus Krippendorff dan Mary Angela Bock, *The Content Analysis Reader* (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2009), 61.

pemahaman yang utuh dan sistematis. Melalui pendekatan ini, konsep muhasabah dapat dipahami secara komprehensif dalam berbagai konteks ayat.<sup>21</sup> Adapun tahapan analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Pada tahap ini, peneliti melakukan seleksi dan penyederhanaan data yang telah dihimpun dengan memilih data yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan muhasabah, baik secara eksplisit maupun implisit. Tahap ini bertujuan agar pembahasan tetap terarah sesuai dengan rumusan masalah.<sup>22</sup>

b. Penyajian dan Kategorisasi Data

Data yang telah dipilih kemudian disusun dan dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu, seperti hakikat muhasabah, dimensi muhasabah, tujuan muhasabah, dan tahapan muhasabah. Pengelompokan ini merupakan bagian dari penerapan pendekatan tafsir tematik, sehingga ayat-ayat yang memiliki kesamaan makna dapat dipahami secara terintegrasi.<sup>23</sup>

c. Analisis Tafsir (Pendekatan Tematik)

Pada tahap ini, peneliti menelaah penafsiran ayat-ayat yang telah dihimpun dengan merujuk pada kitab-kitab tafsir seperti Tafsir ath-Thabari, Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir al-Misbah, untuk memahami konteks, makna, dan pesan utama ayat-ayat muhasabah secara utuh sesuai dengan pendekatan tafsir

---

<sup>21</sup>Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 151–153.

<sup>22</sup>Muhammad Suhardi, *Buku Ajar Dasar Metodologi Penelitian* (Lombok Tengah: Penerbit Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2023), 137.

<sup>23</sup>Enok Ghosiyah et al., *Tafsir Tematik: Definisi, Perkembangan, Langkah Penafsiran dan Tokoh-tokohnya* (Bogor: CV. Abdi Fama Group, 2024), 46–48.

tematik. Dalam prosesnya, variasi penafsiran para mufasir digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperkaya dan memperluas pemahaman terhadap kandungan ayat.<sup>24</sup>

#### d. Analisis Semantik (Kebahasaan)

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis terhadap makna kebahasaan dari kata-kata kunci yang berkaitan dengan muhasabah, khususnya yang berakar dari kata *h-s-b*. Analisis ini bertujuan untuk mengungkap makna leksikal dan kontekstual dalam Al-Qur'an.<sup>25</sup>

#### e. Analisis Integratif Tafsir dan Psikologi

Tahap ini merupakan inti dari penelitian, yaitu mengintegrasikan hasil analisis tafsir dengan perspektif psikologi. Peneliti mengaitkan makna ayat-ayat muhasabah dengan konsep-konsep psikologi, seperti *self-awareness* (kesadaran diri), *self-evaluation* (evaluasi diri), dan *self-regulation* (pengendalian diri). Sehingga muhasabah dipahami sebagai proses yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki dimensi psikologis dalam pembentukan kepribadian dan pengelolaan emosi.

#### f. Penarikan Kesimpulan

Tahap akhir adalah merumuskan hasil penelitian secara sistematis dengan menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan, yaitu mengenai hakikat, langkah-langkah, dan tujuan muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi. Kesimpulan disusun berdasarkan keseluruhan hasil analisis yang telah dilakukan,

---

<sup>24</sup>Syaeful Rokim dan Rumba Triana, "Tafsir Maudhui: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik," *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 2 (2021): 418–420.

<sup>25</sup>Putu Dewi Merlyna Yuda Pramesti dan Gede Satya Hermawan, *Linguistik Terapan* (Yogyakarta: Deepublish Digital, 2025), 110–112.

sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh dan komprehensif.

### **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai alur pembahasan secara keseluruhan, sehingga memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian secara sistematis. Skripsi ini terdiri atas lima bab yang saling berkaitan sebagai berikut:

Bab I: merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah yang menjelaskan urgensi penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta signifikansi penelitian baik secara teoritis maupun praktis. Selain itu, bab ini juga memuat definisi istilah untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami konsep yang digunakan, kajian penelitian terdahulu sebagai pijakan akademik, serta metode penelitian yang meliputi jenis dan pendekatan penelitian, metode tafsir yang digunakan, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab II: berisi kerangka teoritis yang menjadi landasan konseptual dalam penelitian. Pada bab ini dibahas konsep muhasabah dalam tradisi keilmuan Islam, meliputi definisi muhasabah secara bahasa dan istilah, dasar konsep muhasabah dalam Al-Qur'an dan hadis, serta pandangan para ulama mengenai muhasabah. Selanjutnya, dibahas muhasabah dalam perspektif psikologi yang mencakup konsep kesadaran diri (*self-awareness*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan pengendalian diri (*self-regulation*). Pada bagian akhir, dijelaskan hubungan antara muhasabah dengan konsep-konsep psikologi, yang meliputi muhasabah sebagai proses refleksi diri, pengendalian perilaku, dan pembentukan kesehatan mental

Bab III: merupakan pembahasan utama yang berfokus pada kajian tafsir

terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan muhasabah. Pada bab ini dilakukan inventarisasi ayat-ayat muhasabah dalam Al-Qur'an, dilanjutkan dengan analisis makna melalui kajian semantik terhadap akar kata *h-s-b* serta pemahaman konteks ayat. Selain itu, dibahas pula bentuk-bentuk muhasabah dan tujuan muhasabah dalam Al-Qur'an berdasarkan pendekatan tafsir tematik (*maudhû'i*).

Bab IV: merupakan analisis integratif antara tafsir dan psikologi dalam mengkaji konsep muhasabah. Pada bab ini dibahas dimensi psikologis muhasabah dalam Al-Qur'an, tahapan muhasabah dalam perspektif tafsir psikologi, serta fungsi muhasabah dalam pembentukan kepribadian Muslim. Selain itu, bab ini juga mengkaji relevansi muhasabah dengan konsep psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kesadaran diri, pengendalian diri, Pengelolaan Emosi, dan Kesehatan Mental.

Bab V: merupakan penutup yang berisi kesimpulan dari seluruh hasil penelitian yang telah dilakukan, serta saran-saran yang diajukan sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.